



ВРЕМЯ МУДРОСТИ

Специальный проект



АЛЕКСЕЙ ЛЕОНОВ: КОСМОС ПОРАЗИЛ МЕНЯ ТИШИНОЙ

**СУПЕРБАБУШКИ ПОМОГУТ
ВЫПУСКНИКАМ МОДНО ОДЕТЬСЯ**

**ПОБЕДИТЬ БЕССОННИЦУ ПРОСТО.
СОВЕТЫ ВРАЧА-СОМНОЛОГА**

**ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА**



При поддержке
Департамента
социальной защиты
населения
г. Москвы

300

ТЫСЯЧ москвичей, по данным Пенсионного фонда, вступили в госпрограмму софинансирования пенсий.



Санатории ждут льготников

В санатории Крыма в этом году отправятся поправлять здоровье 10 тысяч льготников столицы. На приобретение путевок будет потрачено более 200 миллионов рублей. По словам главы Департамента социальной защиты населения Москвы

ПОДДЕРЖКА

Владимира Петросяна, количество льготных путевок в этом году останется на уровне прошлого года и составит 150 тысяч. Город закупает путевки на юг России, в санатории Подмосковья, Северного Кавказа, средней полосы России.

Издадут книгу, посадят сирень

Ко Дню Победы в Северо-Восточном округе столицы выйдет в свет книга «С чего начинается Родина?», состоящая из школьных сочинений на тему Великой Отечественной войны. По словам организаторов, темы работ могут быть самые разные — это и рассказы

о блокадниках, о войнах своей семьи, о детях войны. Кроме этого, в СВАО будет продолжена акция «Сирень Победы», во время проведения которой школьники и ветераны округа будут высаживать новые сорта сирени — «Победа», «Жуков», «Рокоссовский» и другие.

СУПЕРБАБУШКИ ОДЕНУТ ВЫПУСКНИКОВ

ИРИНА БОРДОВАЯ
i.baykova@vm.ru

Будущие выпускники, у которых нет возможности купить наряд, достойный торжества, знаменующего прощание со школой и первый шаг в новую, взрослую жизнь, смогут получить выпускное платье бесплатно. По инициативе столичного Департамента социальной защиты населения 23–25 апреля с 9 до 18 часов в Москве пройдет шестая общегородская благотворительная акция «Поможем подготовиться к школьному балу-2014!» Помочь собрать модельерам и дизайнерам красивые наряды для выпускников из многодетных и малообеспеченных семей и детей-сирот с удовольствием вы звались участницы общегородского конкурса «Московская супербабушка». Красивые, талантливые и мудрые москвички, которым «немного за 50», решили добровольно поработать волонтерами и собрать самые лучшие платья и костюмы для школьников, ведь выпускной бал — одно из самых памятных событий в жизни. Старт благотворительной акции был дан



АКЦИЯ



1

31 марта. В Гостином Дворе на стенде Департамента социальной защиты населения Москвы состоялся брифинг организаторов благотворительной акции. В течение нескольких дней участники и гости прошедшей «Недели моды в Москве» приносили потрясающие, уникальные вечерние наряды, которые затем передадут выпускницам. Победительница конкурса «Московская супербабушка-2013» Людмила Сидорова блистала и здесь, в эффектном платье и с элегантным макияжем.

— Любая девочка мечтает хоть раз побыть принцессой, — сказала Людмила Владимировна. — Эта акция поможет осуществить им мечту — стать хоть на один вечер Золушкой. Поверив в сказку и в добрые намерения людей, они смогут уверенней идти по жизни!



2



3

1 Победительница конкурса «Московская супербабушка-2013» Людмила Сидорова демонстрирует платье, достойное настоящей принцессы. 2, 3 Московские дизайнеры приняли активное участие в благотворительной акции «Поможем подготовиться к школьному балу-2014!». Они принесли эксклюзивные вечерние наряды для будущих выпускников

ЭКСПЕРТ

АННА ШАПОВАЛОВА
ПРЕСС-СЕКРЕТАРЬ ДЕПАРТАМЕНТА
СОЦЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ МОСКВЫ



Клуб «Московская супербабушка» активно подключается к реализации различных социальных проектов, продвигает их и наполняет своей жизнерадостной энергетикой. Вот и на предложение поучаствовать в акции «Поможем подготовиться к школьному балу!» супербабушки откликнулись очень активно. Модельеры приносят вечерние платья, костюмы, аксессуары. Вскоре к благотворительной акции подключатся стилисты, которые будут создавать образ выпускницам и выпускникам 2014 года, чтобы они выглядели прекрасно на школьном балу!

Столичных пенсионеров переобучат и трудоустроят

СЕРГЕЙ ПОДОЛЬСКИЙ
edit@vm.ru

Власти города помогут трудоустроиться московским пенсионерам. Возможно, уже в этом году в столичных центрах занятости для них появятся бесплатные курсы по переобучению. Многие пожилые люди в возрасте 55–70 лет хотели бы найти временную или постоянную работу. Однако, по статистике, только один процент от всех соискателей — пенсионеры. Причина не в том, что в Москве для них нет работы (сейчас город предлагает 150 тысяч вакансий). Просто большая



Пенсионеров будут бесплатно переобучать в центрах занятости

часть предложений требует переквалификации. Государство же до последнего времени из бюджета оплачивало переподготовку

только безработных людей трудоспособного возраста. Сейчас разрабатывается регламент переобучения и переподготовки пенсио-

неров. Предполагается, что алгоритм будет действовать тот же, что и с безработными. Любой желающий найти работу должен обратиться в службу занятости. С ним заключат контракт на прохождение курсов. Например, за четыре недели можно будет выучиться на дежурного по эскалатору в метро, за пять недель — на лифтера или кассира и т.д. Кстати, 30 процентов работодателей говорят, что с удовольствием приняли бы на работу пенсионеров, так как они более ответственные. К тому же, в отличие от молодых, они реально смотрят на зарплату и не требуют облачных сумм.

