



# **ВРЕМЯ МУДРОСТИ**

*Специальный проект*

Ирине Скобцевой  
всегда доставались  
роли первых красавиц.

## **ИРИНА СКОБЦЕВА: Я НАУЧИЛАСЬ ЦЕНИТЬ МИНУТЫ СЧАСТЬЯ**

**ЖИЗНЬ БЕЗ СТАРОСТИ: СКОРО  
ЛИ ИЗОБРЕТУТ ЭЛИКСИР  
МОЛОДОСТИ?**

**ВЫ НА ПЕНСИИ И ХОТИТЕ  
ИГРАТЬ В ТЕАТРЕ? ЛЕГКО!**

**ВЕЧЕРНЯЯ  
МОСКВА**



При поддержке  
Департамента  
социальной защиты  
населения  
г. Москвы

### КАК ВЫ ПОДДЕРЖИВАЕТЕ СЕБЯ В ФОРМЕ?



### Социальная сфера города — лучшая в стране

В этом убежден мэр столицы Сергей Собянин. По его заявлению, бюджет города на 2014 год снова будет социально ориентированным: более 50% расходов — социальные, которые обеспечивают высокие стандарты соцзащиты москвичей, актив-

ное развитие таких сфер, как здравоохранение, образование, культура, спорт. — Именно в Москве существует целый ряд самых серьезных социальных программ, которые выделяют ее, пожалуй, из всех

городов России, — сказал мэр на праздновании Дня старшего поколения в зале Церковных соборов храма Христа Спасителя. Власти города делают все, чтобы старшее поколение себя никогда не чувствовало забытым.

#### ЗДОРОВЬЕ



## ПОЖИЛЫЕ МОИ, МОСКВИЧИ...

ИГОРЬ ЗАЛЮБОВИН  
[adv@vm.ru](mailto:adv@vm.ru)

Татьяна Николаевна Шнурова знает о современной перепевке знаменитой песни Эдуарда Хила «Главное, ребята, сердцем не стареть» своим однофамильцем Сергеем Шнуровым. Она и Земфиру слушает, и других исполнителей, но все равно грустит по прошлым временам.

#### «ДУША НЕ СТАРЕЕТ»

— К пенсионерам нередко относятся, как к людям, отжившим свое, — говорит она. — Но разве может человек стареть душой? — удивляется. По мнению моей собеседницы, душой можно только взрости. Татьяна Николаевна всю жизнь проработала учителем литературы. Сначала в Питере, потом на Севере, в Апатитах и Мурманске. К пенсии перебралась в столицу, к сыну. Сейчас ей за 70. — Муж умер, а мне, что одной там делать? — говорит она. — А тут жизнь, концерты, выставки. Вот сегодняшнее мероприятие. Я очень рада, что сюда молодые люди приходят, делают для нас праздник, пишут о нас — делится Татьяна Николаевна. Еще она с удовольствием посещает клубы по интересам, организованные в районном управлении соци-

альной защиты населения. По словам Татьяны Николаевны, в ТЦСО «Вешняки» ее привлек мастер-класс по скандинавской ходьбе. — Здоровый образ жизни — тема, актуальная не только для молодежи. Пока была молодой, кажется, что здоровья и сил хватит надолго. Бывало, в институте училась, не спала по трое суток: экзамены, зачеты. А теперь даже не знаю, что со мной будет, если я трое суток не посплю, а вот занятия помогают восстановить силы.

#### МИЛЫЕ БРАНЯТСЯ

В Колонном зале Дома Союзов обстановка — торжественная. Здесь 1 октября, в День старшего поколения, собралось 400 супружеских пар, проживших в браке более 30 лет. — Антиквариат, — шутит о своем муже Светлана Антипова. — Он женился на мне именно в этом костюме — она заливается девичьим смехом. — Что же, антиквариат сейчас больших денег стоит — не отстает от супруги Николай Сергеевич, проживший с женой Светланой 54 года. Историю знакомства пенсионеры рассказывают наперебой:

— Я парень был скромный. Меня сестра старшая Антонина, водила к ее подружкам присватать, я ни в какую. А тут, я тогда уж на шахте под Тулой работал, увидел в автобусе...

— А у меня женихов было, — вставляет Светлана, молодея от собственной фразы. — Ты помолчи, дай умным людям расскажу! — нетерпеливо перебивает Антипов. — Вот и оказалось, что она в столовой у нас работает. Друзья мне говорят, мол, она девушка строгая, ты на зло ей все делай, она и обратит внимание. Я так и стал: то обеда, мол, не доложила, то еще что. А потом подошел раз, говорю, пошли в кино. Она согласилась... — Да, друзья-то у него, мужики, хорошие. А он из них, лучший самый был, — говорит Светлана сжимая мужнину руку. — Да почему был, он и есть лучший... —

#### ВЗГЛЯД СО СТОРОНЫ

В храме Христа Спасителя в торжественной обстановке в День старшего поколения проходило чествование ветеранов войны и труда, которых собралось более 1200 человек. Приехал поздравить представителей старшего поколения и мэр



1 Старшее поколение москвичей поздравил с праздником мэр Сергей Собянин 2 Пенсионеры города с удовольствием занимаются спортом. Популярностью пользуется скандинавская ходьба

города Сергей Собянин. Поздравить и поблагодарить за все, что сделали эти люди. И пожилые люди тронуты этой благодарностью. Разговариваю с приглашенными в фойе. 84-летний Алексей Павлович Любавин приехал погостить к товарищу, а тот предложил вместе сходить на праздник. Шестидесять лет дед Леша, как он сам предпочитает представляться, отслужил Посейдону, отходя сначала на рыболовецком траулере, а потом на пассажирском пароходе. — Я человек не московский, рассказывать не умею толком... — дед Леша делает паузу. — Скажу только, что в регионах у нас уныло как-то. В Москве вон и праздники, и подарки. Мне друг Гоша понара рассказывал, у вас

здесь и конкурсы устраивают, творческие клубы, а в нашем городке бабки только на лавках. А у вас, опять же, как говорят в одесском порту: щикарный вид! Сдедом Лешей трудно не согласиться. В День старшего поколения в столице было организовано более двухсот мероприятий. Социальные службы постарались не забыть ни одного человека. И так должно быть. Как отмечают в Департаменте соцзащиты населения Москвы, праздники для старшего поколения бывают не один раз в году. Потому что ежедневно в центрах соцобслуживания действуют различные клубы по интересам. Здесь старикам дают возможность не чувствовать себя забытыми и забыть о возрасте, ведь не он, в конце концов, главное!

