



# ВРЕМЯ МУДРОСТИ

Специальный проект

## НАДЕЖДА БАБКИНА: УЛЫБАЙТЕСЬ ЧАЩЕ

ВСЯ ПОМОЩЬ АДРЕСНАЯ.  
ПОДХОД — ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ

ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО —  
ЭТО ОЧЕНЬ ПРОСТО!

ВЕЧЕРНЯЯ  
МОСКВА



При поддержке  
Департамента  
социальной защиты  
населения  
г. Москвы



39

мобильных социальных служб оказывают помощь одиноким ветеранам, проживающим в Москве.



## Эксперимент расширят

Эксперимент по внедрению электронных сертификатов на покупку продуктов питания для москвичей вместо выдачи продуктовых наборов будет расширен. Планируется, что сертификаты будут введены также на покупку товаров для

тального пользования для ветеранов, прежде всего бытовой техники. Кроме этого власти города рассматривают возможность введения сертификата на санаторно-курортное лечение для пенсионеров и инвалидов.

**НОВОЕ**

## Встреча четырех поколений

14 февраля в Московском доме ветеранов войн и Вооруженных сил прошла традиционная торжественная встреча четырех поколений защитников Отечества. Посвящена она была 23 февраля и 25-й годовщине завершения вывода советских войск из Афга-

нистана. В мероприятии приняли участие фронтовики Великой Отечественной войны, ветераны боевых действий, воины-интернационалисты, курсанты-суборовцы, воспитанницы пансиона Министерства обороны, представители военных династий.

# ВСЯ ПОМОЩЬ АДРЕСНАЯ. ПОДХОД ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ

**ИВАН СЕРГЕЕВ**  
edit@vm.ru

О том, какую социальную поддержку получают ветераны войны, проживающие в Москве, обсудили участники Совета государственно-общественного объединения «Московский Дом ветеранов войн и Вооруженных сил». На заседании было отмечено, что приоритетным направлением в работе социальных служб города сейчас является индивидуальный подход и оказание адресной помощи ветеранам. Для этого с 2011 года в столице проходит обследование условий жизни ветеранов. Через персональное анкетирование уже прошли 83 тысячи инвалидов, участников войны, вдов и одиноких тружеников тыла. С февраля начато обследование несовершеннолетних узников фашизма и блокадников. Кстати, в связи с отмечаемым недавно 70-летием со дня снятия блокады Ле-

нинграда все блокадники, проживающие в Москве, получили единовременную выплату в размере 3 тысяч рублей. Но забота о ветеранах не должна сводиться только к выплатам денежной помощи. Социальные службы города работают для того, чтобы каждый ветеран почувствовал на себе реальную заботу. Сегодня надомным обслуживанием в городе охвачены более 50 тысяч ветеранов войны, из них 7 тысяч прикованы к постели и полностью зависят от помощи патронажных служб. Чтобы более эффективно использовать имеющийся ресурс десяти пансионатов для ветеранов, патронажные службы перешли в подчинение к ним. На заседании прозвучало, что все направления, связанные с финансовой поддержкой ветеранских организаций города будут продолжены. Для этого в бюджете предусмотрена сумма в размере около 900 миллионов рублей.

**ЭКСПЕРТ**

**ОЛЬГА ГРАЧЕВА**  
ПЕРВЫЙ ЗАМЕСТИТЕЛЬ  
РУКОВОДИТЕЛЯ ДЕПАРТАМЕНТА  
СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ  
МОСКВЫ



Все, что мы делаем, направлено на то, чтобы московские ветераны жили достойно, чувствовали себя уверенно, могли пользоваться всеми мерами социальной поддержки, которые есть в городе. Департамент стоял и будет стоять на страже защиты интересов ветеранов. Самое главное для нас — чтобы каждый из ветеранов почувствовал по отношению к себе заботу и внимание города.



Власти города делают все, чтобы каждый ветеран почувствовал на себе заботу и внимание

## Как город помогает ветеранам



# Город направит на поддержку старшего поколения полтора триллиона рублей

**СЕРГЕЙ ИВАНОВ**  
edit@vm.ru

Соглашение «О сотрудничестве и совместной деятельности Департамента социальной защиты населения Москвы и Московской общественной организации пенсионеров, ветеранов войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов» было подписано на днях в столице. Документ направлен на дальнейшее эффективное взаимодействие органов власти с ветеранскими организациями города. Как отметил руководитель

Департамента социальной защиты населения Москвы Владимир Петросян, это соглашение между двумя стратегическими партнерами, работающими вместе уже многие десятилетия. По его словам, правительство города поставило задачу перед социальными службами наращивать работу с ветеранскими организациями, повышать качество оказания услуг старшему поколению, в особенности ветеранам войны. Подписанный документ даст новый импульс, а поддержка ветеранов была и останется главной задачей для учреждений соцзащиты.

## Наш стратегический партнер



**ВЛАДИМИР ДОЛГИХ**  
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ  
МОСКОВСКОГО ГОРОДСКОГО  
СОВЕТА ВЕТЕРАНОВ

Ветеранские организации Москвы теснейшим образом связаны с органами социальной защиты города. Мы вместе обсуждаем вопросы, связанные с оказанием помощи ветеранам: кому что нужно отремонтировать, кого отправить на лечение, где установить «тревожную кнопку», для кого организовать обслуживание на дому. Это се-

рьезный, важный и очень ответственный комплекс мероприятий по соцподдержке старшего поколения. Наш совет активно сотрудничает с различными департаментами правительства Москвы и все это закреплено соответствующими соглашениями. Сегодня мы подписали такой документ и с Департаментом социальной защиты населения. Соглашение должно стать катализатором усиления этой работы, которую мы ведем с нашим теснейшим партнером и наставником.

