



# **ВРЕМЯ МУДРОСТИ**

Специальный проект

## **СЕКРЕТ МОЛОДОСТИ ИРИНЫ АНТОНОВОЙ**

**МОБИЛЬНЫЕ СОЦИАЛЬНЫЕ  
ПРИЕМНЫЕ: ЗДЕСЬ ОТВЕЯТ  
НА ВОПРОСЫ И ПОМОГУТ**

**ГДЕ СПАСТИСЬ ОТ ЛЕТНЕЙ  
ЖАРЫ МОСКОВСКИМ  
ПЕНСИОНЕРАМ**

Ирина Александровна Антонова более 50 лет  
отдала служению Большому искусству

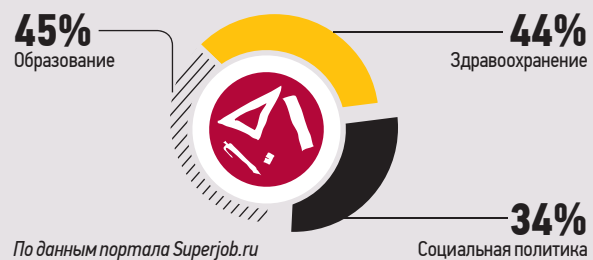
**ВЕЧЕРНЯЯ  
МОСКВА**



При поддержке  
Департамента  
социальной защиты  
населения  
г. Москвы



### НА ЧТО ГОСУДАРСТВО ДОЛЖНО ТРАТИТЬСЯ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ



### Адресная помощь каждому ветерану

В столице создан оргкомитет по подготовке к празднованию 70-летия победы в Великой Отечественной войне, сообщил врио мэра Москвы на заседании оргкомитета «Победа». По словам С. Собянина, утвержден комплекс мероприятий, кото-

рый включает в себя патриотическое воспитание молодежи, социальную поддержку ветеранов, а также военно-мемориальную работу. Говоря о социальной поддержке ветеранов, Собянин отметил, что все обяза-

тельства по выплате льгот и пособий будут исполнены. Составлен перечень мер по адресной поддержке ветеранов.

#### ПАМЯТЬ

Это и покупки товаров длительного пользования, и ремонт квартир, и многое другое.

# КАК УСТРОЕНА СИСТЕМА СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ СТОЛИЦЫ

**ТАТЬЯНА АЛЕКСЕЕВА**  
edit@vm.ru

Руководство столицы и Департамент социальной защиты населения Москвы все делают для того, чтобы в городе сложилась качественная и разветвленная система социальной поддержки. Сегодня более половины городского бюджета направляется на социальные нужды. В прошлом году более двух с половиной миллионов москвичей получили социальную помощь. Бюджетные расходы на доплаты к пенсиям, пособиям и другие меры прямой социальной поддержки москвичей увеличились за последние два года на 35%, при этом основной акцент был сделан на адресную помощь нуждающимся москвичам и создание безбарьерной среды для маломобильных граждан.

Стандарт минимального дохода пенсионеров был увеличен на 17 процентов. Проведено обследование условий жизни 83 тысячи ветеранов ВОВ. Соцслужба находится в постоянном контакте с ветеранами и оперативно помогает им решать все проблемы. Сегодня мы решили показать, как выглядит эта система социальной защиты населения столицы и как строится ее работа.

**БОЛЕЕ ДВУХ С ПОЛОВИНОЙ МИЛЛИОНОВ МОСКВИЧЕЙ ПОЛУЧИЛИ ПОМОЩЬ ИЗ БЮДЖЕТА**

**ПОДРОБНЕЕ НА САЙТАХ ДЕПАРТАМЕНТА СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ [DSZN.RU](http://DSZN.RU) И ГАЗЕТЫ «ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА» [VM.RU](http://VM.RU)**