#### КСТАТИ

Департамент соцзащиты населения Москвы 5 октября организовал «День открытых дверей» во всех стационарных и нестационарных учреждениях соцобслуживания. Цель мероприятия — знакомство москвичей с деятельностью учреждений соцзащиты населения, услугах и программах, направленных на продление активного долголетия и повышение качества жизни старшего поколения. Желающие смогли познакомиться с деятельностью 33-х стационарных учреждений соцобслуживания, 34-х территориальных центров соцобслуживания с 92 филиалами и трех центров соцобслуживания на присоединенных территориях. В мероприятии приняли участие члены Правительства Москвы.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТЕМЫ  
→ СТР. 6

62

процента россиян оценивают материальное положение своей семьи, как нормальное, и верят, что оно не изменится.

## Помощь участникам битвы под Москвой

В честь 72-й годовщины контрнаступления советских войск против фашистских захватчиков под Москвой ветераны Великой Отечественной войны получат материальные выплаты. Об этом сообщил

глава Департамента соцзащиты населения Владимир Петросян. Средства в размере 3 тысяч рублей на человека выплатят в ноябре 2013 года. Всего будет выделено около 105 миллионов рублей.

### ПОДДЕРЖКА



## 900 миллиардов на социалку

Власти Москвы планируют направить почти 900 миллиардов рублей из бюджета города на реализацию программ соцподдержки населения в 2014 году, сообщила недавно руководитель Департамента финансов Елена Зябарова.

«Объем финансового обеспечения, направленный на социальную поддержку населения, планируется в размере 893,341 миллиарда рублей в 2014 году, 925,819 млрд рублей в 2015 году и 962,619 миллиарда в 2016 году», — сказала Зябарова.

# ИРИНА СКОБЦЕВА: Я НАУЧИЛАСЬ ЦЕНИТЬ МИНУТЫ СЧАСТЬЯ



1 С мужем, Сергеем Федоровичем Бондарчуком, Ирина Скобцева чувствовала себя не только самой счастливой женщиной СССР, но и самой востребованной актрисой. Она сыграла в большинстве фильмов великого режиссера. Начало их совместной работы и счастливой семейной жизни положил знаменитый фильм «Отелло», где Скобцева играла Дездемону, а Бондарчук — Отелло.  
2 Ирина Константиновна Скобцева в отечественном кинематографе всегда отличалась своим особым аристократизмом и красотой



АЛЕКСАНДР НЕЧАЕВ  
[adv@vm.ru](mailto:adv@vm.ru)

Ирина Скобцева, ходившая в первых красавицах советского кино, и ныне не растратила обаяния и актерского мастерства. Она была замужем за Сергеем Бондарчуком, и статус гранд-дамы нашего кинематографа несла с какой-то нездешней статью. Сегодня Скобцева — счастливая мать и бабушка, которая и не думает оставлять съемочную площадку. В перерыве между съемками актриса поговорила с нами о прославивших ее ролях и о том, что заставляет ее и сегодня работать в режиме, которому могут позавидовать молодые коллеги.

**ЛЮБОВЬ К ВЕЛИКОМУ**  
Ирина Константиновна, вас принято воспринимать как актрису, специализирующуюся на экранизациях русской классики. Как вы к этим ярлыкам относитесь?

Я не согласна с ними. Да, в моей жизни были и «Война и мир», и «Отелло». Этим фильмам суждено было стать самыми яркими в моей карьере. Но в то время у меня было много работы и в других картинах. И я с легкостью меняла корсет Элен Безуховой из «Войны и мира» на современную одежду фотографа Лидочки из «Зигзага удачи».

То, что вы были женой главного режиссера СССР Сергея

Бондарчука, только ли помогал вашей карьере?

Знаете, мне вообще сложно говорить о наших отношениях с Сергеем Федоровичем в контексте карьеры — я все-таки полюбила его в первую очередь как великого человека, а не великого режиссера, каковым он, без сомнения, был. Конечно, порой я получала у него роли без проб — и это те роли, за которые мне не было стыдно. Потому что я понимала, что просто не имею права не выложиться на съемочной площадке без остатка. Мне вообще нравилось проводить время на съемочной площадке, где царем и богом был муж.

Но ведь другие режиссеры наверняка боялись приглашать вас в свои фильмы — мол, как же, отпустит ее Бондарчук сниматься!

А вот этого в нашей с ним жизни не было вообще. Это Григорий Александров ревниво относился к ролям жены Любови Орловой у других режиссеров. Сергей Федорович меня всегда отпускал, когда видел, что я загорелась сценарием. Режиссеры побаивались меня звать — это вы правильно подметили. Но у робких и сниматься не интересно (улыбается).

**ДО И ПОСЛЕ «ТИХОГО ДОНА»**

В вашей семье главой всегда был мужчина?

Оспорить авторитет Бондарчука никому и в голову не приходило. Но он не был самодуром — когда чувствовал, что сомневается в чем-то, всегда просил у меня совета. От чего-то мне удалось его отговорить, от чего-то, к сожалению, нет. Никогда не прощу себе, что не смогла удержать его от съемок новой версии «Тихого Дона». Там с самого начала было понятно, что дело нечисто. Ну а то, что было потом, все знают — европейские продюсеры фактически украли у него фильм, который много лет пролежал на полке и был показан совсем не в том виде, в котором был задуман. Эта неудача его подкосила. И разделила мою жизнь на «до» и «после» — не будь «Тихого Дона». Уверена, что Сергей Федорович прожил бы дольше. После его смерти чтобы забыться, я начала соглашаться на небольшие роли в сериалах. И благодаря

этому сумела сохранить себя.

Вы и сегодня снимаетесь минимум в одном проекте в год. Как удается сохранить желание продолжать работать, когда, казалось бы, все вершины уже покорены?