## Ветеранам — особое внимание



**ВЛАДИМИР ПЕТРОСЯН**  
РУКОВОДИТЕЛЬ  
ДЕПАРТАМЕНТА СОЦИАЛЬНОЙ  
ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ  
МОСКВЫ

В государственной программе по социальной поддержке москвичей на 2012–2016 годы подразделу «Поддержка старшего поколения» уделено особое внимание. Замечу, самая большая расходная часть в ней — а это почти полтора триллиона рублей — заложена именно на поддержку людей старшего возраста. В прошлом году только

на городские доплаты к пенсиям, которые получают более двух миллионов москвичей, было выделено 110 миллиардов. В этом году сумма составит 113 миллиардов. Радует, что много инициатив в организации социального обслуживания старшего поколения рождается в ветеранских организациях. «Санаторий на дому», «Служба сиделок», «тревожная кнопка» были инициированы именно ветеранами и воплощены в жизнь уже через учреждения соцзащиты города.



## Телефон всегда под рукой

Одна из мобильных компаний объявила о том, что до конца года предоставит более чем 2000 пенсионерам и инвалидам Москвы смартфоны со специальными сим-картами. На все устройства будет установлена программа, позволяющая нажатием

на одну кнопку вызвать скорую помощь или специалистов экстренных служб. В случае необходимости операторы, принявшие вызов владельцев смартфонов, оповестят о нем родственников, смогут проконсультировать или оказать психологическую поддержку.

## ФАКТ

В одной из поликлиник Москвы провели исследование, которое показало, что 25 процентов всех обращений за амбулаторно-поликлинической помощью приходится на людей в возрасте 60 лет и старше. Среди госпитализированных этот процент возрастает до 30.



## Бесплатные интернет-курсы

Компьютерные курсы для пенсионеров открылись в парке «Фили» Западного округа столицы. Первое занятие по программе «Компьютерная грамотность для людей старшего поколения» прошло в рамках работы клуба «Серебря-

ный век» в арт-студии «Филька». Занятия проходят раз в неделю по воскресеньям с 14 до 16 часов. Напомним, сейчас интернет-курсы для пенсионеров уже работают более чем в 60 библиотеках и 115 центрах социального обслуживания.

### ВРЕМЯ УЧИТЬСЯ

# ТЕАТР И КОМПЬЮТЕР ДЛЯ ПЕНСИОНЕРА

ВЛАДИМИР РАТМАНСКИЙ  
[edit@vm.ru](mailto:edit@vm.ru)

Мы приехали в Территориальный центр социального обслуживания «Чертаново» — один из крупнейших в столице. И сразу же стало понятно: нас ждет немало удивительного.

## ТИШЕ, ИДЕТ СПЕКТАКЛЬ!

Вы знаете, например, что при центре действует театр СОТ — Социальный общедоступный театр? Год назад его организовал профессиональный актер и режиссер, 29-летний Андрей Цветков, нынче — солист Московского камерного музыкального театра имени Бориса Покровского. Костяк труппы давно сложился, репетиции — трижды в неделю. Самой «взрослой» актрисе Маргарите Аверьяновой — 85 лет. В активе театра — несколько премьер с аншлагом. Первый спектакль поставили по поэме Роберта Рождественского «Монолог женщины». Очередная премьера намечена на 17 марта. Готовьте цветы и чепчики — пришла пора бросать их в воздух от восторга, господа театралы.

Да, но при чем здесь ТЦСО? Они же предназначены для обслуживания москвичей льготных категорий, нуждающихся в помощи государства?

Конечно, вы правы, — подтвердила директор центра Елена Леликова. — Мы обслуживаем свыше 16,5 тысячи граждан пожилого возраста и 4,5 тысячи детей-сирот, ребятишек из многодетных, неполных, малообеспеченных семей. Патронируем одиноких и одиноко проживающих горожан, в том числе людей с ограничениями здоровья — доставляем им на дом продукты, лекарства, занимаемся сухой уборкой квартир.

Отделение срочного социального обслуживания оказывает помощь в виде продуктовых наборов, одежды и обуви. В последнем квартале прошлого года появилась возможность восполь-



зоваться электронными сертификатами на продукты тем людям, кто оказался в трудной жизненной ситуации. Они действуют в супермаркетах «Перекресток» и «Карусель». Отделение дневного пребывания — это своеобразный санаторий. Ежемесячно группа из 45 человек получает бесплатное питание, для них устраиваются экскурсии, походы на выставки, концерты и т.п.

Но это традиционные услуги центра. Однако вам следует знать, что сегодня центры социального обслуживания города стали организаторами досуга для пожилых москвичей. Это, например, кружки по изучению иностранных языков. Занятия степ-аэробикой, ушу, палмингом — системой восстановления зрения, гимнастикой цигун и китайской гимнастикой тайцзицюань, курсы компьютерной грамотности, оздоровительные комплексы и многое другое.

В ПОХОД ЗА ЗДОРОВЬЕМ Руки вверх — руки вниз, глубокий вдох-выдох — мы заглянули в прекрасное оборудованный зал для занятий фитнесом. Молодой инструктор, сотрудник центра Матвей Маркеев, чьим мощным бицепсам позавидова-

ли бы профессиональные «строители тела» — бодибилдеры, утверждает: — Я бы даже не стал называть моих подопечных пожилыми, несмотря на возраст. Они подтянуты, с развитым чувством юмора и желанием самостоятельно себя обслуживать, вести нормальный образ жизни, не зависеть от посторонней помощи. Моя цель — прежде всего обеспечить им хорошее настроение и бодрость духа. Рекомендую упражнения на дыхание, растяжку, а также позволяющие избежать падений, переломов, особенно в зимний период, когда на дорогах скользко.

Занятия закончились. «Давно сюда ходите?» — спрашиваю у 73-летней Тамары Азаровой. «Да уж, почитай, пятый год, — подсчитывает приветливая Тамара Петровна. — Ты человек еще молодой, а нам, понимаешь, нужно бегать за здоровьем. И настроение, видишь, какое у всех хорошее. Тяжело? Что ты: было бы тяжело — не стали бы ходить. И отношение здесь к пожилым совестливое, бережное».

— А я добавлю, — подходит медицинская сестра Надежда Токарева, — эти занятия



гимнастикой по методу Стрельниковой, которые проводятся во всех филиалах нашего центра, очень полезны при бронхиальной астме, гипертонии.