Члены совета станут экспертами

При Департаменте социальной защиты населения Москвы создан Общественный совет, в состав которого вошли известные люди города, представители культуры, искусства, специалисты социальной сферы и просто москвичи с активной жизненной позицией. Эта общественная организация наделена правом проведения независимой оценки качества работы учреждений, оказывающих социальные услуги в городе, поэтому члены совета станут экспертами и конструктивными оппонентами ведомства. Всего в состав совета вошел 41 человек. Среди них актриса Мария Миронова, художник Никас Сафро-

нов, певица Диана Гурцкая, председатель Московского комитета ветеранов войны Иван Слухай, председатель совета государственного объединения «Московский дом ветеранов (пенсионеров) войны и Вооруженных сил Вячеслав Михайлов. Председателем совета выбран академик, профессор, доктор медицинских наук, завкафедрой геронтологии и гериатрии факультета усовершенствования врачей Российского национального исследовательского медицинского университета им. Пирогова Владимир Шабалин.

КОНСТАНТИН СЕРГЕЕВ
edit@vm.ru

Поздравят ветеранов

13 тысяч инвалидов и участников Великой Отечественной войны, находящиеся на надомном обслуживании, получают от властей города поздравления с предстоящим Днем Великой Победы и праздничные продовольственные наборы. Кстати, сейчас в столице

более восьми тысяч ветеранов войны ежедневно получают бесплатное горячее питание, в том числе с доставкой на дом. Кроме этого, в первой половине этого года ветеранам запланировано бесплатно раздать почти четыре тысячи товаров длительного пользования.

ФАКТ

В столичном районе Сокол скоро появится Аллея Славы ветеранов, отдавших жизнь за Родину. На Соколе всегда проживало немало выдающихся полководцев, авиаторов. Так, только в одном доме № 75 по Ленинградскому проспекту проживали 29 Героев Советского Союза.



РИА НОВОСТИ

Транспорт становится удобнее

5200 городских автобусов (или 83 процента от всего автопарка Москвы) к 1 января будущего года будут низкопольными. По мнению столичных властей, это значительно облегчит пользование городским общественным транспор-

том людям с ограниченными возможностями здоровья и пенсионерам.

ГОРОД

И еще одна хорошая новость.

С 18 февраля этого года пассажирам общественного транспорта Москвы разрешено провозить велосипеды бесплатно.

РЕТРОПРАЗДНИК ДЛЯ ТЕХ, КТО СЕРДЦЕМ МОЛОД

ОЛЬГА ОРИЩИНА
o.orischina@vm.ru

Календарь никаких «красных» дат не показывает, однако актовый зал в старинной усадьбе на Малой Дмитровке, 27, полон гостей. Впрочем, посетителям расположенного здесь филиала «Тверской» территориального центра социального обслуживания «Арбат» официальные поводы и не нужны. Они готовы — и умеют! — превращать любой будний день в праздник. И могут, например, встречать весну в стиле ретро, даже когда на улице выпал снег.

НИ ДНЯ БЕЗ КОНЦЕРТА!

— Такие масштабные концерты, как программа «Весна в стиле ретро», у нас проходят раз в одну-две недели, а небольшие — почти ежедневно, — удивляет меня заведующий филиалом «Тверской» Владимир Каменских. Вместе с ним мы идем в зал. — И здесь с утра до вечера проводятся какие-то занятия. Человек приходит — и выбирает, чем ему заняться. Попеть, потанцевать, порисовать...

А как посетители этого центра соцобслуживания умеют петь и танцевать, они вскоре показали сами. Когда на сцене появились участники клуба «Танцуют все!» и начали ритмично двигаться под одну из мелодий своей молодости, зал оживился... Казалось, зрители вот-вот выскочат на сцену!

ВЕСЕЛОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В ПРОШЛОЕ

Потом пришла очередь еще одного творческого коллектива — «Мы — Тверские». — Артисты будут петь только вместе с вами! — предупредила гостей культур-организатор центра Галина Давыдова. — Давайте считать, что мы с вами — в ретрогосударстве. А зрителей и заставлять не надо — они

рады вспомнить шлягеры прошлых лет: «А у нас во дворе», «Каким ты был», «Ландыши»... Песни сменялись танцами. Потом разыгрывались призы по номерам пригласительных билетов. Конкурс заставил зрителей вспомнить известные фильмы 50–60-х годов... А завершил все показ мод в стиле ретро. — Было настолько весело, что я даже не смотрела на часы, — поделилась впечатлением Ирина Корнеева, специалист управления социальной защиты насе-



ИРИНА САТРИНИНА

2

ЧТОБЫ НАУЧИТЬСЯ ТАК ТАНЦЕВАТЬ, ПРИХОДИТСЯ РЕПЕТИРОВАТЬ — ИНОГДА ДАЖЕ ПО 4–5 ЧАСОВ В ДЕНЬ!

ления Центрального округа. — А как они танцевали! Я очень люблю танцевать, но так, как они, пожалуй, не смогла бы.

ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ И РАДОСТЬ — К ЗДОРОВЬЮ

Однако эти артисты до прихода в центр соцобслуживания тоже не умели хорошо танцевать. — Как вы умудряетесь научить танцевать неподготовленных людей в таком возрасте?! — спрашиваю хореографа Юлию Ефанову. — Конечно, это трудно, — не скрывает она. — Но возможно. Главное — желание. Есть и секрет: мы беремся за технически простые танцы, но они так выстроены сюжетно, в исполнение вкладывается столько эмоций, что номера нравятся и артистам, и зрителям. Занимаются в этом клубе 30 человек, среди них 11 мужчин. Все — пенсионного возраста. К слову, танцевать вообще полезно для здоровья. — Танцы — это движение. Они заставляют работать все тело, — поясняет хореограф Юлия Ефанова. — Систематическое последовательное включение в работу организма реабилитирует его даже после тяжелых сердечно-сосудистых заболеваний и стрессов. К нам приходят люди после инфарктов, инсультов,

тяжелых психологических травм, а начинают заниматься — и забывают о болезнях, о таблетках. У людей в целом улучшается память и пространственное ощущение...