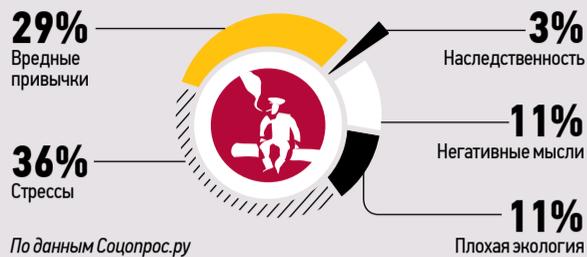
Нет, так неправильно рассуждать. Мы постоянно чему-то учимся. Вот, казалось бы, сериалы — съемки быстрые, декораций прак-

тически нет, все максимально бюджетно. И ты в стрессовых условиях готовишь роль. Сначала было сложно приспособиться к такому ритму, зато теперь никаких проблем. И порой даже на съемках совсем скромного фильма возникает ощущение счастья. Я такие мгновения научилась ценить, потому что раньше и не задумывалась о том, насколько они мимолетны.

### № ДОСЬЕ

Народная артистка РСФСР Ирина Скобцева (Бондарчук) родилась 22 августа 1927 года в Туле. Дебют Ирины Скобцевой в кино — роль Дездемоны в фильме «Отелло» в 1959 году. Фильм был удостоен премии Каннского кинофестиваля. С супругом Сергеем Бондарчуком Скобцева познакомилась, когда была студенткой Школы-студии МХАТ. Съемки в «Отелло», где Бондарчук играл мавра, положили начало их совместным работам в фильмах, поставленных Бондарчуком, — «Война и мир» (1965–1967), «Они сражались за Родину» (1975), «Степь» (1977), другим. Всего Скобцева снялась в 60 картинах. Ее семья: муж — актер и кинорежиссер Сергей Бондарчук. Дочь — Елена Бондарчук, актриса театра и кино. Сын — Федор Бондарчук, кинорежиссер и актер. Внук: актер Константин Крюков.

## ЧТО ЯВЛЯЮТСЯ ГЛАВНОЙ ПРИЧИНОЙ НАШИХ БОЛЕЗНЕЙ



## Лет до ста нам расти!

В Юго-Западном административном округе столицы Управлением социальной защиты населения совместно с Дирекцией по обеспечению деятельности учреждений здравоохранения реализуется проект «Лет до ста расти без старости!».

На базе филиала № 2 и Государственной поликлиники № 22 работает гериатрический центр, где специалистами учреждений социального обслуживания проводится консультирование лиц старшего поколения по во-

просам предоставления мер социальной поддержки, помощь в оформлении индивидуальной программы реабилитации, выдаче инвалидам технических средств реабилитации. Проект пользуется успехом.

### ЗАБОТА

# ЖИЗНЬ БЕЗ СТАРОСТИ: ПОИСК «ЭЛИКСИРА МОЛОДОСТИ» ПРОДОЛЖАЕТСЯ

СЕРГЕЙ КОСТЮК  
adv@vm.ru

Если набрать в поисковике фамилию Скулачев, Интернет выдаст фантастическое количество ссылок на материалы с сенсационными заголовками: «Найдено лекарство от старения», «Профессор Скулачев изобрел «эликсир молодости»... и в том же духе. О самом известном российском биологе и его проекте «Ионы Скулачева», направленном на поиск средства от старости, пишут не только научные издания, но и все популярные российские и западные СМИ. Еще бы — 78-летний



академик, преподаватель МГУ, возглавляющий при вузе Институт химико-физической биологии, близок к результату, которого ждет все человечество. К сожалению, сам Владимир Петрович не смог встретиться с нами, но поручил ответить на все вопросы своему сыну Максиму Скулачеву (на фото), тоже ученому-биологу и соратнику знаменитого отца по работе. Сейчас они вместе работают над книгой «Жизнь без старости», так что в данном случае сын за все дела отца отвечает.

### МОЖНО ЛИ ОБМАНУТЬ ПРИРОДУ?

Максим, проект созданный вашим отцом, уже наделал много шума и в стране и за рубежом. Расскажите о нем подробнее.

На сегодня это действительно крупнейший биологиче-

ский проект в России, а Владимир Петрович — самый цитируемый биолог страны. Целью проекта является создание инновационных лекарственных препаратов, направленных на борьбу с различными возрастными изменениями организма и замедление процесса старения. В основу были заложены идеи, выдвинутые отцом еще в 1969 году. Работа велась давно, но только в 2000-е годы, когда были получены самые мощные

в мире антиоксиданты, дело сдвинулось с мертвой точки. Были найдены инвесторы, в исследовательских работах заняты 300 ученых из 40 отечественных и зарубежных научно-исследовательских лабораторий и университетов. Работа ведется не только в Москве, но и в Петербурге, Новосибирске, Ростове-на-Дону. По нашему заказу исследования проводились в Стокгольмском университете, американских и немецких университетах. С 2010 года одним из инвесторов стало «Роснано». В общем, все довольно серьезно и масштабно.

Цель проекта, как вы сказали, — победить старость. Но возможно ли это? Ведь сколько существует человечество, столько оно и озабочено поиском «эликсира молодости». Да, люди с древних времен пытались бороться со старостью. Помните, философский камень должен был не только из металла золото делать, но и обеспечить вечную молодость. Честно

говоря, когда общаешься с грамотными герантологами, становится грустно. Они очень интересно вам расскажут, как устроен процесс старения, что с возрастом происходит, когда что запускается, а потом скажут, это естественный процесс, с которым ничего не поделать и ничего не изменить. Мол, так задумано природой. Но давайте для начала попробуем разобраться в причинах старения. Есть две главные точки зрения. Одна — пессимистичная — говорит, что человеческий организм стареет как обычный механизм. Сделали его новеньким и блестящим, потом в процессе эксплуатации (жизни) он постепенно изнашивается, накапливает ошибки, появляются повреждения. Поломок, в конце концов, становится так много, что он не выдерживает и окончательно останавливается (умирает). Это печальная точка зрения, потому как защититься от случайных ошибок нельзя. Но есть и другое мнение, которое при всей ужасности формулировки более оптимистично. Оно

гласит: стареем мы потому, что в нас заложена специальная внутренняя программа: родиться-вырасти-созреть-размножиться (если повезет) и умереть. Та часть программы, которая отвечает за смерть запускается где-то сразу после «созреть» и ее цель — медленно свести нас в могилу. То есть не дать возможности человеку вечно оставаться молодым, так



как эволюция подразумевает сменяемость поколений. И старение — неизменный пункт этой программы?