## ПАПАРАЦЦИ В 80 ЛЕТ

Действует в центре кружок компьютерной грамотности. Понятное дело, нам непросто, смеются в один

голос немолодые «школьники». Но пользование компьютером сегодня просто необходимо. Мы хотим говорить с внуками на одном языке. К тому же компьютерные технологии дают возможность совершать множество необходимых операций, не выходя из дома.

— Мне с учениками совсем не трудно, — очарователь-

но улыбается руководитель кружка, профессиональный педагог, юная красавица Елена Варикаш. — Они очень стараются, им нужны эти знания — халтурщиков в моем классе нет. Недавно в центре создали фотостудию, которая пользуется огромной популярностью. Ее руководитель — профессиональный фотограф и фотохудожник, автор персональных фотовыставок Надежда Маркова.

Я понимаю людей, которые приходят ко мне, — говорит мастер. — У нас, кстати, две группы — «ноль» и «плюс». В первой — те, кто при помощи плохоньких «мыльниц» пытается, скажем, сделать семейные фотографии. Во вторую входят пожилые люди, представление о технике фотографии имеющие. Вот, например, наш папарацци.

1 Занятия по дыхательной гимнастике по методу Стрельниковой проводятся во всех филиалах ТЦСО «Чертаново»

2 После того как 81-летний Григорий Подкопаев всерьез увлекся фотоделом, в Территориальном центре социального обслуживания «Чертаново» он — частый гость

3 Педагог Елена Варикаш помогает пожилым людям освоить компьютерную грамотность

— Ну что ж, против папарацци я не возражаю, — смеется 81-летний Григорий Подкопаев. — Знаете, у меня был в свое время пленочный фотоаппарат «Комсомолец». Сейчас техника такая — голова кружится. Мне это очень интересно.

— Елена Сергеевна, а кто из клиентов территориального центра социального обслуживания самый пожилой? — поинтересовался корреспондент «Вечерней Москвы» у собеседницы. — Это 89-летний участник войны, в прошлом экскурсовод, а сегодня активный член клуба путешественников Вадим Кириллович Самборский. Но вообще в центре обслуживания созданы условия для проведения досуга людей самого разного возраста, — отметила Елена Леликова.

## ОБЩЕСТВО



В ЦЕНТРЕ  
НАХОДЯТ  
СЕБЕ ЗАНЯТИЯ  
ПО ДУШЕ  
МОСКВИЧИ  
РАЗНОГО  
ВОЗРАСТА



# 5470

инвалидов Великой Отечественной войны живут в Москве. Всего же количество участников войны — 22 582.

## Памяти Героя Советского Союза

Мемориальную доску Герою Советского Союза Сергею Алексеевичу Данилину открыли 12 февраля в торжественной обстановке на доме по адресу Земляной Вал, 14–16, стр. 1. Штурман-испытатель Научно-испытательного института ВВС Сергей Данилин участво-

вал в испытаниях новых самолетов, разрабатывал методы и средства аэронавигации. В июле 1937 года в качестве штурмана на самолете АНТ-25 совершил беспосадочный перелет Москва — Северный полюс — Сан-Джасинто (США) протяженностью 10 148 километров.



## Пенсии вырастут дважды

С 1 февраля пенсии более чем у 2,71 миллиона столичных пенсионеров выросли на 6,5 процента. В результате размер пенсии по старости в Москве достиг суммы 12 тысяч 201 рубль. В денежном выражении в среднем прибавка соста-

вила 740 рублей. Были проиндексированы также социальные пенсии и ежемесячные денежные выплаты, которые вместе с пенсией получают льготники. Еще одна хорошая новость: следующее повышение пенсий произойдет 1 апреля.

### ДЕНЬГИ

# ВРАГ НЕ ЖАЛЕЛ НАС И ВОЗДУХ БЫЛ НАПОЛНЕН СВИНЦОМ

**СЕРГЕЙ ЛЮТЫХ**  
edit@vm.ru

**ВАЛЕРИЙ БУЗОВКИН**  
edit@vm.ru

Встреча с 98-летним москвичом — Яковом Дмитриевичем Кузнецовым — редкая удача для любого нашего современника. В ясных и внимательных глазах ветерана, в складках его лица, обветренного дорогами Великой Отечественной, ве его открытой улыбке чувствуются сила и уверенность, живая причастность к эпохе великих людей, о которых мы знаем из книг. Боевой путь этого человека во многом напоминает сюжет из книги Симонова «Живые и мертвые». Как и Иван Синцов, он был политруком стрелковой роты. Как и Синцову, ему пришлось испытать все тяготы кровопролитного отступления к окрестностям столицы в грозном 1941-м. Вспоминая, ветеран словно вновь и вновь переживает события тех лет...

Первое утро войны Яков Кузнецов, молодой, но уже опытный политрук стрелковой роты 142-го

полка 45-й дивизии, встретил со своими бойцами в Литве, в летнем палаточном лагере, в 4 километрах от границы с Германией. Командиру полка Шмакову удалось в кратчайшие сроки собрать потрепанный бомбежкой полк и направить его к границе для оказания помощи пограничникам. У красноармейцев были лошади, артиллерия и самое главное — боеприпасы. Они были полны решимости наказать фашистов за вероломное нарушение договора

о ненападении. Однако уже на следующий день после тяжелого и кровопролитного боя полк был вынужден оставить свои позиции. Солдаты из разведки сообщили, что немцы

отрезали подразделение от тыла. Полк потерял связь с дивизией, но не был деморализован. Уходили организованно, с оружием в руках, вступая в перестрелки с противником.

Не хватало продовольствия и воды. Враждебно настроенное местное население буквально запырало колодцы на амбарные замки при появлении советских войск. Тяжело было смотреть на разбомбленные, сожженные наши военные аэродромы. Невыносимо было видеть изуродованных солдат, ставших жертвами литовских фашистских формирований. Кузнецов и его бойцы вышли из окружения в районе Полоцка. Пограничники, закрепившиеся в городе, устроили для поредевших подразделений 142-го полка узкую переправу через Западную Двину.