Филиал «Тверской» дает немало возможностей интересно и с пользой для себя провести время. Кто-то проявляет свои творческие способности, занимаясь в литературном объединении «Московские зори» (оно даже издает свой альманах). Популярностью пользуется и мастерская изобразительного творчества. Там под руководством Анастасии Гришиной пожилые люди не просто учатся рисовать пейзажи и портреты, но также изучают различные техники. Можно заняться лечебной физкультурой под руководством инструктора Андрея Лукьяненко. Для особо любознательных — беседы

по медицине, в том числе нетрадиционной, а также по астрологии. Их проводит медсестра Елена Майорова. — Главная проблема пожилых людей — одиночество, — говорит Владимир Каменских. — Помочь в этом призваны центры социального обслуживания населения. Люди по-разному находят здесь свое место — кто не готов выступать на сцене, рад посмотреть, как это делают другие. Но если они к нам пришли, то в любом случае выходят из изоляции и не чувствуют одиночества.

ЦЕНТРЫ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ ДАЮТ ПЕНСИОНЕРАМ РАДОСТЬ ОБЩЕНИЯ

1 Участники клуба «Танцуют все!» выступали так зажигательно, что невольно забывалось, сколько им лет
2 Каждый номер исполняется танцорами очень эмоционально, поэтому их выступления так нравятся зрителям

1



ДОСУГ





Картины, марки, книги...

Алексей Леонов — не только космонавт, но и художник, писатель, коллекционер. Живописью увлекался еще

УВЛЕЧЕНИЯ

в юные годы. Любимые темы — космос, фантастика, земные пейзажи и портреты друзей. За свою жизнь написал почти 200 картин,

которые неоднократно и с успехом выставлялись. Вместе с художником-фантас-том Андреем Соколовым создал ряд почтовых марок СССР на космическую тему. Помимо живописи, Алексей Архипович автор нескольких книг и монографий.

49

лет назад, 18 марта 1965 года, Алексей Леонов стал первым человеком, вышедшим в открытый космос.

Страна любит своего героя

Для того чтобы перечислить все награды и почетные звания, которыми обладает космонавт Леонов, понадобится целая газетная полоса. Добавим для тех, кто не знает, что в честь Алексея Архиповича назван также кратер на Луне. Его имя носят школы в городах Гагарине

(Смоленская область) и Каргополе (Архангельская область). Назван международный аэропорт «Кемерово», улицы в Перми, Калининграде, Кременчуге. Бронзовые бюсты установлены в столице, в Кемерове и на родине космонавта в сибирском поселке Листвянка.

АЛЕКСЕЙ ЛЕОНОВ: КОСМОС ПОРАЗИЛ МЕНЯ ТИШИНОЙ

ЖАННАТ ИДРИСОВА
z.idrisova@vm.ru

Космонавт Алексей Леонов, первый в мире человек, вышедший в открытое космическое пространство, в мае отпразднует 80-летие. Накануне юбилея и Дня космонавтики «Вечерка» побеседовала с живой легендой. **Алексей Архипович, те ощущения, что вы испытали, оказавшись в космическом пространстве, наверняка невозможно забыть. Какие они были в тот момент?**

Представьте, что вам сказали: «Идите с закрытыми глазами, а на пути у вас будет какая-то яма, а в ней колья. А может, этого всего и не будет. Но вы идите». Ведь никто не знал, что это такое... Ощущения — это восприятие окружающей среды. А среда какая? Страшная, агрессивная. Нам до полета неизвестно было точно, каким будет тепловой поток. Он оказался больше, чем мы рассчитывали, это стало одной из проблем. Но больше всего запомнилась необыкновенная тишина, которую здесь невозможно уловить. **В полном смысле слова космическая?**

Да. На земле человек никогда не слышит своего дыхания и биения собственного сердца. А там, в космосе, это были для меня два единственных звука. Из образов — яркое солнце, немигающие звезды. Их там гораздо больше, чем мы видим обычно с Земли.

У вас случилась нештатная ситуация — скафандр разбух и не давал вам вернуться на космический корабль, вы не могли войти в шлюз...

Мы никак не ожидали, что изменится состояние мате-

риала, из которого был сделан мой скафандр. Он был из прорезиненной ткани — дедерона. И в условиях глубокого вакуума это вызвало деформацию. В результате — проблема возвращения. Пришлось, вопреки инструкции, стравить из скафандра излишнее давление и залезть в люк корабля не ногами, а головой вперед. **Алексей Архипович, признайтесь: страшно было?**

У вас, журналистов, вопросы все с подковыркой (смеется). Я прежде всего ис-



1 Алексей Леонов с дочерью Оксаной на открытии своей персональной выставки картин «Земная космическая жизнь» 2 Семья — это то, что дает силы. Алексей Леонов с женой и ребенком 3 Космонавт Леонов на тренировке. 1968 год



пытатель. У меня было мало времени. И, если бы я был запуган ситуацией, я бы не принял решения, которое оказалось единственно верным. Я, кстати, тогда не сообщил на Землю, центру, о том, что со мной произошло.

Почему?

Чего я боялся, так это того, что на Земле возникнет паника. Начали бы создавать комиссию и советовать, что делать. А у меня времени на все про все — 30 минут. Вот такая ситуация. И надо было принимать решение. Я к этому был подготовлен. Мы прорабатывали это на Земле: если возникнет трудность, связанная с входом, то надо воспользоваться, хоть это и рискованно, режимом сброса давления. При этом я понимал, что могу попасть в зону закипания азота, к радости этого не случилось. Но в тот момент выбора не было.

А мысль, что вы первый человек, оказавшийся в просторах космоса, мелькала? Гордость за себя, за страну — была?

Понимаете, когда человек идет на работу и думает, что он идет на подвиг, он подвига не совершит. Гордость возникла, наверное, позже, спустя два месяца, когда в открытый космос вышли американцы. У них не оказалось такой гениальной, как у нас, системы шлюзования, созданной на заводе «Звезда».

Я потом спрашивал у американских коллег: «Почему не сделали?» Они отвечали: «Да нам как-то в голову не пришло».

Вас готовил к полету легендарный конструктор Сергей Королев. На что он обращал особое внимание?