### Учреждения нестационарного обслуживания

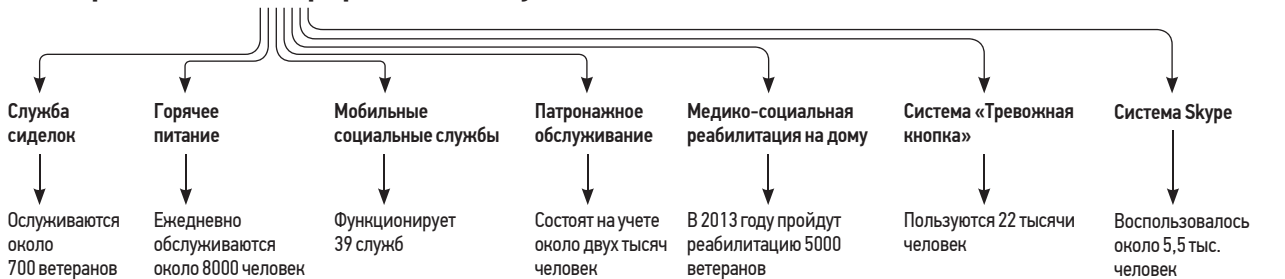


### Какие программы предлагают в учреждениях социальной защиты населения

#### КОМПЛЕКС МЕР «ЛУЧШАЯ ПОЛОВИНА ЖИЗНИ»

<p><b>«Университет третьего возраста»</b></p> <p>Факультеты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Культура и искусство;</li> <li>■ Домашняя экономика;</li> <li>■ Здоровый образ жизни;</li> <li>■ Правовой лекторий;</li> <li>■ Компьютерная грамотность;</li> <li>■ Изобразительное искусство;</li> <li>■ Основы ухода и профилактики старения;</li> <li>■ Основы правовых знаний.</li> </ul>	<p><b>Активное долголетие</b></p> <p>В рамках программы активно работают школы, кружки и группы, цели которых:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Формирование жизненной позиции лиц старшего поколения;</li> <li>■ Профилактика старения;</li> <li>■ Проведение адаптивно-оздоровительных мероприятий.</li> </ul>	<p><b>Социальный туризм</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Поддержание активного здорового образа жизни;</li> <li>■ Совершенствование культурно-досуговой деятельности;</li> <li>■ Развитие клубных форм занятости;</li> <li>■ Поддержка образовательных, волонтерских и других направлений программ;</li> <li>■ Совместный отдых с молодежью в целях патриотического воспитания;</li> <li>■ Организация семейного отдыха.</li> </ul>
---	--	---

### Внедрение новых форм соцобслуживания





44

процента россиян позитивно оценивают состояние своего здоровья, считая его хорошим или очень хорошим.

## Должен ли стаж влиять на пенсию

Большинство россиян негативно восприняли предложение правительства увеличить страховой стаж до 40 лет в обмен на пенсию в размере 40% от средней зарплаты (75% высказались против). Наиболее критично

настроены респонденты 25–59 лет (78%). Значительно лояльнее общество к предложению, в котором страховой стаж снижен до 35 лет. Больше всего сторонников такой инициативы среди пенсионеров (56%).

### ОПРОС



## Испить водицы и охладиться

Питьевые фонтанчики и распылители холодной воды установили в московских парках на случай жары. «Мы везде организовали систему питьевых фонтанчиков, и люди могут пользоваться водой, могут набирать воду и пить

ее. В ряде точек общепита мы организовали распыление холодной воды», — сказал и.о. руководителя столичного Департамента культуры Сергей Капков. В 14 парках имеются также 26 водоемов, где оборудованы зоны отдыха.

# ТОЛЬКО РАБОТА! НИКАКИХ ГИМНАСТИК И ДИЕТ

**СЕРГЕЙ КОСТЮК**  
s.kostuk@vm.ru

Мы продолжаем интересоваться у знаменитых долгожителей нашей страны, легендарных личностей, составляющих золотой фонд России, секретом их вечной молодости.

Известная на весь мир Ирина Александровна Антонова, более полувека возглавлявшая Государственный музей изобразительных искусств им. Пушкина, даже в свой 91 год продолжает излучать жизнелюбие и оптимизм. Ныне президент ГМИИ уверена, что так долго живет, потому как совсем не думает о смерти и всю жизнь была искренней. Но наш интерес к секрету

долголетия, рассмеявшись, назвала... несерьезным.

— Ну конечно же, никаких рецептов вечной молодости я не знаю. Никаких специальных диет и упражнений! Просто если хочешь долго прожить — люби свое дело, саму жизнь и больше ничего. Гимнастикой я не занимаюсь уже довольно давно, хотя в прошлом все это было. Мало того, я считала себя довольно натренированной в детстве и, возможно, ранее нажитый капитал продолжает на здоровье работать. Но главное все же — любимое занятие. Любимая работа. Я очень много работаю, всегда. При-

знаюсь вам, у меня огромные планы на будущее, которые как раз сейчас обсуждаю со своим товарищем. Обещаю, после отпуска

### СУДЬБЫ



1 Ирина Александровна Антонова давно не скрывает своих лет, живет без оглядки на них. Все силы, знания, энергию отдает своему любимому делу и искусству  
2 Юрий Петрович Любимов, какая бы шумиха не поднималась вокруг его легендарного имени, продолжает творить, удивлять публику. Иначе просто и быть не может. Ведь он — режиссер от Бога, и возраст в этом случае не значит абсолютно ничего...



поделюсь ими с вашими читателями.

— Ирина Александровна, — не удержались мы все же еще от одного вопроса, — вы всегда так прекрасно выглядите, скажите, с вами работают стилисты, косметологи?

— Да что вы! Все сама! Мне просто некогда тратить время на стилистов, повторюсь, у меня очень много работы.