— До войны в моей роте было 135 человек 11 национальностей. Хорошие были солдаты, настоящие патриоты, — вспоминает Яков Дмитриевич. — До Полоцка дошли только 50...

После выхода из окружения сил почти не осталось, но именно Кузнецову и его изголодавшемуся подразделению было приказано защищать эшелон с едой и припасами, к которому прорывались фашисты. И снова они справились с задачей! Правда сам город вскоре пришлось оставить. Немцы заманили отступающий полк в простреливаемый с двух сторон овраг. Это



**1** До войны в роте Кузнецова было 135 человек, но до Полоцка дошли только 50  
**2** В свои 98 лет Яков Дмитриевич бодр и активен  
**3** С боевыми товарищами  
**4** Первый день войны молодой политрук встретил в 4 километрах от Германии



был настоящий ад! И сегодня Яков Дмитриевич не может забыть, как упал замертво бежавший прямо перед ним санитар-инструктор... Кузнецов был одним из 13 выживших в этой бойне красноармейцев. Несмотря на многочисленные потери, горе и кровь, пришла Победа! В Берлин Яков Дмитриевич вошел со своими боевыми товарищами, когда над Рейхстагом уже был поднят красный флаг. Он оставил на его стене надпись: «Кузнецов Яков Дмитриевич с Орловщины».

С военной службы Яков Кузнецов демобили-

зовался в 1947 году. Боевой офицер с семьей переехал в столицу, где получил направление на работу в ряды милиции. И твердо решил продолжить учебу. В 1952 году окончил Московскую вечернюю юридическую школу, а еще спустя два года получил диплом Университета марксизма-ленинизма при МГК КПСС. Служебная карьера складывалась успешно. В 1958 году боевой офицер стал заместителем начальника Киевского райотдела по службе.

— Многие мне дала милиция. Я так скажу: побудешь начальником отделения и всему научишься, — улыбается ветеран. — Все нужно знать начальнику территориального подразделения милиции, во всем разбираться — в законах, в людях. На пенсию Яков Дмитриевич вышел в 1962 году. Но активно трудиться не перестал. Он стал председателем районного профсоюза Киевского

района и проработал на этой должности семнадцать лет. Яков Дмитриевич прожил длинную и удивительную жизнь. — Но помирать нам, ветеранам, еще рановато, у нас дел еще много. Нужно нашу молодежь наставлять на верный путь. Ни немцы, ни американцы за нас этого не сделают, — говорит герой. — Яков Кузнецов и его супруга у нас на особом счету, — сказала главный специалист отдела по вопросам социальной политики управы района Дорогомилово Екатерина Перепелова. — Он молодец! Несмотря на свои почти столет, ведет активный образ жизни. В свою очередь мы стараемся не донимать его излишней опекой, но в обязательном порядке навещаем и не только по праздникам. Помогаем всем чем можем, если возникает необходимость. Так, в прошлом году в квартире Кузнецовых силами управы был сделан ремонт. Хотелось бы поздравить Якова Дмитриевича с Днем защитника Отечества и пожелать ему самое главное — крепкого здоровья.

**НАМ, ВETERANAM, ПОМИРАТЬ РАНОВАТО. КТО ЖЕ МОЛОДЕЖЬ НА ВЕРНЫЙ ПУТЬ БУДЕТ НАСТАВЛЯТЬ?**





## Центр вместо долгостроя

В Северном округе столицы в ближайшем будущем построят больницу и реабилитационный центр для пенсионеров. По словам префекта САО Владислава Банчука, крупнейшая в округе больница появится на месте долгостроя,

расположенного между улицами Зеленоградская и Клинская. Реабилитационный центр для пенсионеров площадью две тысячи квадратных метров разместится на первом этаже одного из строящихся домов на Ленинградском шоссе.

### СТРОЙКА

# 2500

ветеранов обслуживает «Служба сиделок» и патронажные отделения на базе стационарных учреждений Москвы.

## С КАКОГО ВОЗРАСТА МОЖНО СЧИТАТЬ ЧЕЛОВЕКА ПОЖИЛЫМ?

**55%**  
После 70 лет

**35%**  
После 60 лет

**8%**  
После 50 лет

**2%**  
Пока живу, считаю себя молодым



По данным [opros.ru](http://opros.ru)

# НАДЕЖДА БАБКИНА: УЛЫБАЙТЕСЬ ЧАЩЕ

**РАМАЗАН РАМАЗАНОВ**  
[r.ramazanov@vm.ru](mailto:r.ramazanov@vm.ru)

**В** свои почти 64 года она даст фору многим нашим молодым певицам на эстраде. Отчаянная, работающая, решительная, гордая, трудолюбивая, непреклонная и справедливая... Это все она, Надежда Бабкина. **Вот смотрю на вас и диву даюсь. Вам вот-вот 64, а вы внешне совершенно не соответствуете возрасту.**

Вы меня прям смутили (театрально поправляет прическу). Человек, несущий творчеством добро и свет, априори не может выглядеть плохо. Я убеждена, что настоящая красота не исчезает с возрастом. Это, знаете, как матушка-природа: она разная, но великолепна и летом, и осенью, и зимой, и весной. Надо просто прислушаться к своему организму: его позываю, требованиям и упрекам. А еще важно стремиться к позитиву, быть необходимым для кого-то, а главное — любить.

**Надежда Георгиевна, вот недавно желтая пресса опять взялась обсуждать вас с вашим мужем Евгением Гором. Чем вы ее так раззадорили?**

— А черт его знает! У нас с Женькой все нормально. Я уже и не помню, сколько раз пресса нас сводила и разводила. Покажемся на людях вместе — женят, долго показываюсь одна — разводят. Не можем же мы все время быть Тамарами, которые ходят парами! У Жени своя работа, проблемы и интересы, у меня — свои. А слухи... Ну и пусть плетут. Ведь кому-то всегда плохо, когда другому хорошо.

**Вам небось приходилось слышать, что Бабкина-то отхватила себе молоденького?**

Не отхватила я молоденького, а полюбила. Я ведь в этих делах человек серьезный. Это на вид я такая юная, но мозги-то у меня ой-ой-ой какие взрослые.