Отмечал, что надо быть собранным, внимательным. Я ему говорил, что мы хорошо подготовлены, знаем порядка 3000 аварийных ситуаций (я преувеличивал, конечно). Сергей Павлович на это сказал: «А в полете будет 3001-я».

Для вас лично — каков главный итог вашего первого полета?

На первом же заседании после него я сказал, что с этим скафандром можно выходить в открытый космос и работать там, но он неудобен. И нужно создать новый. И это было учтено.

Да, пожалуй, самый главный результат — это создание нового скафандра, который является лучшим для работы людей за бортом космического корабля. **Совсем скоро, в мае, вы отмечаете юбилей — 80-летие. Уже решили, где и как будете праздновать день рождения?** Где именно, пока не знаю, не принял еще решения. Но одно ясно — это будет в Москве. Соберу своих родных, близких и, конечно же, друзей.

ЛЕГЕНДА



№ ДОСЬЕ

Летчик-космонавт, дважды Герой Советского Союза Алексей Леонов родился 30 мая в селе Листвянка Тисульского района Кемеровской области в большой семье. В 1937 году вместе с матерью переехал в Кемерово. Учился в школах № 35, 37. В 1955 году окончил 10-ю Военную авиационную школу первоначального обучения летчиков в Кременчуге. В 1960 году был зачислен в первый отряд советских космонавтов.

РИА НОВОСТИ

ИТАР-ТАСС

КСТАТИ

Алексей Леонов в содружестве с художником-фантастом Андреем Соколовым создал ряд почтовых марок СССР на космическую тему. Дебют тандема в филателии состоялся в марте 1967 года, когда художниками была выпущена серия из трех марок. Выпуск серии был приурочен к профессиональному празднику — Дню космонавтики. В октябре того же года увидела свет серия из пяти марок «Космическая фантастика», посвященная освоению Вселенной.

Что вам сегодня дарит радость помимо работы и творчества?

Вы знаете, совсем недавно исполнилось восемь месяцев моей любимой правнучке Ариане-Алексии. Ее впервые вытащили из «вольера» и положили на пол. Она перевернулась и поползла! Этот момент успели снять на видео. Мама малышки, моя внучка, прислала эти кадры, которые я уже раз двадцать пересмотрел. Это то, что дарит радость.

Выплаты ветеранам растут

К 69-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне московские ветераны и приравненные к ним группы населения (всего порядка 300 тысяч человек), получают единую материальную помощь в размере от 3000 до 5000 рублей. Стоит отметить, что

с учетом произошедшей индексации трудовых пенсий денежный доход инвалидов и участников Великой Отечественной войны в городе в среднем сейчас составляет 35 800 рублей, у труженников тыла — 19 300 рублей, а у участников обороны Москвы — 22 080 рублей.

ФАКТ

Три тысячи ветеранов Великой Отечественной войны и труда ежегодно отдыхают в санаторно-оздоровительном комплексе «Камчия» (Болгария). В этом году принято решение об увеличении количества путевок в «Камчию», что позволит оздоровить 4776 ветеранов.



Пройдет пресс-конференция

21 апреля в 14 часов в здании Департамента социальной защиты населения города Москвы по адресу: ул. Новая Басманная, 10, состоится пресс-конференция министра столичного правительства, руководителя Департамента социальной защиты населения Москвы Владимира Петросяна. Тема встречи с журналистами — «Реализация эффективных программ адресной социальной помощи ветеранам Великой Отечественной войны».

АНОНС

ПОМОГУТ, НАУЧАТ, ОЗДОРОВЯТ

АЛЕКСАНДР СИДЯЧКО
edit@vm.ru

Рядом с дверью — приметный знак «Объект безбарьерной среды». Нам сюда, к Елене Конновой, директору территориального центра социального обслуживания «Орехово».

— Вместе с филиалами мы занимаем семь зданий, — поясняет Елена Львовна. — Плюс в структуре 20 отделений обслуживания на дому: социально-медицинское, срочного социального обслуживания, социальной реабилитации, причем одно из них — детское. Еще есть несколько отделений дневного пребывания, социальной помощи семье и детям и даже пункт приема б/у вещей. В ТЦСО сделано все, чтобы максимально приспособить весь комплекс (а его ежедневно посещают до 500 человек) к нуждам пожилых людей. Например, появился у нас инфомат, который выдает всю информацию о структуре центра и услугах, о предстоящих мероприятиях, с его помощью можно записаться на прием к руководителям. А приходят в центр ветераны и одинокие пенсионеры, дети из малообеспеченных семей и просто пожилые лю-



ди, которые хотят наполнить свою жизнь чем-то новым. — Вот, например, мои «англичане», — директор показывает на группу женщин. — Уже уходите? Немолодые ученицы дружно отвечают, что урок английского закончился, и их ждут другие занятия. Идем вместе с ними в современный оборудованный кабинет. Здесь проводятся курсы компьютерной грамотности для

пожилых людей. В первую очередь они учатся пользоваться Интернетом, электронной почтой, скайпом... Заглядываем по дороге в отделение дневного пребывания. В это время здесь показывали фильм о сокровищах Эрмитажа. Замечательно снятый, яркий, впечатляющий. Елена Львовна поясняет:

— Это новая форма работы, называется «Интерактивное путешествие». Правда, удовольствие платное — 20 рублей. Но пользуется спросом, сеансы идут каждый день. А вот кружок рукоделия — куда ж без него! Здесь женщины вовсю готовятся к Пасхе, делая из бумаги большие яйца. С узорами и весьма

1–2 Ежедневно ТЦСО «Орехово» и его филиалы посещают до пятисот пенсионеров и каждый из них находит здесь себе занятие по душе
3 В кружке рукоделия женщины вовсю готовились к празднику Пасхи



ДОСУГ



Социальные работники делают все, чтобы наше старшее поколение жило достойно

АЛЕКСАНДР СИДЯЧКО
edit@vm.ru

О реализации комплекса мер по программе «Лучшая половина жизни» учреждениями социальной защиты населения Южного округа Москвы «ВМ» рассказала начальница управления соцзащиты населения ЮАО Елена Утунова (на фото). **В чем заключается основная задача программы?** Главное для нас — обеспечить условия для социально-экономического и морального благополучия пожилых граждан. Наши мероприятия направлены на формирование у них устойчивой мотивации

на здоровое долголетие, активный образ жизни, способность существовать самостоятельно. В учреждениях ЮАО работают 106 кружков по интересам, клубов, хоровых и танцевальных студий. Функционирует «Университет третьего возраста». **Какие направления востребованы больше всего?** В ТЦСО «Коломенское» большим интересом пользуется направление «Социальный туризм». Это пешеходные экскурсии по Москве, экскурсионные туры по Подмосковию, другие выездные мероприятия, позволяющие расширять кругозор, укреплять здоровье, вести активный образ жизни.

