В каждом выпуске рубрики для старшего поколения у нас обязательно есть герои. Люди, которые, несмотря на годы, доказывают на своем примере, что жизнь на пенсии может быть яркой и интересной. Так, Ирина Николайчук после выхода на заслуженный отдых любит путешествовать, Светлана Егорова «бороздит» пространства интернета, а Василий Никифорович Петров отметил в здравии 100-летний юбилей, тем самым уже став героем нашего города. Равняемся на них!

Мечта помогает идти вперед. Столетний ветеран молод душой

НАТАЛЬЯ ФЕОКТИСТОВА

11 марта 2016 года. ***18:45*** Василий Николаевич петров считает — самое главное — соблюдать режим дня и питаться здоровой едой. В этом кроется секрет долголетия

ЗНАЙ НАШИХ! Москвич Василий Никифорович Петров в начале этого года разменял вторую сотню лет. Корреспонденты «ВМ» отправились в гости к почтенному юбиляру.

На столе с белой скатертью стоит ваза с зелеными яблоками и солнечными апельсинами, а за окном шумит весна: шуршат по асфальту машины, щебечут птицы, звучат звонкие детские голоса.

— Да вы проходите, не стесняйтесь, — по-домашнему тепло встречает журналистов Василий Никифорович Петров, которому на днях исполнилось ровно 100 лет. Широкие плечи с годами немного ссутулились. На лице отпечатались эмоции: удивление, радость, печаль. Истории его вековой жизни хватит на несколько томов.

Василий Никифорович родился в 1916 году в селе Ивантеевка Саратовской области в большой крестьянской семье. С раннего детства помогал родителям по хозяйству. И за цыплятами присмотрит, и теленка выгонит на пастбище, и щавеля нарвет для щей. Жили Петровы скромно, если не сказать бедно. Но еще в школе у Василия появилась мечта: манили его не бескрайние степи, а морская синева.

— Я себе слово дал, и, кстати, сдержал, что никогда родителей не брошу, — говорит Василий Никифорович. — Но очень уж мне не хотелось оставаться в сельском хозяйстве. Тяжелый это труд и неблагодарный.

Окончив семилетку, он поехал к тетке в Самару, поступать в мореходку.

еще в Школе у вАсИлИя появИлАсь мечтА. мАНИлИ его Не бескрАЙНИе степИ, А морскАя сИНевА

Экзамены сдал успешно, но с жильем не сложилось, пришлось вернуться домой. А поскольку уже была осень, единственным местом, куда его взяли без экзаменов, стал сельхозтехникум.

— От судьбы не уйдешь, — улыбается Василий Никифорович. — В 1938 году меня призвали в армию. По распределению попал на границу, в Читу.

А когда вернулся в 1941-м и недели не пробыл дома, как началась война. Сразу попал в состав диверсионной группы. Не знаю почему, всех отправили на задание, а меня нет. Может потому, что я был самый молодой… С боевого задания ребята не вернулись. А меня направили учиться конспирации дальше в авиационную школу.

В составе 19-го авиационного полка он попал в Польшу, где до конца войны боролся с врагом, а после еще год служил, но уже на флоте. Однако военным моряком Петров становиться уже не хотел. И как только выдалась возможность, перебрался с молодой женой в Москву. Лидия Григорьевна служила в полку врачом.

— Это была моя вторая и, похоже, самая удачная попытка «завязать» с сельским хозяйством. Поступил в технический вуз, устроился работать на предприятие, которое занималось сборкой пусковых установок для космических ракет, — пояснил он.

На журнальном столике у книжного шкафа громко тикают часы.

— Самое главное — это режим во всем, — делится секретом долголетия 100-летний москвич.

Василий Никифорович и сейчас просыпается «с петухами», обязательно делает зарядку и ест только здоровую пищу. В свободное время слушает новости и… мечтает. Весна — самое подходящее для этого время.