**Скажите, а вы такая бойкая только на людях или в жизни тоже?**

Ну что ж вы думаете, я карнавалы дома устраиваю? Конечно, бываю разной. Среди своих друзей и близких — тихая, домашняя, могу погрузиться и даже всплакнуть.

**Да что вы! Это даже представить невозможно.**

Ну, вы из меня монстра-то не лепите. Мне не чуждо все, что не чуждо нормальному человеку, женщине. Могу зареветь ревом и становлюсь така-ая некрасивая... Потому и не реву на людях. **Откуда в вас командирские замашки? Говорят, в работе вы просто агрессор.**

Замашки привил папа, да и гены казацкие просыпаются периодически. Да, в работе я требовательна до предела, просто узурпатор какой-то. Ну а разве это плохо, когда делаешь свою работу хорошо и требуешь такого же отношения от других? Зато я надежный человек. Я редко рычу, но все знают, что не надо испытывать мой нрав на прочность. Другое дело — любимый мужчина. Рядом со мной может быть только сильный мужик! А на кой мне другой?



**1** Надежда Бабкина и Вячеслав Зайцев на показе новой коллекции  
**2** Концертное выступление перед рабочими в Перми

**Скажите, а вам не надоела вот эта бесконечная гонка: концерты, выступления, съемки? Может, остановиться и подготовиться к встрече со старостью?**

Не люблю я это слово «старость», ветхостью веет. Ну как же можно успокоиться, остановиться, когда вокруг столько всего инте-

Я всегда храню в душе память о них и безмерно благодарна им за все. Мои родители делали все правильно. Они воспитывали меня с братом в любви и уважении ко всему — людям, труду и всему, что нас окружало.

Я живу в гармонии с самой собой. Я нормальный человек, неизбалованный и непривередливый в быту и в еде. Со мной вообще выгодно ходить в гости. Я недорогой гость (*смеется*).

**Счастливой можете себя назвать?**

А как же? Любимая работа, любимый муж, любимые дети и внуки.

Женщина ведь расцветает, когда она любима. И вообще скажу так: делайте больше добра, любите друг друга, улыбайтесь почаще. Ведь жизнь — она как миг, мгновение. Раз — и нет, пролетела...

### ПЕРСОНА



ресного происходит и хочется быть соучастником этого? Я ведь не устала от своей профессии. Да и как можно устать от нее, если она приносит тебе кайф, дарит жизненную энергию и силу. И поверьте, это не просто слова. Вот, скажите, как может мать пресытиться любовью к своему ребенку? Так же и я. Моя работа — это моя жизнь, моя любовь. Да, бывает, устаю, но восстанавливаюсь — и снова вперед, к победе! Главное — не раскисать. Не получилось, не тужи, соберись, расправь плечи и иди снова в бой. Тогда все получится. Проверяла на себе! Я и ребятами своим всегда говорю: «Работайте! Работайте, иначе погибнете!»

**Каким наказам родителей следуете в жизни?**

### ? СПРАВКА

**Надежда Георгиевна Бабкина (фамилия по мужу — Заседателева), родилась 19 марта 1950 в селе Черный Яр, Астраханская область. Советская и российская народная эстрадная певица, исследователь народной песни, основатель и художественный руководитель ансамбля «Русская песня» (с 1974 года) и театра «Русская песня». Народная артистка РСФСР (1992). Полковник назначенных войск с правом ношения оружия. Член партии «Единая Россия». Не замужем. Сын Даниил, внук Георгий, внучка Вера.**



## Героям Первой мировой

Памятник героям Первой мировой войны откроют на Поклонной горе в августе этого года. Об этом сказал на торжественной встрече с ветеранами Великой Отечественной войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов, прошедшей

в здании правительства мэр Москвы Сергей Собянин. Кроме этого, по словам градоначальника, к началу августа будут приведены в порядок все мемориальные места в Москве, связанные с Первой мировой войной, столетие которой отмечается в этом году.

# 22

тысячи ветеранов войны получают в столице ежедневное горячее питание, в том числе с доставкой на дом.



## Сделай хороший поступок

Жителей Петрозаводска приглашают принять участие во флешмобе «Хороший поступок». Организатор акции Наталья Кари предлагает неравнодушным жителям города 1 марта помочь пенсионерам, один раз оплатив их покупку в про-

дуктовом магазине на сумму 500 рублей. По ее словам, идея появилась после того, как Наталья в соцсетях прочитала историю молодого человека, который таким образом помог бабушке, расправившись за нее в магазине.

### ИНИЦИАТИВА

# КУРС САМООБОРОНЫ ДЛЯ ЮНЫХ ДУХОМ

СЕРГЕЙ ЛЮТЫХ  
s.lyutykh@vm.ru

В территориальном центре социального обслуживания «Можайский» Западного округа столицы прошла презентация программы «Самооборона для лиц пожилого возраста».

— Мы время от времени слышим печальные истории о нападениях на пенсионеров. Грабители без стыда и совести отнимают у них пенсию, нарочно рассчитывая на беспомощность своих жертв. Это, конечно, проблема сложная, комплексная, но мы как представители органов соцзащиты решили, что можно и нужно помочь нашим подопечным, обучая их способам самообороны. База у нас необходимая была — существовали уже курсы лечебной физкультуры. Наша идея нашла активных сторонников в окружном Центре физкультуры и спорта, в городской ветеранской организации органов соцзащиты, — рассказала директор ТЦСО «Можайский» Надежда Гаврилюк. — Методика занятий учитывает специфику возраста и состояния здоровья пожилых людей. Мы обучаем их самым простым и эффективным



1

приемам, стараемся отработать их до автоматизма. Главное, чтобы в реальной экстремальной ситуации наши подопечные не поддавались панике и смогли минимизировать возможный ущерб своему здоровью, — сказала инструктор Людмила Жигалова. Гвоздем программы презентации стали показательные выступления. На бор-

цовские маты вышли четверо «воспитанниц» школы самообороны для пожилых. Они лихо освобождались от захватов, ставили блоки, наносили ошеломляющие удары, превращали в грозное оружие самообороны самые безобидные предметы, такие, к примеру, как связка ключей. — В перспективе мы планируем расширить деятельность этой школы и открыть аналогичные в других рай-