Ну что ж, мы с нетерпением будем ждать обещанное интервью с несравненной Ириной Александровной после ее отпуска, желаем ей хорошо отдохнуть! Ирина Александровна — человек действительно очень увлеченный. В одной из бесед с журналистами она как-то призналась: «Я ужасно люблю цирк и спорт. Мне нравится человек на экстриме, на максимуме своих

возможностей. Там совсем нельзя соврать. Соврал — и упал, разбилась насмерть. Когда я прихожу в цирк, то всегда знаю, что артист не может меня обмануть. И это для меня очень привлекательно».

Еще один творческий долгожитель, чье имя в последнее время на слуху так же часто, как имя Ирины Антоновой, легендарный режиссер, 95-летний Юрий Любимов, чья премьера оперы «Князь Игорь» только что отгремела в Большом театре, на вопросы о секрете своего долголетия отвечает тоже весьма сдержанно: — Я стараюсь быть в форме, как спортсмен.

А еще Юрий Петрович продолжает работать. Активно, творчески. Более 80 лет жизни отданы театру, а впереди еще масса планов и идей...

## Знаменитые люди искусства в солидном возрасте и мировом тренде

**КОНСТАНТИН СЕРГЕЕВ**  
edit@vm.ru

Во многих сферах жизни сегодня пожилые люди не торопятся уступать место молодым. Особенно это заметно в сфере искусства, где даже заговорили о геронтокрации — то есть власти старейших, царившей раньше исключительно в политике. Но в отличие от политбюро присутствие людей почтенного возраста в мире искусства приветствуется. На их выставки не купить билет, их картины продаются по бас-

новловым ценам. Объяснить такой феномен популярности мастеров преклонных лет несложно. Во-первых,

население Земли стареет. Сегодня каждый восьмой россиянин — старше 65. Во-вторых, мода на здоровый образ жизни, а также достижения медицины сделали свое дело, и сейчас 70–80-летние люди — бодрячки, которым может позавидовать и молодежь. Особенно это заметно по творческой среде. Завсегдатаями

светских хроник, авторами масштабных ретроспектив в крупнейших музеях мира все чаще становятся люди,

**ПРИСУТСТВИЕ ЛЮДЕЙ ПОЧТЕННОГО ВОЗРАСТА В ИСКУССТВЕ ПРИВЕТСТВУЕТСЯ ВО ВСЕМ МИРЕ**

которым далеко за... Так, недавно выпущенный новый альбом 66-летнего Дэвида Боуи несколько месяцев возглавлял ведущие музыкальные чарты. Картина 81-летнего немецкого художника Герхарда Рихтера прошлой осенью была продана с молотка за рекордные 26 миллионов евро, став самым дорогим полот-

ном, проданным в мире при жизни автора. Чтобы оставаться в тренде, многие не брезгают техническими новинками. Например, 80-летняя вдова Джона Леннона Йоко Оно в новом проекте активно использовала модные Твиттер и Инстаграм. С их помощью она собрала по всему миру фото улыбающихся людей для своей выставки. А 75-летний английский художник Дэвид Хокни решил попробовать создавать картины при помощи одной из программ для айпада. Его работы с триумфом встречены в крупнейших музеях.



80-летняя вдова Джона Леннона Йоко Оно прекрасно выглядит и осваивает самые современные технологии в своих проектах



**ИЗМЕНИТСЯ ЛИ ВАШЕ МАТЕРИАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ В БЛИЖАЙШИЙ ГОД**

**59%**  
Останется неизменным



**12%**  
Скорее ухудшится

**22%**  
Скорее улучшится

**7%**  
Затрудняюсь ответить

По данным ВЦИОМ

# БИТЛОМАНЫ И СТИЛЯГИ ВЫХОДЯТ НА ПЕНСИЮ...

**ОЛЬГА МОЗГОВАЯ**  
olga-mozg@yandex.ru

**Н**е надо быть математиком, чтобы сосчитать: те, кто в незабвенные 60-е отплясывал рок-н-ролл, носил брюки-дудочки, шевелюры и галстуки немислимых расцветок, — они как раз и есть в числе тех, кто в так называемые нулевые перешагнул заветную черту: вышел на пенсию. И продолжают выходить: именно они, 60-летние шестидесятники, сегодня — основная часть людей пенсионного возраста, их главный отряд. И не надо быть выдающимся психологом-социологом, чтобы понимать: это уже совершенно другой тип людей, другая генерация, чем те бабушки-дедушки, которых привыкли рисовать воображение и стереотипы при слове «пенсии»: в платочках и чуть ли не в лаптях...