Экскурсии проводятся ежемесячно. Специалисты центров внедряют новые формы работы с пожилыми подопечными. Наряду с работой клубов в рамках традиционного православного вероисповедания, в ТЦСО «Коломенское» с успехом работает клуб «Рамадан» для тех, кто исповедует исламство. **В чем состоит новизна, о которой вы упомянули?** В последние годы отмечена тенденция к увеличению числа инвалидов, поэтому проблема ухода за инвалидами приобретает актуаль-

ность. В ТЦСО «Орехово» с 2013 года реализуется программа «Близкие люди», которая направлена на комплексное воздействие на семью для восстановления связи поколений, для повышения качества жизни каждой отдельной семьи, независимо от тех трудностей, с которыми сталкиваются люди. Родственники тяжелобольных порой даже больше нуждаются в помощи, чем сами больные. Нередко родственники лежачего больного ощущают себя одиночками в создавшейся ситуации, начинают при-

менять альтернативные способы лечения и ухода. Стесняются обратиться за практической помощью и советом от окружающих. Цель программы — помощь родственникам тяжелобольных людей, чтобы они могли адаптироваться к сложной жизненной ситуации. Пять семей, состоящих на учете в ТЦСО «Орехово», в составе которых есть инвалиды, стали участниками программы. Медсестры территориального центра ведут занятия с членами 60 семей. Особое место в списке досуговых занятий для людей старшего возраста занимают курсы компьютерной грамотности. Их программы рассчитаны на месяц, од-

нако, учитывая специфику работы с пожилыми людьми, подопечным дается возможность посещать курсы до тех пор, пока они не почувствуют себя уверенно за компьютером. Между ТЦСО ЮАО проводятся онлайн-викторины, а также телемосты «От сердца к сердцу» по образцу телепрограммы «Давай поженимся!» На базе отделения дневного пребывания ТЦСО «Чертаново» в феврале 2013 года был создан первый социальный общедоступный театр — «СОТ». На занятиях происходит раскрытие творческого потенциала членов кружка, улучшение качества жизни пожилых людей и инвалидов.



ФАКТ

Ежегодно ветеранам Великой Отечественной войны оказывается единовременная материальная помощь на оплату сложных операций и дорогостоящих лекарств. В этом году 100 человек на общую сумму полтора миллиона рублей такую помощь уже получили.

Сиделок станет больше

Служба сиделок при Московском Доме ветеранов войн и Вооруженных Сил получит дополнительное финансирование от города. Мэр города Сергей Собянин принял решение о выделении на нужды службы дополнительно еще 100 миллионов рублей. Планирует-

ся, что в результате ею будет охвачено 700 лежачих фронтовиков. Кроме этого продолжится обеспечение всех желающих ветеранов и участников Великой Отечественной войны устройствами «тревожная кнопка». На сегодня «кнопки» получили уже более 23 тысяч человек.



Ленточка как символ памяти

24 апреля в Москве стартует акция «Георгиевская ленточка». Главная цель акции, которая проходит уже несколько лет по всей стране, является стремление не дать забыть новым поколениям, кто и какой ценой выиграл самую страшную войну про-

шлого века. Символ памяти — черно-оранжевые ленточки бесплатно будут раздавать у станций метро, в оживленных местах, магазинах. Повязать их может любой желающий на лацкан одежды, руку, сумку или автомобиль.

ЕСТЬ ОДНА У ЛЕТЧИКА МЕЧТА...

НИНА ЗАБЕЛИНА
edit@vm.ru

Летчике-испытателе Николае Москвителеве многое я знала еще до встречи. Но когда увидела его, первая мысль признаюсь, была: «Какой же красавец!» Благородная седая шевелюра, косая сажень в плечах, идеальная осанка — настоящая военная кость. И в биографии что ни эпизод, то подвиг. Одна цифра просто поразила меня: 34 — столько типов боевых самолетов он освоил! Начинать со знаменитых бомбардировщиков У-2 и УТ-2, а заканчивал сверхзвуковыми МИГами и «сушками». Ну, допустим, У-2 выглядят не устрашающе. Но МИГи, но современные СУ... Вообще, летать не страшно?

— Что вы! — засмеялся Николай Иванович. — Хотя профессия, конечно, мужская. И сложная, и романтичная. — И все же, что вам больше всего запомнилось?

— Хм... Пожалуй, расскажу не о боях, не об испытаниях... А о встрече с Покрышкиным. Она круто изменила мою жизнь. Я ведь начинал как морской летчик. И вот на аэродром «Бельбек» под Севастополем приехала важная комиссия, а с ней Александр Иванович...

Покрышкин выслушал доклад летчика. Спросил:

— Как вы, товарищ майор, относитесь

к переходу вашего полка в состав войск ПВО?

— Положительно, — ответил бравый Москвителев.

— А морскую форму не жалко менять?

— Жалко.

— Молодец! Не кривишь душой!

Поговорили еще. С той встречи Покрышкин опекал летчика. Как и многих других, в ком увидел талант, силу духа и честность — по сути, этот легендарный летчик и военачальник воспитал для страны целую плеяду профессионалов! Николай Иванович считает его вторым отцом. Говорит, что именно у него учился поддерживать молодежь

(а это дело и рисковое, и непростое! Да и не самое благодарное, если честно). В апреле 1977 года Москвителев стал командующим ПВО всей страны. Конец 70-х — время вроде мирное...