2



3

- 1 Юлия Арсентьева (справа) и Елена Федосеева (слева) отрабатывают контрприем на случай нападения
- 2 Юлия имитирует захват за воротник. При этом Елена располагает свои руки над руками условного противника
- 3 Секрет контрприема: давление на лоб (вперед и вниз) в сочетании с подшагом вперед быстро выведет противника из равновесия

### ? СПРАВКА

Занятия по самообороне проводятся бесплатно дважды в неделю. Курс рассчитан на два месяца. Для того чтобы записаться, необходимо принести паспорт и справку о состоянии здоровья из поликлиники. Телефон для справок: (495) 446-09-30



## Детские письма на фронт и прощальные послания солдат приковали внимание ветеранов

АЛЕКСАНДР СИДЯЧКО  
edif@vm.ru

К этой встрече Игорь Якубсон готовился с особой тщательностью. Ему предстояло сопроводить своего давнего друга, ветерана Виктора Герасимова во время открытия в ТЦСО «Восточное Измайлово» постоянной экспозиции «Доблесть и слава защитников Отечества», посвященной празднованию Дня защитника Отечества и предстоящему 70-летию Победы. Организаторами выставки стали ТЦСО и управление социальной за-

щиты населения Восточного округа. Хотя сам Игорь Николаевич к ветеранам себя не причисляет, ему есть чем гордиться. Его предок в ранге генерала сражался с войсками Наполеона, был близок к фельдмаршалу Кутузову и погиб во время сражения при Тарутине. — Основой экспозиции стали предметы, найденные членами нашего окружного поискового отряда «Застава святого Ильи Муромца» в местах сражений, — сказала специ-

алист ТЦСО Ирина Баженова. — Некоторые материалы были представлены самими ветеранами войны или их родственниками, проживающими на территории округа. Нельзя без волнения читать эти документы, живые свидетельства истории. Вот расшифрованные медальоны солдат, воевавших в 4-й ударной армии под Смоленском весной 42-го. «Если меня найдут убитым, то прошу семье моей сообщить по этому адресу и передать эту



Стенд с макетом поля боя и пробитый пулей солдатский котелок вызвали большой интерес у посетителей выставки

бумажку: «Прощай, семья, прощай навсегда, я умер в поле боя за родину, прошу не забывайте вашего отца.

Рувим Портнов». А вот предметы нехитрого солдатского быта бойцов 24-й армии: пушечные гильзы, пробитые

каска, оружейные магазины с патронами и без них, ржавые котелки, ложки с нацарапанными инициалами, треуголки с адресами полевых почт, детские письма на фронт: «Папа, целую крепко, бей скорее фашистов». — В составе большого поискового объединения мы работаем семь лет, — сказал командир отряда «Застава святого Ильи Муромца» Андрей Фетисов. — Каждый год удается поднимать останки 50–60 бойцов. Хороним их с почестями. Мы считаем это своим долгом перед теми, кто не вернулся с полей сражений.



## Поздравили ветеранов песнями

Свыше 150 общегородских и более 1500 окружных и районных мероприятий прошло в столице в рамках празднования Дня защитника Отечества. В военном госпитале Лосиноостровского района СВАО состоялся большой праздничный концерт. Ветеранов

Великой Отечественной поздравили Иосиф Кобзон и детские музыкальные коллективы Северо-Восточного округа. А ветеранов района Выхино-Жулебино чествовали в школе искусств им. Балакирева. На «Голубом огоньке» учащиеся исполнили для них песни военных лет.

## ФАКТ

Американские ученые определили, что большой процент пенсионеров попусту тратят деньги на лекарства. Они установили, что реально считать гипертонией в пожилом возрасте можно давление выше 150/90. При более низких показателях без лекарств можно и обойтись.



PHOTOXPRESS

## Кроссворды укрепят мозг

Американские ученые доказали, что даже незначительные нагрузки на мозг человека в пожилом возрасте, вроде отгадывания кроссвордов, могут значительно его омолодить. В исследовании приняли участие 2800 доброволь-

цев в возрасте за 70 лет. В течение полутора месяцев они получили десять часовых тренингов, на которых разгадывали кроссворды. Даже спустя десять лет у прошедших тренировки память была крепче, а скорость мышления быстрее.

### ЗДОРОВЬЕ

## Питаться правильно — это просто!

ЕЛЕНА ОПЫХТИНА  
edit@vm.ru

О разумных, проверенных на практике принципах питания для людей старшего возраста корреспондент «ВМ» побеседовала с диетологом Еленой Соломатиной (на фото).



В любом возрасте питание должно быть полноценным. Однако, по мнению врача-диетолога, меню пожилого человека, так же, как и меню ребенка, должно иметь свои особенности и отличаться от других членов семьи, ведь с годами возрастные изменения, накапливаясь, снижают работоспособность внутренних органов. Для того чтобы извлечь прежние количества питательных веществ, желудку приходится перерабатывать больше пищи. Увеличение количества еды в свою очередь грозит ожирением и повышением уровня холестерина. Возникает замкнутый круг, преодолеть который можно только с помощью четких принципов здорового питания и самоограничения.

Итак, питаться нужно дробно, 5–6 раз, маленькими порциями, заканчивая день половинкой стакана нежирного кефира. Обязательно обращайте внимание на калорийность продуктов (норма на день — не больше 1200 ккал) и сочетаемость продуктов между собой. И главное — никаких излишеств! Конечно, это не означает, что теперь надо есть все только протертое

и невкусное. Для пожилых отлично подходят индейка и крольчатина в любом виде (кроме жареного в масле). А вот сосиски и все виды колбас лучше ограничить (из-за большого количества скрытой соли и усилителей вкуса). С годами у организма также растет потребность в продуктах, богатых клетчаткой. Клетчатка, говорит Елена Соломатина, забирает излишки жира, снижает уровень холестерина в крови, предотвращает хронические запоры. С годами уменьшается и потребность в сахаре и соли. Всемирная организация здравоохранения рекомендует употреблять не больше 4–6 граммов соли в сутки. Это половина чайной ложки без горки. Норма сахара — от 30 до 50 граммов в сутки. Это очень немного. Так что если не любите несладкий чай, лучше пейте вприкуску — с маленьким кусочком сахара или ложкой меда.