Да, программой заложено, что мы не должны жить долго и счастливо. Механизм медленного увядания включается в человеке с 14 лет. И процесс старения идет на протяжении всей жизни. В 25 начинают стареть мышцы, в 40 — сердечно-сосудистая система и т.д. Стареем не только человек, но и большинство животных. Но есть животные, которые умирают совершенно по другой причине. Например у некоторых африканских травоядных в течение жизни пять раз сменяются зубы — стираются о жесткую траву, а на шестой раз — не сменяются. В результате гибель от голодной смерти. А что, если им вылечить зубы, они про-

должат жить? Вот эта вторая точка зрения, с заложенной в нас злой программой — оптимистична и дает надежду. Нужно найти ее и попытаться взломать. Возможно, нарушив процесс, мы остановим старение или замедлим. Может быть, мы и ошибаемся, но идея выглядела настолько привлекательно, что решили обязательно попробовать отработать этот

вариант. После долгих лет исследований был найден набор веществ — митохондриальные антиоксиданты, которые вмешиваются в процесс программы. Проведенные опыты на животных показали: многие болезни действительно отступили, старческий процесс замедлился. Взяв за основу гипотезу, что механизм старения у людей и животных один и тот же, мы надеемся, раз это подействовало на животных, должно сработать и на человеке.

Так как созданное вещество не биологического происхождения, а искусственного, единственный способ на пути в организм человека — сделать из него лекарство. Хотя по сути лекарством оно не является, ведь старость — не болезнь. Это естественный процесс, ход которого мы взяли на себя смелость попытаться нарушить. На самом деле мы всегда держим в голове, что занимаемся изменением природы человека. Пусть очень мягко, обратимо. Лекарство быстро растворяется в организме, прекратишь его принимать, и все вернется на круги своя.

Сейчас мы ждем разрешения от Минздрава на проведение клинических испытаний на человеке, набираем добровольцев для исследований.

### № ДОСЬЕ

Владимир Петрович Скулачев — самый известный российский биолог, директор НИИ физико-химической биологии им. А. Н. Белозерского МГУ, академик РАН, профессор, доктор биологических наук, ведущий ученый в области биохимии и биоэнергетики клетки, автор более 450 научных работ. Более 20 лет является главным редактором журнала «Биохимия», в последние годы ставшего самым цитируемым российским биологическим журналом в мировой прессе.

Почетный президент Всероссийского общества биохимиков и молекулярных биологов, член Европейской академии и президент Клуба российских членов Европейской академии, лауреат премии Ленинского комсомола, Государственной премии СССР, заслуженный профессор МГУ. Более 40 лет работает в области митохондриальной биологии — биоэнергетике. Сделал одно из ключевых открытий биологии XX века — доказал существование электрического потенциала на мембране митохондрий.

В последние годы научная деятельность Владимира Петровича Скулачева связана именно с изучением механизмов процессов старения человека.

### ПЕРСОНА



2,5

Миллиона москвичей получили помощь в прошлом году через центры социального обслуживания населения.

## Дела сердечные

В столице завершилась акция «Поликлиника рядом» — пенсионерам, перенесшим инфаркты и инсульты, было предложено пройти дополнительное обследование. Одна из главных целей проекта — мониторинг диспансерного

наблюдения и вторичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. После тщательного обследования медикам уже точно будет известно, кто в первую очередь из пациентов нуждается в помощи и лечении.



PHOTOPRESS

## Конкурсы и фестивали в ноябре

В октябре московские пенсионеры широко отметили День старшего поколения, было организовано сотни мероприятий, в которых приняло участие несколько тысяч человек. Ноябрь тоже будет богат на разные яркие события. Пройдет

Фестиваль ветеранских самодеятельных коллективов и исполнителей «Песни прошлых лет» и III Городской конкурс на лучшие знания и навыки в использовании персонального компьютера среди граждан старшего поколения. Посоревнуемся?!



2

1 Владимир Петрович Скулачев, сегодня самый известный российский биолог. 2 Кадр из фильма «Рецепт ее молодости», героине фильма Людмила Гурченко более трехсот лет. 3 Поиск средства, продлевающего молодость, продолжается. В команде Скулачева — в основном молодые ученые. 4 Чудодейственный препарат уже проходит испытания.

СЕРГЕЙ КОСТЮК  
adv@vm.ru

Если набрать в поисковике фамилию Скулачев, Интернет выдаст фантастическое количество ссылок на материалы

с сенсационными заголовками: «Найдено лекарство от старения», «Профессор Скулачев изобрел «эликсир молодости»... и в том же духе. О самом известном российском биологе и его проекте «Ионы Скулачева», направленном на поиск средства от старости, пишут не только научные издания, но и все популярные российские и западные СМИ. Еще бы — 78-летний академик, преподаватель МГУ, возглавляющий при вузе Институт химико-физической биологии, близок к результату, которого ждет

все человечество. К сожалению, сам Владимир Петрович не смог встретиться с нами, но поручил ответить на все вопросы своему сыну Максиму Скулачеву (на фото), тоже ученому-биологу и соратнику знаменитого отца по работе. Сейчас они вместе работают над книгой «Жизнь без старости», так что в данном случае сын за все дела отца отвечает.

**МОЖНО ЛИ ОБМАНУТЬ ПРИРОДУ?**  
Максим, проект созданный вашим отцом, уже наделал много шума и в стране и за

рубежом. Расскажите о нем подробнее.

На сегодня это действительно крупнейший биологический проект в России, а Владимир Петрович — самый цитируемый биолог страны. Целью проекта является создание инновационных лекарственных препаратов, направленных на борьбу с различными возрастными изменениями организма и замедление процесса старения. В основу были заложены идеи, выдвинутые отцом еще в 1969 году. Работа велась давно, но только в 2000-е годы, когда были получены самые мощные в мире антиоксиданты, дело сдвинулось с мертвой точки. Были найдены инвесторы, в исследовательских работах заняты 300 ученых из 40 отечественных и зарубежных научно-исследовательских лабораторий и университетов. Работа ведется не только в Москве, но и в Петербурге, Новосибирске, Ростове-на-Дону. По нашему заказу исследования проводились в Стокгольмском университете, американских и немецких университетах. С 2010 года одним из инвесторов стало «Роснано». В общем, все довольно серьезно и масштабно.