— И все же воздушные границы СССР часто наруша-

лись. Я работал почти без выходных. Как мы действовали? По-разному. Помню, американские самолеты-разведчики повадились залетать к нам со стороны Японии. Как же их отогнать? Я предложил нашим лучшим летчикам поднять в небо свои МИГи и, не тес-

нясь, показать мастер-класс... Американцы посмотрели. И надолго отстали. В жизни любого военного есть критический рубеж — увольнение в запас. Большая-пребольшая проблема — чем-то осмысленным заполнить образовавшуюся пустоту. А кем стал на гражданке Москвителев?

— Помощником генерального конструктора ОКБ имени Микояна. А последние 20 лет я главный советник Пилотажно-исследовательского центра Лётно-исследовательского института им. Громова. Кроме того, член общественной организации «Российское воинское братство». Читаем школьникам лекции, поддерживаем бывших военных... Много чего делаем — в тесном контакте с Комитетом по общественным связям правительства Москвы.

У меня, кстати, прекрасные отношения и с главой Департамента социальной защиты населения Москвы Владимиром Петросьяном — он активно помогает ветеранам...

Что ж, здоровья вам, Николай Иванович! И вашим товарищам по воинскому братству — тоже.

Николай Москвителев освоил 34 типа боевых самолетов. В небе он провёл почти четыре тысячи часов



УВЕРЕН, ЧТО НАСТОЯЩЕГО АВИАТОРА ДО КОНЦА ЖИЗНИ НЕЛЬЗЯ ОТДЕЛИТЬ ОТ НЕБА

ГЕРОЙ



Книга «Линия жизни». Из воспоминаний автора

«Некоторые люди утверждают, что профессия — только часть нашей жизни. С такой теорией я в корне не согласен. Как младенец связан с утробой матери пуповиной, так и настоящего авиатора до конца жизни не отделить от неба, а моряка от моря... Летчик, особенно истребитель, испытывает наивысшее состояние души, ощущает неземное чувство, когда он один

в бескрайнем темно-фиолетовом небе на высоте 20 000 метров на скорости, равной двум, трем скоростям звука. Я считаю очень счастливыми те годы, когда был учеником великих рыцарей неба, когда сам учил тех, которые стали впоследствии крупными авиационными руководителями, когда принимал самое активное участие в создании, испытаниях и внедрении

в войска новейшей техники, когда общался и работал с крупнейшими учеными, летчиками-испытателями СССР, России и всех ведущих стран мира. Если смена поколений происходит через 20 лет, то мною пройдено уже несколько поколений. Я называю их 70 счастливыми годами в авиации. У первого поколения, поколения фронтовиков, я учился и на-

бирался опыта. Со вторым поколением летчиков-перехватчиков, оседлавших грозную сверхзвуковую технику, мы днем и ночью охраняли небо. Предотвращали любые нарушения воздушных границ СССР. Третье поколение — поколение летчиков-испытателей. Настоящая элита богатырей неба, до фанатизма преданных профессии и Родине».



Николай Москвителев начинал со знаменитых бомбардировщиков У-2 и УТ-2

БИОГРАФИЯ

Николай Москвителев родился 27 июля 1926 года. До фанатизма преданный летному делу человек. Очень много летал, неоднократно проявляя мужество и героизм при освоении и испытаниях образцов сверхзвуковых истребителей-перехватчиков. Всего освоил 34 типа самолетов, налетав на истребителях почти четыре тысячи часов. Прирожденный летчик-истребитель, ученик великого Александра Покрышкина, в 1977–1987 годах он возглавлял авиацию ПВО страны, был председателем госкомиссии по испытаниям таких самолетов, как МиГ-25, МиГ-23МЛД, Су-27, МиГ-31, А-50, М-17. Николай Москвителев — один из самых авторитетных на сегодня людей в мире авиации. Перечислить все его регалии непросто. Он — генерал-полковник, заслуженный военный летчик СССР (1968), кандидат военных наук (1984). Кавалер орденов Октябрьской Революции, Красного Знамени, Трудового Красного Знамени, трех орденов Красной Звезды, орденов Болгарии и ГДР, а также 24 медалей, в том числе «За победу над Германией в Великой Отечественной войне». Николай Иванович возглавляет совет Клуба заслуженных летчиков и штурманов. Недавно отметил 70 лет службы в авиации.

Баня улучшает настроение

Баня укрепляет здоровье и улучшает настроение. Во время прошедшего эксперимента в Японии 100 добровольцев 40–80 лет посещали баню пять раз в неделю. Через месяц у большинства из них улучшилась работа сердца и общее физическое состояние. Ученые

также считают, что баня влияет на долголетие. Люди, регулярно ее посещающие, живут дольше. Здесь повышается температура тела, в тонус приходят сердце, головной мозг и сосуды, активизируется деятельность участков мозга, отвечающих за настроение.

20

процентов. На столько уменьшилась средняя продолжительность сна в мире за последние 100 лет.



Крепкий сон укрепляет мозг

Плохой сон сильно старит мозг человека. По мнению американских врачей, обследовавших 2820 пожилых людей в возрасте 70–75 лет, три года с нарушенным режимом сна в итоге могут обернуться потерей памяти. Про-

блемы со сном повышают риск умственных нарушений до 50%. Причем ключевую роль играет качество, а не количество сна. Даже одна бессонная ночь провоцирует изменения в мозге, которые сравнимы по эффекту с ушибом головы.

ЛЮБОПЫТНО

ПОБЕДИТЬ БЕССОННИЦУ МОЖНО И БЕЗ ЛЕКАРСТВ



МИХАИЛ ПОЛУЖТОВ
СОМНОЛОГ

Нередко приходится слышать, что с возрастом люди нуждаются в меньшем количестве сна. Это не так. Многочисленные исследования показали, что продолжительность сна наследуется генетически, и у взрослого человека с годами не меняется. Средняя суточная норма — 7–8 часов. Разумеется, есть люди, которые утверждают, что спят по 3–4 часа в сутки, или наоборот — до 12 часов. Вредно ли это? Считается, что те, кто спит слишком мало, имеет более высокие риски сердечно-сосудистых заболеваний. А спящие слишком много скорее всего имеют серьезные неврологические заболевания или проблемы, непосредственно связанные со сном. Например, есть такое состояние — синдром апноэ (остановки дыхания во сне). При этом синдроме действительно бывает и повышенная сонливость, и увеличение времени сна. Регулярная бессонница — частая спутница таких болезней, как депрессия, хронический стресс, панические атаки.