**ГЛАВНОЕ — НАСТРОИТЬСЯ НА НУЖНУЮ ВОЛНУ!**

Но как бы там ни было, а возраст есть возраст, и никого не минует «чаша сия», и надо быть очень знающим, чувствующим очень точно и тонко, мыслящим современно социальным работником, чтобы понять этих людей и помочь им в эти трудные — для всех! — для каждого! — времена... — Самое главное — психологический настрой, поверьте, даже не финансовый вопрос волнует людей больше всего, а именно осознание факта, что человек пришел к этому рубежу, — говорит начальник управления социальной защиты населения Северо-Западного округа Москвы

Виктория Логвинова. — Люди иной раз воспринимают выход на пенсию как социальную драму, угасание жизни. И надо очень четко понимать: именно психология во главе угла, потому что потом от нее начинаются и все другие проблемы — со здоровьем, близкими и т. д. И очень важно настроить человека на нужную волну, помочь ему преодолеть этот роковой, по его мнению, момент. Как помочь? Вот уже больше двух лет в наших учреждениях социального обслуживания работают «школы молодого пенсионера»,



каждая такая школа имеет несколько направлений — психологическая работа, массовые тренинги, индивидуальные занятия, сейчас к этой работе будет активно подключаться Московская служба психологической помощи населению. А второй по значимости факультет в «школе молодого пенсионера» — правовой, юридический. Потому что люди, выходя на пенсию, должны знать о своих правах, возможностях, и здесь без помощи наших сотрудников — опытных, знающих юристов — не обойтись. **Кстати, и специалисты районных управлений соцзащиты работают в этих школах. — И люди к вам идут? Дело востребованное?** Более чем! И люди приходят, и мы, конечно же, понимаем, насколько важно информировать население о том, что у нас есть в округе, какие возможности, какие услуги мы можем предоставить. Есть кабельное телевидение, есть газеты — вот вам, например, «Вечерке», спасибо, что затронули эту важнейшую тему.



**Онлайн в столичной медицине**

К концу текущего года москвичи смогут посмотреть историю болезни и результаты анализов, больничные, направления в «Личном кабинете пациента». Там будет отражена также информация о расписании работы врача и его имени. В качестве

платформы для создания сервиса выбран Единый портал государственных услуг, так как он уже оснащен необходимыми функциями. Процесс авторизации на портале позволяет максимально защитить персо-

нальные данные человека. Новый сервис должен ускорить запись к врачу и решить проблему доступности к нужным специалистам, утери данных обследования и неразборчивого почерка врача.

**ЗДОРОВЬЕ**



И, конечно, Интернет, без которого сегодня никуда — у многих наших территориальных центров соцобслуживания и в филиалах есть свои сайты, они постоянно обновляются, люди знают обо всех наших мероприятиях, праздниках, встречах, занятиях различных клубов, факультетов искусств — то есть они могут себя занять делом, интересным, необычным, у них есть выбор... **Если можно, назовите хотя бы несколько таких творческих направлений, где молодой пенсионер может, как бы это выразиться, забыть о возрасте...** Да не надо забывать — надо жить! У нас есть поэтические и музыкальные, шахматные и театральные коллективы, изостудии, курсы иностранных языков, интернет-клубы — всего не перечислить! Например, в нашем филиале «Покровское-Стрешнево» опытные специалисты обучают всех желающих вышивке бисером, изготовле-

**1** Кадр из фильма «Стиляги». Молодежная субкультура, которая существовала в СССР до середины 60-х. Стиляги отличались яркой одеждой, любовью ко всему западному. **2** Идут занятия в компьютерном классе. Бывшие доктора, инженеры осваивают новые технологии. **3** Руководитель студии «Древо жизни» Александр Кузнецов проводит мастер-класс для учеников



нию изделий из шелка, различным видам рукоделий; на базе выставочного зала «Ходынка» — это наш филиал «Щукино» — работают литературный, театральный, музыкальный факультеты, а также живописи, ритмики; филиал «Митино» предлагает курсы англий-

ского языка; у нас работает целая программа, которую мы назвали «Я старости не покорюсь и не склонюсь пред нею!», в рамках которой люди изучают и основы правовых знаний. Ну, и еще не надо забывать о специфике нашего округа, который по праву можно считать

одним из самых научных в городе — Курчатовский институт, Институт биофизики, Институт Гамалеи, и целый академический городок и т. д. И наши молодые пенсионеры сегодня — это научные работники, научная интеллигенция — люди мыслящие...



2,9

миллиона пенсионеров проживают в столице. Все имеют широкий спектр социальных выплат, гарантированных льгот.

## И конечно, припевать лучше хором

Занятия хоромым пением не менее полезны, чем йога. Это доказали шведские ученые. Хористы умеют подсознательно контролировать дыхание и частоту пульса, что позитивно сказывается на общем состоянии. Пульс поющих хором людей замед-

ляется и ускоряется в унисон в зависимости от характера произведения. Исследователи предполагают, что хоровое пение сможет стать подспорьем в борьбе с повышенным артериальным давлением.