Современные врачи не устают спорить о том, какие продукты для здоровья самые-самые. Для нашего рейтинга мы с помощью экспертов отобрали продукты, может быть, и хорошо известные, зато с доказанной пользой. Помните: важно, чтобы они были правильно приготовлены и хорошо сочетались между собой.

### КСТАТИ

Пейте кефир и чайный гриб. С годами организм медленнее расщепляет молочные белки — казеины. Но они необходимы для нормального усвоения кальция. Выход — любить кисломолочные продукты и чайный гриб. Есть целый класс грибов, к которым относятся и молочный, и чайный, и рисовый. Уникальный комплекс микроорганизмов одинаково хорошо расщепляет жиры, и углеводы.



PHOTOXPRESS  
Меню для пожилых имеет свои особенности

# ЧУДО-ПРОДУКТЫ ДЛЯ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

ВАЛЕНТИНА СЕРГЕЕВА  
edit@vm.ru

Современные врачи не устают спорить о том, какие продукты для здоровья самые-самые. Для нашего рейтинга мы с помощью экспертов отобрали продукты, может быть, и хорошо известные, зато с доказанной пользой. Помните: важно, чтобы они были правильно приготовлены и хорошо сочетались между собой.

Цельные злаки: хлеб грубого помола, каши из гречки, овсянки, ячменя. Снижают уровень холестерина, уменьшают риск диабета, помогают контролировать вес



Филе индейки, куриная грудка и, конечно, рыба — основные источники белка. А кислота Омега-3 препятствует образованию тромбов



ПРОСТЫЕ, ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ПОМОГУТ НЕ БОЛЕТЬ И НАДОЛГО ОТОДВИНУТ СТАРОСТЬ

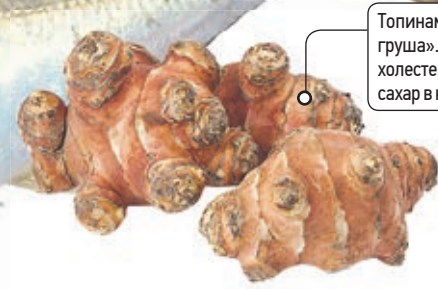
Капуста. В ее составе — белок лютеин, витамин С, кальций и витамин К. Укрепляет иммунитет и костную систему



Йогурт. Снижает риск диабета, улучшает тургор мышечной ткани, тормозит процесс старения. Кисломолочные продукты содержат легкий для усвоения кальций, защищают от инфекций, улучшают перистальтику



Топинамбур, или «земляная груша». Снижает уровень холестерина, нормализует сахар в крови

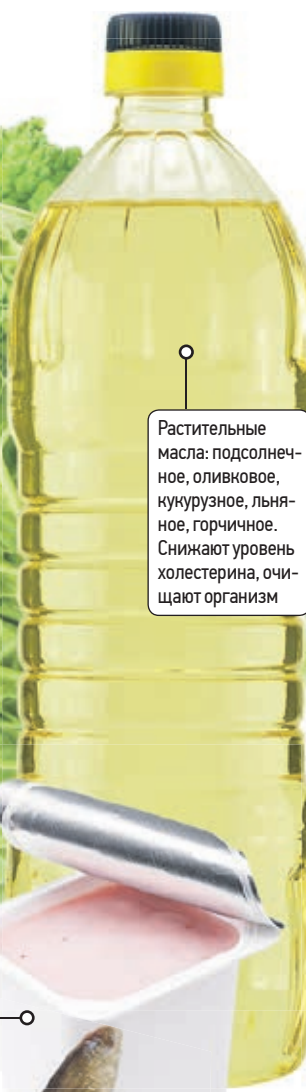


Грецкие орехи. Повышают уровень защиты организма от опухолевых процессов, стимулируют работу головного мозга



Помидоры-черри. Содержат большое количество пигмента ликопина. Он помогает организму защищаться от сердечных болезней и некоторых видов рака

Растительные масла: подсолнечное, оливковое, кукурузное, льняное, горчичное. Снижают уровень холестерина, очищают организм





60

процентов россиян, по данным ВЦИОМа, следят за происходящими изменениями в пенсионной системе России.

## Кому золотой «Кадиллак»?

Пенсионер из Кемерово продает почти за шесть миллионов рублей раритетный автомобиль «Кадиллак» редкого золотого цвета. Как уверяет хозяин дорогого авто, эта модель производилась в очень небольшом количестве в конце 80-х годов прошлого века. 60 машин

по заказу правительства США были приобретены для губернаторов штатов. «Кадиллак» был на ходу, но требовал капитального ремонта, который длился два года. За это время московская фирма обновила всю механику и вернула машине первоначальный золотой цвет.



## Пенсионерам нужен эскорт

Депутаты Госдумы озаботились безопасностью пенсионеров. Народные избранники подготовили запрос на имя руководителя МВД, в котором просят рассмотреть возможность организации сопровождения пожилых людей при получении ими

пенсий в Сбербанке до дома, а также разобраться, кто виноват в утечке информации о пенсиях мошенникам. В качестве охранников могут выступить дружинники, волонтеры, члены молодежных общественных организаций.