Однако чаще всего мы сталкиваемся с теми формами бессонницы, которые напрямую связаны с неправильной гигиеной сна. Если пожилой человек проводит целые дни у телевизора, утром позволяет себе по-



Если наладить правильный режим, вставать и ложиться в одно и то же время — бессонница отступит

дольше поваляться в постели, днем несколько раз приляжет отдохнуть — таким образом он отнимает у себя часы своего ночного сна. Если помочь такому человеку скорректировать режим, то его сон улучшается и без всяких лекарственных препаратов. Также рекомендуется ночью проводить в постели не больше 8 часов, иначе сон становится более поверхностным. А если вдруг проснулся слишком рано — так и ничего страшного! Не стоит сразу тянуться за снотворным — лучше книжку почитать, водички выпить. И спи себе дальше. Стоит помнить, что большой недостаток популярных в народе снотворных — это

привыкание, когда для достижения эффекта требуется все большая доза лекарства. Средств, к которым привыкание не развивается, не так много — это лекарственные травы и препараты мелатонина. Считается, что мелатонин как раз нужен, чтобы улучшать ночной сон. Сам по себе он вырабатывается в организме во время сна, но с годами — все меньше... В целом примерно 30 процентов пожилых людей имеют нарушения сна. Часто в этом виноваты и хронические болезни — это болевые синдромы, болез-

СОВЕТ

Главные правила здорового сна

- Старайтесь вставать и ложиться в одни и те же часы, от 22 часов до часу ночи — самый полезный сон.
- Ограничьте алкоголь и курение — особенно за 4 часа до сна.
- Перед сном допустим только легкий перекус — тяжелая пища не даст вам уснуть, также исключите кофеин (он содержится в кофе, чае, газировке, в шоколаде).
- Заниматься физкультурой — полезно, но только не на ночь глядя.
- Найдите для себя оптимальную температуру, проветривайте комнату перед сном.
- Спать лучше головой на север, на твердой поверхности, подушка не должна быть слишком высокой.
- Не используйте кровать для работы или просмотра телевизора. Постель — только для сна.

PHOTOXPRESS

На Светлую Пасху приготовьте с детьми кекс и печенье

На этот праздник всегда было принято готовить особенные угощения. Вот несколько рецептов, которые несложно приготовить дома, вместе с детьми и внуками, которые с удовольствием придут вам на помощь.

Апельсиновый кекс

- 175 г сливочного масла,
- 100 г сахарного песка,
- 350 г муки,
- 2 ч.л. разрыхлителя, щепотка соли,
- 1 стакан апельсинового сока,
- 1 ст.л. апельсиновой цедры



ИРИНА ЧИРИКОВА

Взбейте миксером масло с половиной нормы сахара. Добавьте по одному желтки, а затем апельсиновую цедру. Просейте муку с разрыхлителем и солью. Вмешайте сухие ингредиенты в масляно-желтковую массу в три приема, чередуя с апельсиновым соком. Взбейте отдельно белки, осторожно введите их в тесто, перемешивая ложкой. Выложите тесто в форму и выпекайте в духовке, нагретой до 180 градусов 45–50 минут. Чтобы кекс был более ароматный и праздничный, его можно пропитать апельсиновым сиропом. Доведите 1 стакан сока с 1 стаканом сахара до кипения и варите на маленьком огне 15 минут. Слегка остывший кекс проколите в не-

скольких местах деревянной палочкой и залейте горячим сиропом. Когда кекс полностью остынет, украсьте его.

Лимонное пасхальное печенье на палочке

- 300 г муки,
 - 150 г сахарной пудры,
 - 1,5 ст. л. лимонной цедры,
 - 2 ст. л. лимонного сока,
 - 150 г сливочного масла,
 - 3 желтка
- Соедините масло с сахарной



ИРИНА ЧИРИКОВА

пудрой. Добавьте просеянную муку, тщательно перемешайте. Туда же добавьте лимонную цедру, сок и желтки. Замесите тесто и в пакете отправьте его в холодильник на три дня. Для выпекания тесто раскатайте толщиной 0,7 см, вырежьте формочкой печенье, воткните шпажку и поставьте в духовку, нагретую до 180 градусов на 12–15 минут. Растопите шоколад и украсьте остывшее печенье.

ИРИНА ЧИРИКОВА
edit@vm.ru

Накануне праздника откроют двенадцать новых храмов

12 временных церквей появятся в семи округах Москвы накануне праздника Пасхи, которая в этом году выпадает на 20 апреля. В храмах будут совершаться все те же обряды, что и в обычных церквях, — крещение, венчание, исповедь... Со временем на их месте возведут капитальные здания. Чтобы они появились, жители округов

предварительно собирали подписи. В итоге временные церкви решено построить на пересечении улицы Воскресенская с Мещерским проспектом, на улице Куликовская, на пересечении Новочеремушкинской и Кржижановского, на улице Камова, улице Перовской и Зеленом проспекте.

СЕРГЕЙ ПОДОЛЬСКИЙ
edit@vm.ru

№ ДОСЬЕ

Полужтов Михаил Гурьевич
Кандидат медицинских наук,
доцент кафедры нервных болезней
Первого МГМУ им. И. М. Сеченова, заведующий
отделением медицины сна
университетской клинической
больницы № 3. Специализация:
медицина сна, апноэ, др.

ЗДОРОВЬЕ



Обнови свой любимый сад

«Обнови свой сад» — так называется специализированная выставка для дачников, которая пройдет на территории Всероссийского выставочного центра в Москве, в павильоне 57 и его открытой площадке с 16 по 21 апреля. На выставке традиционно будут пред-

ставлены товары и услуги для занятия декоративным садоводством, ландшафтным дизайном, для создания условий труда и комфортного отдыха. Около 200 производителей предложат дачникам семена и саженцы, средства полива и отопления, теплицы и многое другое.