УВЛЕЧЕНИЯ



## Улицы в честь фронтовиков

В рамках подготовки к 70-летию Победы врио мэра Москвы Сергей Собянин заявил на заседании оргкомитета «Победа», что в Москве уже сейчас проводится большая работа по присвоению улицам столицы имен фронтовиков:

— Только за последнее время принято решение о переименовании восьми улиц и установка четырнадцати мемориальных досок, — сообщил Сергей Семенович и добавил, что такая работа в городе будет активно продолжаться и дальше.



3

### Но как по-вашему — таким людям легче или труднее преодолевать возраст?

Все зависит от конкретного человека, но в том наша задача и состоит, чтобы помочь каждому и предоставить человеку максимальный выбор и максимальную возможность не потерять себя, обрести душевное равновесие, занять себя делом по душе, жить полной жизнью, насыщенно, жить, а не доживать...

### ТВИСТ? ЗАПРОСТО!

Помните изумительный фильм «Покровские ворота» и одну из героинь, «наяду», пловчиху Свету в исполнении Догилевой? Почему вспомнилось: сама хожу в бассейн и как-то поймала себя на мысли, что вот эта молодая дама, с которой мы дружески раскланиваемся и которая вымахивает таким стилем, что прямо олимпийский! — она ведь вполне ровесница той са-

мой Светке... Это все к тому же вопросу о шестидесятниках... А как она, Светка, в фильме рок-н-ролл отплясывала?!

Но уверена, что, например, Валентина Михайловна Салтовская, с которой познакомилась на Строгинском бульваре, дом 5, в филиале «Строгино» ТЦСО «Щукино», могла в те годы ничуть не хуже! Сама признается: — Твист? Запросто!

Работала когда-то здесь, в центре, завхозом, а до этого — бухгалтером, хотя с детства мечтала стать — ну, конечно же, актрисой! Точнее, балериной — но не взяла, «по габаритам» не прошла... Зато теперь, на пенсии — отрывается. Сама пишет пьесы для театрального кружка, сама шьет наряды-костюмы, сама играет!

И что же, говорю, какая ближайшая премьера?

А как у всех театров, отвечает, открытие сезона — осенью, покажем свою юмористическую пьесу-шоу под названием «Клиника Поле Чудес». Среди главных героев и сексопатолог, и прокто-

лог, и нарколог; ну а само действие — как нас лечат... Просто бешеный, говорят, успех, хохот стоит на все Строгино!

Валентина Михайловна наша — просто чудо! — говорят в один голос Любовь Валентиновна Анохина, заведующая филиалом «Строгино», и Ирина Аркадьевна Юнькова, заведующая отделением дневного пребывания.

А вот видите картины на стене? Это Александр Степанович Прохоренко рисует, кстати, бывший врач-кардиолог...

Вообще врачебная тема в Строгине хорошо идет: Таисия Нестервна Коцфанэ — тоже доктор, психиатр, а сейчас — одна из прилежных слушательниц курсов компьютерной грамотности. Ее соседки-соученицы по классу, Людмила Васильевна Бурдюкова, работала на 2-м Московском часовом заводе, а Ольга Олеговна Кобиашвили — бывший парикмахер...

— Не «бывший», — улыбаясь, поправляет меня Ольга Олеговна, — «бывших парикмахеров» не бывает! Мы всегда востребованы. Потрясающая женщина! Сидит у компьютера с забинтованной рукой, в элегантном красном платье, изучает антивирусные программы...

А из дальнейшего разговора выясняется, что моя тезка, оказывается, — заядлая битломанка, ливерпульскую четверку считает лучшей в мире — и кто бы возражал?

### Ну а все-таки, милые дамы, для чего вам понадобилось изучать компьютер?

Ну а как же?! — едва ли не хором отвечают мне милые дамы. — Нужно же быть в курсе всех событий, и для общения с близкими, особенно если в других городах живут; ну и, разумеется, чтобы научиться работать с порталом госуслуг: в наше время без этого не прожить!

Программа «Интернет — пространство для старшего поколения», честно говоря, наша гордость, — говорит Любовь Валентиновна Анохина. — С февраля этого года работают у нас компьютерные курсы, которые ведет наша сотрудница Анна Калинина, и вот за это время более ста человек прошли обучение, стали уверенными пользователями.

А в перспективе, осенью, я надеюсь, на базе нашего филиала мы организуем интернет-клуб и интернет-кафе... Приходите на открытие!

### ФИЛИАЛ ТЦСО «СТРОГИНО»

«Строгино»  
Строгинский бул., 5  
[cso\\_filial@mail.ru](mailto:cso_filial@mail.ru)

09:00 ПТ 09:00 09:00 ВС  
20:00 18:45 17:00

ТЦСО № 32 объединил филиалы «Митино», «Строгино», «Хорошево-Мневники», «Щукино».