Цель проекта, как вы сказали, — победить старость. Но возможно ли это? Ведь сколько существует человечество, столько оно и озабочено поиском «эликсира молодости». Да, люди с древних времен пытались бороться со старостью. Помните, философский камень должен был не только из металла золото делать, но и обеспечить вечную молодость. Честно говоря, когда общаешься с грамотными герантологами, становится грустно. Они очень интересно вам расскажут, как устроен процесс старения, что с возрастом происходит, когда что запускается, а потом скажут, это естественный процесс, с которым ничего не поделаешь и ничего не изменить. Мол, так задумано природой. Но давайте для начала попробуем разобраться в причинах старения. Есть две главные точки зрения. Одна — пессимистичная — говорит, что человеческий организм стареет как обычный механизм. Сделали его

новеньким и блестящим, потом в процессе эксплуатации (жизни) он постепенно изнашивается, накапливает ошибки, появляются повреждения. Поломок, в конце концов, становится так много, что он не выдерживает и окончательно останавливается (умирает). Это печальная точка зрения, потому как защититься от случайных ошибок нельзя. Но есть и другое мнение, которое при всей ужасности формулировки более оптимистично. Оно гласит: стареем мы потому, что в нас заложена специальная внутренняя программа: родиться-вырасти-созреть-размножиться (если повезет) и умереть. Та часть программы, которая отвечает за смерть запускается где-то сразу после «созреть» и ее цель — медленно свести нас в могилу. То есть не дать возможности человеку вечно оставаться молодым, так как эволюция подразумевает сменяемость поколений.

**И старение — неизменный пункт этой программы?**  
Да, программой заложено, что мы не должны жить долго и счастливо. Механизм медленного увядания включается в человеке с 14 лет. И процесс старения идет на протяжении всей жизни. В 25 начинают стареть мышцы, в 40 — сердечно-сосудистая система и т.д. Стареем не только человек, но и большинство животных. Но есть животные, которые умирают совершенно по другой причине. Например у некоторых африканских травоядных в течение жизни пять раз сменяются зубы — стираются о жесткую траву, а на шестой раз — не сменяются. В результате гибель от голодной смерти. А что, если им вылечить зубы, они продолжат жить?

Вот эта вторая точка зрения, с заложенной в нас злой программой — оптимистична и дает надежду. Нужно найти ее и попытаться взломать. Возможно, нарушив процесс, мы остановим старение или замедлим. Может быть, мы и ошибаемся, но идея выглядела настолько привлекательно, что решили обязательно попробовать отработать этот вариант. После долгих лет исследований был найден

**СТАРОСТЬ — НЕ БОЛЕЗНЬ. ЭТО ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПРОЦЕСС, ХОД КОТОРОГО МЫ ПОПЫТАЛИСЬ НАРУШИТЬ**



3



4

76

процентов россиян уверены, что трудовой стаж обязательно должен влиять на размер будущей пенсии.

## Диспансеризация пенсионерам

Управление соцзащиты Северо-Восточного округа с Дирекцией по обеспечению деятельности учреждений здравоохранения округа утвердили план совместных мероприятий по вопросам медико — со-

циальной помощи пожилым людям. По этому плану на базе поликлиник округа еженедельно по субботам проводятся Дни пожилого человека. В этот день 40–50 пенсионеры проходят диспансеризацию.

### ЗДОРОВЬЕ



## Льготным пилюлям не доверяют

По данным ВЦИОМ, 81% опрошенных россиян покупают лекарства. При этом 14% респондентов имеют льготы, но многие (39%) покупают лекарства за полную стоимость, считая, что льготные неэффективны. 27% отпугивает слож-

ность процесса покупки льготных лекарств, а 26% — отсутствие лекарств данной категории в наличии. В целом россияне довольны ситуацией с лекарствами, 70% жалуются на высокие цены. Не все препараты доступны каждому пятому.

# ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ ИЛИ ПОСТОРОННИХ ЗДЕСЬ НЕ БЫВАЕТ

ИГОРЬ ЗАЛЮБОВИН  
[adv@vm.ru](mailto:adv@vm.ru)

В территориальных центрах социального обслуживания населения каждый день — день открытых дверей. Кто идет сюда за консультацией, кто за реальной помощью, кто на занятия в компьютерный класс или в клубы по интересам. Поток людей не прекращается до самого вечера. Но 5 октября двери здесь вообще распахнулись настежь. Вот, например, вход в ТЦСО № 19, куда я направился в субботний день, украшен шарами и праздничными транспарантами: мол, заходите, люди добрые! Цель этого мероприятия: привлечь внимание как можно большего количества посетителей.

— Бывает так, что пожилые люди просто не знают о нас, — рассказывает директор ТЦСО Пчелинцева Ольга Викторовна. — А в День открытых дверей мы даем возможность каждому узнать о том, что он не один, что он может найти друзей, единомышленников. Вот, к примеру, жил в нашем районе профессиональный переводчик. Жил одиноко, а потом узнал о нашем центре. В итоге: в нашем ТЦСО в рамках московской программы «Университет третьего возраста» скоро начнутся курсы французского языка. А переводчик уже не одинокий — у него есть мы!

### НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Учить французский язык на пенсии не каждому под силу. Дело не в сложной фонетике и системе счета.

— Просто один в поле не воин, — рассуждает Пчелинцева. — Когда человек приходит к нам, он обретает не только близких по духу людей, но и возможности учиться, заниматься чем-то новым.

Действительно, возможностей в центре социального обслуживания немало: мастер-классы по вышивке по батику и росписи по фарфору; скандинавской ходьбе и бальным танцам; здесь можно вдоволь попеть в караоке, сыграть в шахматы и поиграть в настольный теннис.

— Наша задача и состоит в том, чтобы наиболее полно раскрыть потенциал людей, которые приходят сюда. И привлечь новичков, разумеется... Для этого мы организуем выставки, подобные этой, — рассказывает директор. — Посмотрите, неужели, это не вызывает восхищения? — показывает Ольга Пчелинцева на витрину работами Марины Леонидовны Кадочниковой, завсегда отделения дневного пребывания ТЦСО.