НАТАЛЬЯ ТРОСТЬЯНСКАЯ
edit@vm.ru

ДолгожИтелей стАло больШе

По словам ведущего эксперта Института биологии старения Игоря Артюхова, рост количества долгожителей — общемировая тенденция.

Это можно объяснить несколькими причинами — снижением детской смертности и гибели от инфекционных заболеваний, улучшившимся медицинским и социальным обслуживанием. В больших городах выше средняя продолжительность жизни, потому что в мегаполисах более качественная медицина. Как считают медики, люди, ведущие более подвижную жизнь, живут дольше.

Когда жизнь богаче событиями, переживаниями, общением — это также дает положительный эффект. Известно также, что одинокие люди живут меньше семейных. Там, где много внуков и правнуков, ощущение нужности у бабушки и дедушки способствует долголетию.

прямая речь

Владимир Петросян
РУКОВОДИТЕЛЬ ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ МОСКВЫ

Пожилые люди в столице стали дольше жить. Если пять лет назад у нас было около 500 человек в возрасте 100 лет и старше, то сейчас почти 800. Среди долгожителей преобладают женщины. Больше становится в городе и тех, кому исполнилось 80 лет.

По сравнению с 2010 годом их прибавилось на 10 тысяч, и теперь насчитывается свыше 360 тысяч человек.

Всем, кому исполнилось 100 лет, городские власти вручают ко дню рождения единовременную материальную помощь.

Путешествие — это маленькая жизнь

ирина николайчук
пенсионерка

Пять лет назад я вышла на пенсию, тут же собрала чемодан и… отправилась в путь-дорогу. Это была давняя моя мечта — сесть в поезд и проехать от Москвы до самых до окраин. Путешествие через всю страну до Владивостока было необыкновенным. Столько эмоций, новых впечатлений, интересных знакомств у меня еще не было. Дожив до 55 лет, я почти нигде не была и даже своей страны толком не видела. Работа, семья, маленькие дети, потом внуки. Самые дальние поездки случались только летом — на дачу под Волоколамск. Но детская мечта — посмотреть если не весь мир, то хотя бы страну, оставалась и ждала моего выхода на пенсию, когда появилось самое ценное — время.

После Транссиба была поездка в Крым, по городам Золотого кольца, в Калининград, Сочи, Казань, Мурманск… За пять лет я побывала в 37 городах России и бывшего СССР и еще пяти странах мира. Совсем недавно вернулась из Минска, а через две недели поеду в Финляндию. Я так заразилась поездками, что больше месяца не могу находиться дома. Скучно!

Статистики говорят, что только пять процентов российских пенсионеров путешествуют. Причины на это разные. Кому-то не позволяют финансы, кому-то здоровье. Но главная причина, на мой взгляд, — это все же лень. Просто наше население почему-то стало таким неподъемным, или, как сейчас говорят, маломобильным. «Зачем куда-то ехать, если по телевизору и так все покажут!» — недоумевает моя соседка-одногодка, когда видит, как я с чемоданом на колесиках отправляюсь в очередное путешествие.

Вот именно, что покажут, но только ты никогда не станешь участником этого видео. У тебя не будет таких эмоций и впечатлений, забитых фотоснимками телефонов…

Мы сами строим свою жизнь. И сами решаем, как нам провести годы заслуженного отдыха. Путешествия в возрасте не только дарят восхитительные эмоции, но и положительно влияют на самочувствие, придают бодрость духа и уверенность. Ведь если вы решились на путешествие, значит, вам еще интересно, и вы многое еще можете.

Недаром говорят: путешествие — это маленькая жизнь.

мнение колумнистов может не совпадать с точкой зрения редакции «Вечерней москвы»

ЦИФРА

25 ТЫСЯЧ
рублей получают жители Москвы, перешагнувшие 100-летний рубеж, в качестве единовременной помощи в честь своего юбилея. Затем каждый год на день рождения Москва выплачивает долгожителям по 10 тысяч рублей.