## Пять секретов счастливой старости

ТАТЬЯНА МЕДВЕДЕВА  
[tatiana.medvedeva@vm.ru](mailto:tatiana.medvedeva@vm.ru)

Старость может стать гармоничной и красивой, если вы сами ее сделаете такой. Не пугаясь, что ваш возраст перешел через какой-то определенный рубеж и вы лишились привычного образа жизни. Самое главное, чтобы хорошим было ваше самочувствие, а настроение было жизнеутверждающим. И поверьте, тогда вы сможете чувствовать себя по-прежнему.

Помните простое правило: начинать всегда приходится с малого. Главное — это начать. Если взять стакан воды и капать в него по одной капле воды ежедневно, то со временем он наполнится водой до краев. Если же вы не начнете делать даже этого, то он так и останется пустым и за вас его никто не наполнит. Главное — это терпение и настойчивость, и только с помощью этих качеств люди добиваются многого, несмотря на возраст. Как говорят мудрецы, любая мысль материальна. Чтобы правильно жить, мы должны заполнить свой мозг «правильными» мыслями. Наше мышление определяет действия. Если изменить мышление, можно изменить и свою жизнь. Психолог Игорь Добротворский рассказал нашему журналисту, какие факторы позитивно влияют на здоровье и долголетие человека.

### ХОРОШАЯ ЭКОЛОГИЯ

Вам очень повезло, если вы живете в тихом и зеленом районе, удаленном от промышленных зон и автострад. Это значит, что вы дышите свежим воздухом. Если экология оставляет желать лучшего, старайтесь чаще бывать на природе. Идеальный вариант — дача или деревня, а в городе — наши чудесные парки.

### БЫТЬ В ДВИЖЕНИИ

Давно известно, что именно жители столицы страдают от недостатка движения — гиподинамии. Умеренная

физическая нагрузка — гимнастика, ритмичная прогулка или работа в саду — очень полезна для людей любого возраста, но особенно для пожилых. При этом выделяются эндорфины, уходит напряжение, укрепляется сердечная мышца, усиливается обмен веществ.

### ТРЕНИРУЕМ МОЗГ

Наш мозг, так же как и наши мышцы, нуждается в тренировке. Если изо дня в день проводить часы напролет у телевизора, то наш мозг начинает засыпать. Старайтесь поддерживать его активность новыми впечатлениями: чаще читайте книги, ходите в театры и музеи, изучайте культуру других стран. Выучите иностранный язык (об этом подробнее на стр. 8). Дружите с интересными людьми, общение с которыми развивает.

### ПОЛЕЗНАЯ ЕДА

Ваше питание должно быть сбалансированным. Поменьше сладкого, мучного, жареного, острого. Побольше супов, каш, овощей и фруктов. Для мозга очень полезна глюкоза. Ее можно найти в яблоках, вишне, арбузе и в винограде.

Кроме глюкозы нам также необходимы витамины и микроэлементы. Уникальным действием обладает зеленый чай.

Он бодрит не хуже кофе, но не вызывает сердцебиения и других побочных эффектов. Очень полезны орехи с медом, черника и лимон.

### РАДОСТЬ ОБЩЕНИЯ

Одинокие люди живут меньше, чем те, у кого есть семья или друзья. В пожилом возрасте у многих людей «портится характер». Человек делается сварливым, обидчивым или раздражительным. Надо уметь «сглаживать эти проявления». И главный совет — не сидите в своей скорлупе, идите к людям, создавайте круг общения. Тем более что в Москве как ни в каком другом городе такая возможность есть.



**КАКИЕ ЛЮДИ ОБЫЧНО ЗАБОТЯТСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ**



**Ученые научились рассчитывать годы жизни**

Тим Спектор из Королевского колледжа Лондона разработал уникальный тест, который может рассказать, сколько человек проживет и как быстро состарится. Ученые нашли в крови маркеры — 22 метаболита. У пожилых людей их концен-

трация выше, чем у молодых. По этим молекулам можно сказать, что будет происходить в организме при старении. Один метаболит связан с работой легких, плотностью костей, кровяным давлением и уровнем холе-

стерина. Также он связан с массой тела при рождении. А это влияет на состояние здоровья в пожилом возрасте. При повышенном уровне C-glyTrp у человека была низкая масса тела при рождении.

**ДОЛГОЛЕТИЕ**

# ПОЛЕЗНОЕ С ПРИЯТНЫМ: ПЕРЕЖИТЬ ЖАРУ И ИНТЕРЕСНО ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ

**СЕРГЕЙ КОСТЮК**  
s.kostuk@vm.ru

Столбик термометра на электронном табло у метро показывает +27°C, а в помещениях ТЦСО «Фили-Давыдково» в Западном административном округе свежо, прохладно и... многолюдно. Несмотря на будний день, у посетителей центра большая развлекательная программа, в ожидании которой на диванах под кондиционерами мирно расположились пожилые люди.

**ЗОВЕМ К СЕБЕ ВСЕХ!**

Пока женщины со стаканчиками воды и кислородного коктейля в руках обсуждают последние новости из телевизора, мужчины играют в бильярд и настольный теннис.