### БЕЗОПАСНОСТЬ

## Работа мобильных социальных приемных города в первой половине марта

### ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ



● «Третьяковская»  
3-й Кадашевский пер., 6/13  
6 марта  
16.00–18.00

● «Парк культуры»  
Фрунзенская наб., 10а  
11 марта  
11.00–13.00

● «Белорусская»  
3-я Тверская-Ямская ул., 52  
11 марта  
10.00–12.00

### ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



● «Новогиреево»  
Ул. Реутовская, 6а  
4 марта  
14.00–18.00

● «Первомайская»  
Ул. Средняя Первомайская, 23  
6 марта  
14.00–18.00

● «Щелковская»  
Ул. Новосибирская, 3  
11 марта  
14.00–18.00

● «Новоосино»  
Ул. Новоосинская, 13, корп. 1  
13 марта  
14.00–18.00

● «Черкизовская»  
Ул. Халтуринская, 18  
18 марта  
14.00–18.00

### ЮЖНЫЙ ОКРУГ



● «Варшавская»  
Ул. Болотниковская, 1, корп. 2  
4 марта  
15.30–17.00

● «Кантемировская»  
Пролетарский пр-т, 7  
6 марта  
15.30–17.00

● «Красногвардейская»  
Ореховый бул., 37, корп. 2  
11 марта  
15.30–17.00

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

● «Аннино»  
Ул. Медынская, 146  
18 марта  
15.30–17.00

### СЕВЕРНЫЙ ОКРУГ



● «Алтуфьево»  
Ул. Лобненская, 4а  
4 марта  
14.00–17.00

● «Речной вокзал»  
Коровинское ш., 25/30  
6 марта  
14.00–17.00

● «Войковская»  
Ул. Зои и Александра Космодемьянских, 31, корп. 1  
11 марта  
14.00–17.00

● «Речной вокзал»  
Ул. Фестивальная, 13, корп. 1  
13 марта  
14.00–17.00

● «Савеловская»  
Ул. Нижняя Масловка, 8  
20 марта  
14.00–17.00

### ЮГО-ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ



● «Коньково»  
Ул. Профсоюзная, 138  
4 марта  
15.00–18.00

● «Университет»  
Университетский пр-т, 5  
6 марта  
15.00–18.00

● «Калужская»  
Ул. Обручева, 11, корп. 1  
13 марта  
15.00–18.00

### ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ



● «Юго-Западная»  
Ул. Марии Поливановой, 3  
4 марта  
15.00–17.00

● «Проспект Вернадского»  
Ул. Лобачевского, 66а  
6 марта  
15.00–17.00

● «Проспект Вернадского»  
Мичуринский пр-т, 54а  
11 марта  
15.00–17.00

● «Юго-Западная»  
Ул. Богданова, 44  
13 марта  
15.00–17.00

● «Юго-Западная»  
Ул. 26 Бакинских комиссаров, 4, корп. 2  
18 марта  
15.00–17.00

### ТРОИЦКИЙ И НОВОМОСКОВСКИЙ ОКРУГА



пос. Рязановское,  
Фабрика 1 Мая, ДК «Десна»  
16 марта  
9.00–13.00

п. Марьино, 6, здание  
Марьинской амбулатории  
23 марта  
9.00–13.00

### ЭКСПЕРТ

**ТАТЬЯНА СОРОКИНА**  
ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ  
«МАГАЗИНА ПОДАРКОВ»



Самый главный подарок для пожилых людей — это, конечно, забота и внимание. Но если речь идет о вещах, выбирайте то, что будет полезным. Во-первых, для здоровья. На мой взгляд, это может быть теплый плед, ортопедическая подушка или, например, тонометр для измерения давления. Во-вторых, это вещи, которые облегчат ведение хозяйства. Зажигалка для газовой плиты, прорезиненный нескользкий коврик для ванной, наконец, лупа... Есть еще одна категория подарков, которым будут рады практически все пожилые люди, она связана с садоводством. В супермаркетах для любителей проводить время на своих шести сотках можно найти тысячу полезных вещей... Кстати, я уже решила, что подарю своей бабушке на 8 Марта. Корзину с фруктами и сладостями!

## Театры

### «КОФЕЙНАЯ КАНТАТА» И ЧАШЕЧКА КОФЕ В ПРИДАЧУ

● «Баррикадная»  
Кудринская пл., 46/54  
Музей «П. И. Чайковский и Москва»  
2 марта

15:00 400

Это очень популярный у любителей музыки спектакль-шутка. Как известно, в начале XVIII века Бах написал свою «Кофейную кантату» по заказу владельца

кофейни — с помощью великого композитора заказчик надеялся популяризировать новый напиток, к которому многие немцы относились тогда с недоверием, больше предпочитая пиво. Кофе даже пытались запретить... Во время спектакля музыканты не только споют свои арии, но и угостят всех гостей в зале свежим ароматным кофе. Согласитесь, необычно и приятно!



## Выставки

### АНАТОЛИЙ ЗВЕРЕВ «НА ПОРОГЕ НОВОГО МУЗЕЯ»

● «Охотный Ряд»  
Георгиевский пер., 3/3  
до 9 марта

вт-вс 12:00 21:00 20 300

О творчестве Анатолия Зверева много писали и спорили. На выставке представлены около 300 работ легендарного художника-бродяги, а ныне всемирно известного героя столичного андеграунда 1950–1970-х.

### ВСПОМНИТЬ ВСЕ!

● «Волжская»  
Ул. Кузьминская, 10  
Парк «Кузьминки»  
Музей индустриальной культуры  
постоянная экспозиция

11:00 19:00

Отличная возможность окунуться в прошлое и понастальгировать. Экспонаты музея — вещи из детства разных поколений москвичей, предметы техники и быта, созданные в России и в СССР за 100 лет, с 80-х годов XIX века по 80-е годы XX века. От старинных самокатов до первых кнопочных телефонов... Все артефакты можно не просто рассматривать, но и брать в руки.

## Вместе с детьми

### МАСЛЕНИЧНЫЙ РАЗГУЛЯЙ

● «Парк культуры»  
Ул. Крымский Вал, влад. 2  
Парк искусств «Музеон»  
1–2 марта



Для вас — угощения, хороводы со скomoroxами, ярмарка.

### «ИСПЕКЛА, ТАК ИСПЕКЛА!»

● «Воробьевы горы»  
Ул. Косыгина, 12  
2 марта  
Московский городской дворец детского творчества на Воробьевых горах



Все желающие могут поучаствовать в конкурсе и дегустации блинов «Испекла, так испекла!». Подарки обещают вручать и победителям, и просто участникам.

### УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

10:00 19:30 Время работы

400 Входной билет

18:00 Начало

Бесплатно

ПН Рабочие дни