СОЦИАЛЬНЫЕ НОВОСТИ

Опытная няня спешит на помощь

В Москве необходимо создать единую службу нянь и сиделок, где могли бы работать в том числе и пенсионеры. С такой инициативой выступил глава Департамента труда и социальной защиты населения города Владимир Петросян. Старшее поколение накопило огромный опыт в воспитании детей. Пенсионеры, особенно работавшие в системе воспитания и образования, могут успешно реализоваться в такой службе. В Союзе пенсионеров России идею поддержали.

ТАСС

Кинотеатру вернут историческое имя

Легендарному кинотеатру «Художественный», который находится на Арбатской площади, после реконструкции вернут историческое название — «Художественный электротеатр». По словам представителей Департамента культуры Москвы, будет возвращено не только историческое название, но и первоначальный облик старейшего кинотеатра столицы. «Художественный» — самый первый городской кинотеатр, построенный специально для показа фильмов. Первые сеансы состоялись в ноябре 1909 года.

с Сергеем Костюком

На социалку денег хватит

По информации Департамента труда и социальной защиты населения Москвы, в этом году на различные социальные выплаты городской бюджет потратит свыше 154 миллиардов рублей. Несмотря на кризис, сокращения финансирования соцвыплат не только не будет, но по некоторым статьям даже возрастет. Так, с марта неработающие московские пенсионеры стали получать на 2,5 тысячи рублей больше. Власти города на 20 процентов повысили городской социальный стандарт минимального дохода. Увеличение городской доплаты коснулось 600 тысяч неработающих московских пенсионеров, у которых после февральской индексации государственных пенсий доходы не достигали 14,5 тысячи рублей.

Желающих работать на пенсии с каждым годом все больше

ВЦИОМ выяснил мнение россиян о том, продолжат ли они работать после выхода на пенсию. А затем сравнил данные опроса с аналогичным исследованием, проведенным 25 лет назад. Большинство участников обоих опросов считают, что пенсия — не повод бросать работу, хотя чаще продолжать трудиться пенсионеров заставляют материальные трудности, а не профессиональный интерес. Более трети опрошенных, не находящихся на пенсии в настоящий момент (37%), ответили однозначно, что работать на пенсии они будут (в 1990 году таких было 15%). Как и четверть века назад, большинство респондентов не видят ничего предосудительного в продолжении работы после выхода на пенсию. Не следует отправлять на заслуженный отдых человека, желающего потрудиться.

Лечение и отдых — с доставкой на дом!

Услугой «Санаторий на дому» в этом году в столице воспользуются не менее пяти с половиной тысяч ветеранов. Об этом на днях сообщил руководитель столичного Департамента труда и социальной защиты населения Владимир Петросян.

Служба медико-социальной реабилитации ветеранов на дому работает в Москве уже девять лет. Чтобы получить такую услугу, нужно обратиться в районный совет ветеранов.

«Санаторий на дому» рассчитан прежде всего на инвалидов и участников Великой Отечественной войны, кто по состоянию своего здоровья не может поехать на лечение самостоятельно.

Среди них и 86-летний житель Бирюлева Западного Бронислав Васильевич Девятков. Услугу «Санаторий на дому» он получал уже несколько раз и остался очень доволен.

— Я военный пенсионер и раньше ездил в ведомственные санатории, — рассказывает Бронислав Васильевич. — Но смена климата не всегда шла на пользу. Теперь же доктор приходит прямо ко мне домой, ставит уколы и лечит мои болячки с помощью различных физиопроцедур. Удобно!

15 марта 2016 года. Доктор елизавета Крымская консультирует пенсионерку Зинаиду Ивановну Корпачеву у нее дома

Как признается собеседник, трехнедельное лечение добавляет бодрости Брониславу Васильевичу на целый год. И сегодня, несмотря на возраст, ветеран по-прежнему активен. Он помогает городскому музею 4-й Гвардейской танковой армии — с удовольствием разбирает архивы.