— Объявления о том, что все желающие жители близлежащих районов в случае аномальных погодных условий могут посетить наш центр, оборудованный системами кондиционирования, появились еще в начале лета, — рассказывает заместитель директора ТЦСО «Фили-Давыдково» Юлия Велько. — Информацию об этом мы регулярно размещаем на досках объявлений по всему району, раскладываем по почтовым ящикам жителей. И хотя сильной жары, такой, как в 2010-м, в этом году еще не было, как видите, посетителей у нас немало. В центр приходят самые разные люди, но преимущественно пенсионеры и инвалиды, так как у нас работают два отделения — дневного пребывания с организацией горячего питания, и отделение реабилитации. Три года назад в летний период открылся «антисмоговый центр». Благодаря поддержке правительства Москвы здесь были установлены дополнительные кондиционеры.

**ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ПОСЛУШАТЬ ХОРОШУЮ ПЕСНЮ В ХОЛОДКЕ ДА В ХОРОШЕЙ КОМПАНИИ**



ры. Сейчас они есть в холле на 1-м этаже, в столовой на 2-м и в кабинетах, где идет прием посетителей. Правда, справедливости ради стоит сказать, что жители районов Фили и Давыдково в этот центр с удовольствием приходили и до кондиционеров.

— У меня, например, он есть и дома, так как сын — кондиционерщик, — рассказывает 70-летняя Людмила Васильевна Ермакова. — Сюда я иду не за холодом, а за общением. Здесь мой второй дом, сколько я прекрасных друзей завела! Живу неподалеку, на Кременчугской

улице, поэтому бываю здесь часто: прихожу поиграть в теннис или просто дробтики покатать. А какие тут концерты устраивают!

**ТАЛАНТЫ И ПОКЛОННИКИ**

Журналистов «ВМ» пенсионерка не обманула. Как выяснилось, в этот день почтитать свои стихи — свеженарисованную поэму «Царь Валтасар и Вавилон» собрался постоянный гость центра Евгений Шапыркин: — Поэма написана на библейский сюжет, но я пишу и о войне, о защитниках Москвы. Своими стихами я помогаю проявить патриотизм и любовь к родине, — пояснил поэт-любитель. А вот другое выступление

- 1 Под кондиционерами приятно в бильярд сыграть
- 2 70-летняя Людмила Ермакова в ТЦСО «Фили-Давыдково» частый гость

самодельных артистов в ТЦСО было незапланированным. — Вчера вечером к нам пришли граждане, проживающие в нашем районе, и предложили исполнить песни собственного сочинения, — сказала Юлия. — Вообще талантов у нас много, и мы никому не отказываем. Творческому дуэту Ирины Власкиной и Михаила Алевина всего четыре года. Разница в возрасте не мешает исполнителям романсов, может, потому что Михаил Степанович, которому 28 июля исполнится 85 лет, всегда душой молод.

— В отличие от меня Михаил Степанович — профессиональный музыкант, он возглавляет вокальный коллектив в кардиологическом санатории в Перedelкине, — пояснила Ирина. — Там мы и познакомились, решили попробовать петь вместе. Я пишу стихи, а он музыку. За это время у нас родилось уже 60 песен, в ос-

**? СПРАВКА**

Так называемые антисмоговые центры в столице появились летом 2010 года. Тогда всех желающих, прежде всего пожилых людей и инвалидов, пригласили пережить аномальную жару в Центры социального обслуживания, в которых были созданы дополнительные комфортные условия, в частности, установлены кулеры с водой и кондиционеры. Эксперимент был признан успешным, и его решили продолжить. По информации Департамента социальной защиты населения Москвы, за три года в ТЦСО было установлено дополнительно 3914 кондиционеров.

Территории учреждений оборудованы прогулочными площадками, навесами, беседками, тентами, водоемами и фонтанами.

Всем посетителям центров предложена помощь медицинских сестер, психологические консультации, различные досуговые мероприятия. Например, в некоторых ТЦСО были организованы музыкальные салоны и компьютерные классы.

Для проживающих в стационарных учреждениях в летний период используется меню с увеличенным количеством блюд из овощей и фруктов, усилен питьевой режим. Напоминаем, двери центров открыты для всех с 9 утра до 20 часов вечера в будни и до 16 часов по субботам. Дополнительную информацию вы можете узнать по круглосуточному телефону горячей линии Департамента: (495) 623-10-59.

новном лирических. С концертами обошли весь наш Западный округ. Выступали и в этом центре. Здесь очень благодарная аудитория, ведь у стариков нет денег на дорогие концерты, а мы выступаем безвозмездно, помогаем людям поднять настроение. А что может быть лучше, чем послушать хорошую песню в холодке!