67

процентов пожилых москвичей предпочитают выходить в Интернет со стационарных персональных компьютеров.

Продвинутые пенсионеры

Более 100 компьютерных кружков работают сейчас в территориальных центрах социального обслуживания. Здесь пожилые люди активно изучают основы компьютерной грамотности, учатся выходить в Интернет, общаться с помо-

щью Skype и веб-камер. Обучение современным технологиям позволяет пенсионерам и инвалидам обмениваться информацией не выходя из дома, получать индивидуальные консультации, быть в курсе всего, что происходит в стране и мире.

ТЕХНОЛОГИИ

Работа мобильных социальных приемных по округам города в апреле

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ



«Электrozаводская»
Семеновская наб., 3/1,
корп. 5
14 апреля
11.00–12.30

«Спортивная»
Ул. Усачева, 32/36
15 апреля
10.00–13.00

«Сретенский
бульвар»
Ул. М. Лубянка, 16
17 апреля
11.00–13.00

«Крестьянская
застава»
Ул. Таганская, 44
17 апреля
11.00–13.00

«Павелецкая»
Ул. Зацепы, 23
17 апреля
11.00–13.00

«Маяковская»
Ул. М. Дмитровка, 27
17 апреля
15.00–17.00

СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ



«Строгино»
Строгинский бул., 5
17 апреля
15.00–17.00

ЮГО-ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ



«Кон'ково»
Ул. Профсоюзная, 138
15 апреля
15.00–18.00

«Университет»
Университетский пр-т, 5
17 апреля
15.00–18.00

«Нахимовский
проспект»
Ул. Болотниковская, 44, корп. 1
22 апреля
15.00–18.00

ЮЖНЫЙ ОКРУГ



«Борисово»
Ул. Борисовские пруды, 10, корп. 5
15 апреля
15.30–17.00

СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



«ВДНХ»
Ул. Малахитовая, 18
15 апреля
10.00–12.00

«Бабушкинская»
Ул. Лосевская, 2
15 апреля
12.00–14.00

«Бабушкинская»
Ул. Менжинского, 36
22 апреля
11.00–13.00

«Отрадное»
Ул. Бестужевых, 13
22 апреля
15.00–17.00

ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



«Дубровка»
около станции метро
17 апреля
10.00–12.00

«Текстильщики»
Рязанский пр-т, 2а,
ТЦ «Ашан»
17 апреля
13.30–15.30

«Авиамоторная»
Ул. Авиамоторная, 39
17 апреля
16.00–18.00

СЕВЕРНЫЙ ОКРУГ



«Владыкино»
Бескудниковский бул., 12
15 апреля
14.00–17.00

«Алтуфьево»
Керамический пр-д, 6а
22 апреля
14.00–17.00

ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



«Новогиреево»
Ул. Саянская, 66
15 апреля
14.00–18.00

«Щелковская»
Ул. Новосибирская, 3
17 апреля
14.00–18.00

Как сохранить на даче влагу от испарения?

Нынешняя зима запомнится и своим необычным теплом, и непривычным отсутствием снега. А значит, в начале сезона работы у дачников будет больше обычного. Очень скоро земля начнет подсыхать, в почве будет ощущаться недостаток влаги. И нужно принять все меры, чтобы ее сохранить. Как это сделать, рассказывает наш постоянный эксперт, кандидат биологических наук, садовод со стажем Елена Горбунова.

ЭКСПЕРТ

ЕЛЕНА ГОРБУНОВА
КАНДИДАТ БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК

Подставьте под водостоки с крыш все имеющиеся емкости, накопленную воду можно будет использовать для полива. Также, чтобы уменьшить испарение, замульчируйте почву под деревьями и кустарниками с помощью опилок, перегноя, резаной соломы. Проводя обрезку, старайтесь сформировать компактную невысокую крону, она сократит испаряющую поверхность деревьев. Удаленные сучья можно измельчить и также использовать в качестве мульчирующего материала. Кстати, у деревьев и кустарников обязательно вырезайте прикорневую поросль и жировые побеги — это рассадник вредителей. Полезно еще до распускания листьев провести обработку сада медьсодержащими препаратами. Ну и обязательно используйте препараты, повышающие иммунитет растений.



Фестиваль

МУЗЫКАЛЬНОЕ ПОСВЯЩЕНИЕ ПАСХЕ

«Арбатская»
Ул. Б. Никитская, 13
Большой зал консерватории
20 апреля

2000 19.00

Торжественное открытие XIII Московского пасхального фестиваля, который пройдет в Москве с 20 апреля по 9 мая. В этом году он посвящен 100-летию со дня начала Первой мировой войны и обещает стать самым масштабным за всю свою историю. В программе концерта в Большом зале



консерватории — А. Скрябин «Прометей» (Поэма огня). Исполнители: Денис Мацуев (фортепиано) и Симфонический оркестр Мариинского театра, дирижер — маэстро Валерий Гергиев. Кстати, закроется фестиваль 9 мая также в Большом зале консерватории — оперой (в концертном исполнении) Дж. Верди «Трубадур». Солисты Анна Нетребко, Академия молодых оперных певцов и др.

В ДЕТСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ «РУСЬ ПЕВЧАЯ»

«Коломенское»
Пр-т Андропова, 39, стр. 69
Музей-заповедник «Коломенское»
21 апреля

15:00

В программе концерта — хоровая православная, русская фольклорная музыка, весенние закладки и мелодии.



Лекции

КУЛЬТУРНЫЕ ЦЕННОСТИ С ВОЕННОЙ СУДЬБОЙ

«Тверская»
Ул. Тверская, 21
Государственный центральный музей современной истории
11 апреля

18:30

Лекция посвящена истории разграбления фашистами дворцов Петербурга в годы Великой отечественной войны.

УСЛОВНЫЕ
ОБОЗНАЧЕНИЯ

18:00 Начало

400 Входной билет

Бесплатно