### КАК ДОМА

Марина Леонидовна когда-то пришла сюда с братом-инвалидом. И нашла здесь уют и по-настоящему домашнее тепло.

— У нас отношения с сотрудниками центра почти семейные, — рассказывает мне Кадочникова. — Чувствуется, как они для нас стараются. К примеру, организовали сегодняшний праздник. Продумали программу мероприятий. Столько всего организовали. В общем, учат нас удивляться, — смеется она.

О собственном вкладе в этот праздник она говорить стесняется. Больше показывает работы других людей: вот кленовые листья собраны в венок, рядом Кремль из спичек. Вот другие работы.

### НЕИЗВЕСТНЫЕ ГЕРОИ

— Да какие мы герои! — всплескивает руками Олеся Голубкович на мое замечание о том, что сотрудники просто совершают ежедневный героизм своим трудом.

### ИНИЦИАТИВА

## Есть жизнь после работы

Столичные власти в ближайшее время планирует разработать программу занятости московских пенсионеров. Об этом сообщил недавно руководитель Департамента социальной защиты населения столицы Владимир Петросян. — Сегодня в Москве 23,4 процента составляют люди пенсионного возраста. Через два года эта цифра достигнет 25 процентов. Москва стареет, и город должен к этому готовиться, — подчеркнул Владимир Петросян. По словам Владимира Петросяна, разработкой программы занятости для пенсионеров займется Департамент социальной защиты населения совместно с Департаментом труда.

На федеральном уровне работа над такой программой уже началась. И это безусловно хорошо, поскольку не всегда люди, чуть за 60 или 55, могут найти для себя достойную работу.

Я правда не могу скрыть восхищения этими людьми.

— Нам не о героизме думать надо, меня семь бабушек ждут и трое дедушек. Всем нужно продукты принести, со всеми поговорить, о здоровье спросить, иногда в десятый раз одну и ту же историю послушать и улыбнуться. И они такие благодарные, эти люди! У нас одна пенсионерка написала благодарность на имя мэра. Так, когда наша директор подошла и ей в ответ спасибо сказала, та расплакалась.



1 На праздник День открытых дверей, люди шли целыми семьями  
2 Для пенсионеров прошло открытое занятия по пользованию московским порталом госуслуг



Рядом этого, ради таких трогательных моментов стоит стараться, стоит вкладывать душу, понимаете?

Действительно, работники ТЦСО отдадут своим подопечным все свое тепло: — Нас вот недавно отправили в Финляндию, посмотреть, как у них там организована работа. Потом в Белоруссию ездили по обмену опытом. Много хорошего там увидели, и условия там для пенсионеров создаются прекрасные, но проблема в том, что там

очень много услуг платных. А у нас система работает, ориентируясь прежде всего на людей, на их главные потребности, а не на заработки, — заключает Ольга Пчелинцева. — Зарабатывают наши сотрудники, кстати, нормально, средства выделяются. Но идут сюда работать, все же, не из-за денег. Эта профессия для тех, кто готов себя отдавать другим людям, жить их проблемами. Как в Библии написано, помните? Не оскудеет рука дающего.

### ПРОГРАММА

## Учатся и танцуют

То что в День открытых дверей в ТЦСО было, это показать, говорят такие данные. В столице действует комплекс мер «Лучшая половина жизни», направленный на повышение качества жизни граждан старшего поколения. В программе предусмотрены мероприятия по организации досуга граждан пожилого возраста. Сегодня в городе работает более 1000 клубов и кружков различной направленности, которые охватывают около 100 тысяч человек. Сейчас вводятся новые формы организации досуга: создаются музыкальные, танцевальные и литературные салоны, клубы компьютерной грамотности.

### КАК ОЦЕНИВАЕТ СОСТОЯНИЕ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ



### Трехколесные велосипеды и гимнастика

В филиале «Лосиноостровский» ГБУ ТЦСО «Ярославский» Северо-Восточного округа реализуется оздоровительный проект для старшего поколения — катание на специальных трехколесных велосипедах. Занятия проводятся в теплое время года.

В центрах соцобслуживания округа организованы также занятия китайской гимнастикой «Тайцзицюань» (филиал «Северный»); гимнастикой «Цигун» (филиал «Останкинский»); гимнастикой для улучшения пищева-

рения (ТЦСО «Бибиревское»); «Восточные мудры» (филиал «Северное Медведково»); самомассаж «Стадион на ладони» (филиал «Отрадное»); кардио-степ (филиал «Бутырский» и многое другое.

#### НА ЛЮБОЙ ВКУС

# НАБИРАЕМ АКТРИС В ТЕАТРАЛЬНУЮ ТРУППУ. ВОЗРАСТ ОТ 55 И СТАРШЕ

**ВЛАДИМИР РАТМАНСКИЙ**  
adv@vm.ru

**З**ачем люди идут в ТЦСО? Как зачем — получить различную социальную помощь от государства. — Скажете вы. Это верно, но вы отстали от жизни, если полагаете, что московские ТЦСО занимаются только этим. Вот я оказался в Территориальном центре социального обслуживания «Чертаново».

А замдиректора центра Вера Блинова мне объясняет: «Мы организовали кардинально новое направление работы. У нас теперь действует театр. Выходим на профессиональную сцену».

#### ТАНЕЦ ЖИВОТА

Подождите — это центр соцобслуживания или нет? Вхожу в гостиную, которую называют театальной. Молодой человек стоит перед группой женщин и предлагает: «А теперь, дамы, исполним наше любимое... танец живота. О-о, Вера, мечта султана. Нет, Маргарита, только тазом двигать не надо. Наш инструмент — живот. Лена, да ты просто старшая жена султана».

А теперь вы — семена, вас посадили. Вы — цветы, покажите мне, как вы станете расти. Оля, это утка, а не цыпленок! Так, а сейчас мы будем мычать». Вы еще не поняли? Напрасно. Мы подсмотрели разминку труппы театра.

#### ТОЛЬКО ТЕАТР

Андрей, вы с такой отдачей занимались, — не удержался я от комплимента режиссеру. — А зачем «ваньку валять», — удивился он. — Театр для меня жизнь, а не химера.