БОРИС ОРЛОВ
edit@vm.ru

прямая речь

ольга ежоВа
ВРАЧ-ИММУНОЛОГ

Правильно подобранное санаторно-курортное лечение эффективно для пожилых людей. Пациент несколько недель находится на свежем воздухе, в тишине и покое, да еще и лечится. Проблема в том, что для многих пожилых пациентов дорога к месту оздоровления и смена климата — серьезный стресс.

Для таких людей услуга «Санаторий на дому» — хорошая замена. Массаж, физиопроцедуры и диетическое питание серьезно укрепляют организм, иммунитет, повышается общий тонус. Многое зависит от квалификации медицинского персонала, но, я уверена, с пожилыми людьми работают самые опытные сотрудники. Программу «Санаторий на дому» нужно поддерживать и расширять.

? Справка

Медико-социальная реабилитация ветеранов на дому осуществляется по специальной программе, рассчитанной на 21 день. Медицинское обслуживание включает в себя обязательный врачебный осмотр терапевтом, неврологом, различные инъекции, постоянный контроль за состоянием здоровья со стороны медсестры и выполнение различных физиопроцедур с использованием портативных лечебных аппаратов.

Кроме того, услуга «санаторий на дому» включает в себя помощь ветеранам и инвалидам в уборке квартиры и приготовлении пищи. Во время курса реабилитации подопечным один раз в неделю привозят диетические продовольственные наборы.

При этом учитываются пожелания самого пациента, наличие у него хронических заболеваний и противопоказаний.

Диетическое питание — часть полноценной реабилитационной программы.

Великолепная семерка сайтов

Сегодня представители старшего поколения знают, что умение пользоваться компьютером открывает невероятные возможности. 68-летняя жительница Северного Бутова Светлана Петровна Егорова *(на фото)* освоила ноутбук на компьютерных курсах в центре соцобслуживания совсем недавно, и, как признается, сейчас уже своей жизни без интернета не представляет.

— Я общаюсь по скайпу и в соцсетях, читаю новости, смотрю фильмы. Интернет — это море информации и новых возможностей, — говорит она.

По нашей просьбе Светлана Петровна поделилась с читателями «ВМ» мнением о наиболее интересных и полезных, на ее взгляд, сайтах.

■ **www.pgu.mos.ru**
Полезный портал госуслуг для всех москвичей. Здесь можно узнать все о социальных выплатах и льготах, где можно получить скидки по соцкарте москвича, передать показания водосчетчика, не выходя из дома, обратиться в органы власти и многое другое.

■ **www.vozrastnet.ru**
Масса полезной и нужной информации для людей старшего возраста теперь собрана в одном месте: как записаться на прием к врачу, скачать в интернете книгу, забронировать гостиницу… Подается информация просто и понятно.

■ **www.bookmix.ru**
Это сайт для любителей книг. Здесь огромная электронная библиотека, можно узнать все о книжных новинках, где они продаются, обсудить прочитанное.

■ **www.masterclassy.ru**
Незаменимый сайт для рукодельниц. Представлены самые разные мастер-классы по изготовлению поделок, оригами, декупажа, бисероплетению, вязанию… Каждый найдет что-то интересное.

■ **www.kudago.com/msk/**
Если вы не знаете, как провести свой досуг в нашем большом городе — идите сюда. Подробная афиша спектаклей, концертов, выставок. Целый раздел отдан под бесплатные мероприятия.

■ **www.sdelanounas.ru**
Я патриотка и считаю, что нам есть чем гордиться. Этот сайт рассказывает о новых производствах в России, товарах производимых в нашей стране, открытиях и успехах нашей Родины. Лично мне это очень интересно.

■ **www.gotovim-doma.ru**
Люблю кулинарничать, готовить что-то новое, удивлять внуков. Сайт «Готовим дома» всегда придет на выручку. Здесь собрано множество рецептов вкусных, а самое главное, доступных по цене блюд.