29-летний Андрей Цветков — профессионал. Получил актерское и режиссерское образование в Российской академии театрального искусства. Нынче он солист Московского камерного музыкального театра имени Бориса Покровского. А еще он реально хочет помогать людям. Сначала сотрудничал с Департаментом соцзащиты населения Москвы, давая бесплатные концерты для пенсионеров. Потом задумался: а почему бы не организовать театральный кружок. Да, что там кружок — надо замахнуться на театр. Название ему дали СОТ — Социальный общедоступный театр.

#### ДОСУГ

### Служат сцене

СОТ или Социальный общедоступный театр в Чертаново — не единственный театр ветеранов в столице. Например, в Пансионате для ветеранов труда № 31 Москвы уже несколько лет существует Театр моды «Триумф». Ветераны, модели Театра моды, регулярно демонстрируют новые сезонные коллекции одежды, закупаемые администрацией пансионата.

#### КРИЧАЛИ «БИС!»

Театр Андрей создал лишь в феврале этого года. Сметается: устроил жесткий кастинг. А как иначе: зажать человек на сцене играть не сможет. Многие люди, которым Цветков годился во внуки, откровенно рассказывали ему истории своей жизни. И труппа сложилась. Костяк, конечно, женский. Представляете, трижды в неделю идут в театр, как на работу, к десяти утра. Вы улыбнетесь, вспомнив рязановский фильм «Берегись автомобиля!» Директор самодеятельного театра предлагал актерам: «А не замахнуться ли, друзья мои, на Вильяма нашего Шекспира?» Здесь про Шекспира вспомнили «юные» актрисы. Цветков мягко их осадил: рано, «девушки». Первый спектакль поставили по поэме Роберта Рождественского

«Монолог женщины». Премьера состоялась на сцене Дома культуры «Маяк». Был полный аншлаг. Зрители плакали и кричали «браво». В декабре режиссер задумал постановку пьесы — водевиля Владимира Соллогуба «Беда от нежного сердца».

#### АКТРИСА В 85

— Вы уже в курсе, — покраснела Маргарита Аверьянова. — Ну да, мне 85 лет, и я ужасно стеснительная. Маргарита Владимировна отношения к театру никогда не имела: работала учителем, затем в комитете по труду и зарплате. «Ну как же я могла упустить такой шанс? — улыбается она. — Объявили: к нам приходит режиссер, и я пошла. Как же это меня захватило. Да мы просто окрыленные здесь все. Театр — наша жизнь».



**1** Актрисы входят в роль  
**2** Режиссер театра СОТ Андрей Цветков с удовольствием работает со своими дебютантками — пенсионерками и они ему отвечают взаимностью.

#### КСТАТИ

Ближайший спектакль СОТ — «Монолог женщины» состоится в Центре промышленности Республики Болгария по адресу: станция метро «Новосеневская», ул. Красного Маяка, 24. О сроках будет объявлено дополнительно.



Победительницы 2012 года. Скоро узнаем нынешних

### Конкурс «Московская супербабушка-2013»

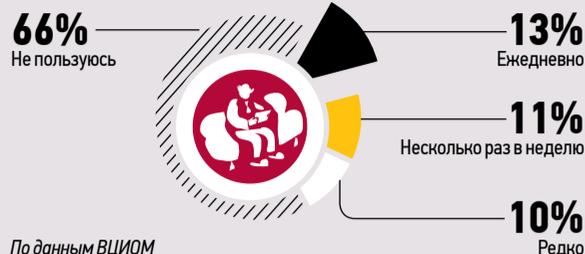
В столице проходят окружные этапы конкурса «Супербабушка 2013», победительницы которых, примут участие в финальном этапе, который пройдет в ноябре. К слову, впервые конкурс состоялся в прошлом году. Главные условия принятия участия в нем —

возраст от 55 до 70 лет и наличие внуков. Супербабушки будут демонстрировать свои творческие способности. Каждая из участниц подготовит выступление. Можно спеть, станцевать, прочитать монологи и стихи, в том числе собственноручно сочинения.

Кроме этого, бабули должны рассказать о семье, домочадцах, хобби, планах на будущее. Выступление должно демонстрировать активную жизненную позицию. А самым ярким этапом конкурса станет дефиле. Все супербабушки будут демонстрировать,

как заправские модели, наряды, подобранные ими самими. Подробнее об окружных этапах конкурса «Супербабушки» в выпуске «Время мудрости» от 30 октября 2013 года.  
**ТАТЬЯНА ПЕТРОВА**  
adv@vm.ru

### КАК ЧАСТО ПЕНСИОНЕРЫ ПОЛЬЗУЮТСЯ ИНТЕРНЕТОМ



PHOTOPRESS

### Средство от рака — активный образ жизни

Новое исследование сотрудников Американского онкологического общества в Атланте показало, что женщины старше 50 лет, которые ежедневно гуляют не менее часа на свежем воздухе, сокращают риск разви-

тия рака груди на 14 процентов. А те, кто занимался более активными физическими нагрузками (бег, плавание, теннис, аэробика), на 25 процентов реже сталкивались с болезнью. «Наша работа дает новые доказательства того, что образ жизни играет опре-

деленную роль в развитии рака груди и что даже небольшие его изменения могут повлиять на ситуацию. Лучшее оружие против рака груди — возможность остановить болезнь. Это первоочередная задача», — рассказала руководитель исследования.

#### ПАНАЦЕЯ

## Работа мобильных социальных приемных по округам столицы в ноябре

### ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ



● «Проспект Вернадского»  
Мичуринский пр-т, 54А  
26 ноября  
15.00–17.00

● «Киевская»  
Кутузовский пр-т, 14  
7 ноября  
15.00–17.00

● «Молодежная»  
Ул. Кунцевская, 17  
12 ноября  
15.00–17.00

● «Юго-Западная»  
Боровское ш., 30,  
14 ноября  
15.00–17.00

● «Юго-Западная»  
Ул. Озерная, 10  
19 ноября  
15.00–17.00

● «Проспект Вернадского»  
Ул. Лобачевского, 66А  
21 ноября  
15.00–17.00

● «Юго-Западная»  
Солнцево пр-т, 10  
28 ноября  
15.00–17.00

### ЮЖНЫЙ ОКРУГ



● «Коломенская»  
Пр-т Андропова, 38, корп. 1  
5 ноября  
15.30–17.00

● «Праздничная»  
Ул. Медынская, 14Б  
7 ноября  
15.30–17.00

● «Южная»  
Ул. Чертановская, 9, корп. 4  
12 ноября  
15.30–17.00

● «Домодедовская»  
Каширское ш., 94,  
корп. 4  
14 ноября  
15.30–17.00

● «Праздничная»  
Ул. Чертановская, 42,  
корп. 3  
19 ноября  
15.30–17.00

● «Шаболовская»  
Ул. Шаболовская, 36  
21 ноября  
15.30–17.00

● «Царицыно»  
Ул. Липецкая, 17,  
корп. 1, под. 9  
26 ноября  
15.30–17.00

● «Кантемировская»  
Кавказский бул., 45  
28 ноября  
15.30–17.00

### СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



● «ВДНХ»  
Ул. Академика Королева, 9  
5 ноября  
13.30–15.30

● «ВДНХ»  
Ул. Касаткина, 7  
5 ноября  
11.00–13.00

● «Марьино»  
9-й пр. Марьиной рощи, 8А  
12 ноября  
10.00–12.00

● «Тимирязевская»  
Ул. Гончарова, 6А  
12 ноября  
13.00–15.00

● «ВДНХ»  
Ул. Академика Комарова, 5,  
корп. 1  
12 ноября  
15.00–17.00

● «Свиблово»  
Ул. Енисейская, 2, корп. 2  
19 ноября  
11.00–13.00

● «Отрадное»  
Ул. Бестужевых, 15  
19 ноября  
14.00–16.00

● «Бибирево»  
Ул. Мурановская, 10А  
26 ноября  
11.00–13.00

● «Бибирево»  
Ул. Инженерная, 3  
26 ноября  
15.00–17.00

### ЮГО-ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ



● «Университет»  
Университетский пр-т, 91  
5 ноября  
15.00–18.00

● «Ясенево»  
Ул. Паустовского, 2/34  
7 ноября  
15.00–18.00

● «Нагорная»  
Нагорный бул., 3  
ТЦ «Панорама»  
12 ноября  
15.00–18.00

● «Бульвар Дмитрия Донского»  
Ул. Грина, 11,  
26 октября  
15.00–18.00

● «Бульвар Адмирала Ушакова»  
Ул. Поляны, 57  
14 ноября  
15.00–18.00

● «Профсоюзная»  
Ул. Кржижановского, 5  
19 ноября  
15.00–18.00

● «Новые Черемушки»  
Ул. Гарибальди, 25, корп. 1  
21 ноября  
15.00–18.00

● «Коньково»  
Ул. Профсоюзная, 138  
28 ноября  
15.00–18.00

### ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



● «Выхино»  
Жулебинский бул. 36,  
корп. 3  
7 ноября  
10.00–12.00

● «Текстильщики»  
Рязанский пр-т, 23,  
корп. 2  
7 ноября  
16.00–18.00

● «Печатники»  
Ул. Кухмистерова, 4  
14 ноября  
10.00–12.00

● «Кузьминки»  
Волгоградский пр-т, 86  
корп. 2  
14 ноября  
13.30–14.30

● «Печатники»  
Ул. Чистова, 13А  
14 ноября  
14.30–15.30

● «Рязанский проспект»  
Ул. 1-я Новокузьминская, 10  
14 ноября  
16.00–18.00

● «Домодедовская»  
Капотня, 2-й квартал, 5  
21 ноября  
10.00–12.00

● «Люблино»  
Ул. Марьинский Парк, 41,  
корп. 1  
21 ноября  
13.30–15.30

● «Братиславская»  
Ул. Люблинская, 153  
21 ноября  
16.00–18.00

● «Кожуховская»  
7-я Кожуховская ул., 10, корп. 1  
28 ноября  
10.00–12.00

● «Волгоградский проспект»  
Ул. Нижегородская, 58, корп. 2  
28 ноября  
13.30–15.30

● «Авиамоторная»  
Ш. Энтузиастов, 20  
28 ноября  
16.00–18.00

### ТИНАО



Пос. Московский, деревня  
Говорово, 7  
7 ноября  
9.00–13.00

Пос. Марушкинское,  
п. Марушкино,  
здание Администрации  
14 ноября  
9.00–13.00

Г.о. Щербинка,  
Ул. Театральная, 2А  
21 ноября  
9.00–13.00

Поселок Сосенское,  
п. Коммунарна, дом культуры  
28 ноября  
9.00–13.00

Более подробную информацию о работе мобильных приемных вы можете узнать на официальном сайте Департамента социальной защиты населения города Москвы <http://www.dszn.ru>

По работе мобильных приемных: <http://www.dszn.ru/activities/mobile-reception/> «Горячая линия» Департамента: (495) 623-10-59 (круглосуточно)

Прямая телефонная связь с руководством Департамента (по понедельникам с 15.00 до 18.00) (495) 623-10-20

Продолжение расписания социальных мобильных приемных по округам столицы мы опубликуем в приложении «Время мудрости» 30 октября 2013 года

### МНЕНИЕ

**ВЛАДИМИР ПЕТРОСЯН**  
РУКОВОДИТЕЛЬ ДЕПАРТАМЕНТА  
СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ



Чтобы лучше понимать, что нужнее всего москвичам, мы организовали мобильные приемные департамента соцзащиты. Многие наверняка видели эти микроавтобусы, которые стоят в самых людных местах Москвы — у торговых центров, возле станций метро и в других точках города. За последние два года мы серьезно нарастили работу по оказанию разноплановых социальных услуг. Если раньше человеку нужно было приспособливаться к социальной защите, то сегодня мы меняем идеологию — соцзащита должна прийти к людям, должна посмотреть, какие у них нужды, и подстроиться под конкретного человека. Спектр социальной помощи расширился и за счет предоставления платных услуг.

### СПРАВКА

Мобильная социальная приемная создана во всех административных округах Москвы по приказу Департамента социальной защиты населения год назад. Основная ее задача — приблизиться к населению, когда специалисты социальной службы сами идут к людям. Выездные приемы организовываются в местах, часто посещаемых жителями округа. В них принимают участие сотрудники окружных и районных Территориальных центров соцзащиты, которые дают консультации по мерам соцподдержки, отвечают на самые злободневные вопросы