**МНЕНИЯ**

**МАРИНА ФОЛКУЯНОВА**  
ПЕНСИОНЕРКА, 77 ЛЕТ



Мы с мужем переехали к дочери в Москву из Омска, и такая нас тут тоска взяла, такая ностальгия обуяла. Нам было очень тяжело, пока я не услышала от соседки про этот центр. С тех пор как мы здесь побывали, все изменилось. Мы забыли и про старость, и про болезни, а ведь мне уже 77 лет. Сюда приходим не только попить чаю, но и послушать лекции врача, посмотреть концерт. Приезжает сюда и батюшка. Одним словом, здесь мы отдыхаем душой!

**ТАТЬЯНА БЕЛИЦКАЯ**  
ИНВАЛИД, 34 ГОДА



А я сюда прихожу не только в отделение реабилитации с психологом поговорить, хотя и за этим тоже. Здесь работают хорошие специалисты. А еще здесь можно спортом позаниматься, заняться своей фигурой, привести себя в норму. Здесь очень хороший спортивный зал, в котором есть силовая и велотренажер, беговая дорожка. Хорошо, когда создаются такие условия для людей.



11

трлн рублей. Настолько к 2016 году правительство Москвы планирует увеличить объем социальных расходов.

## Доходы пенсионеров растут

Правительство Москвы обеспечивает рост доходов неработающих пенсионеров. С 2010 года городской социальный стандарт минимальных доходов неработающих пенсионеров вырос на 17%. В 2012 году расходы бюджета на доплаты

к пенсии составили 107 млрд рублей. Минимальный доход неработающих пенсионеров в Москве — 12 000 рублей. Это городской социальный стандарт, который в 1,8 раза выше прожиточного минимума.

МЕДИЦИНА



## За два года — 50 поликлиник

До 2017 года в Москве должно быть построено 50 новых современных поликлиник общей мощностью 27 тысяч посещений в сутки. Эти объекты будут строиться на бюджетные средства. Об этом недавно сообщил врио мэра Москвы

Сергей Собянин, подчеркнув, что в настоящее время амбулаторное звено является одним из самых проблемных в городе, и отметил, что столичные поликлиники перегружены в 1,5–2 раза. В течение двух ближайших лет эта ситуация должна измениться.

# МОБИЛЬНАЯ ПРИЕМНАЯ: КАК ПОМЫТЬ ОКНА И ПОЛУЧИТЬ ЛЬГОТНУЮ ПУТЕВКУ

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

Станция метро «Варшавская», Чонгарский бульвар, разгар дня. Вот здесь, в этом людном месте, и встала на дежурство машина с броским названием «Мобильная приемная» управления социальной защиты населения Южного округа Москвы. Надо заметить, что эти выездные мобильные приемные появились в городе именно по инициативе столичных «южан». Первые машины появились в округе год назад.

### САМИ ПРИЕХАЛИ К ЛЮДЯМ

— Мы посчитали, что такая форма обслуживания весьма востребована, — рассказывает Ольга Воронина, главный специалист окружного управления соцзащиты. — Москвичи всегда жалуются на дефицит времени, хотя вроде бы надо заглянуть по делу в управу, ТЦСО. И вдруг социальщики сами приехали к людям: идешь мимо и можешь выиснить важные вещи, причем у очень компетентных специалистов.

### ЗА 120 РУБЛЕЙ СТЕКЛА ЗАБЛЕСТЯТ

— Ой, что, правда, вопрос можно задать? — удивилась проходившая мимо пенсионерка Мария Попова. — Вы понимаете, я инвалид второй группы. В девяти больницах пролежала за последние полтора года. Вот и хотела узнать: мне срочно нужно помыть окна — есть ли такая услуга? Сама я сделать это не в состоянии. — Конечно, Мария Васильевна, — отвечает Ольга Воронина. — Услуга, правда, платная, но помыть одно окно стоит 120 рублей — недорого. У вас два окна? Стало быть, это обойдется вам в 240 рублей.

— А к кому мне нужно обратиться? — К нам, в ТЦСО «Нагорный», — подсказывает директор филиала Людмила



Начальник управления соцзащиты района Нагорный Елена Гаврилина (в центре) отвечает на вопросы населения

Фролова. — Адрес знаете? Повторю: Фруктовая улица, 5, строение 3.

### ВЕРНУТ ДЕНЬГИ ЗА ЛЕЧЕНИЕ

— А вот я задам вам вопрос, Мария Васильевна, — вступает в беседу начальник управления соцзащиты района Нагорный Елена Гаврилина. — Вы сказали, что болели два года. Деньги на лекарства не тратили? Так, тратили. За наличный расчет? А чеки сохраняли? Частично. Учтывая все эти обстоятельства, у вас есть возможность обратиться в наше управление соцзащиты. Вы предоставите в любой приемный день (понедельник, среда, пятница) документы о понесенных вами расходах — чеки, квитанции, а мы постараемся ваши расходы возместить. Адрес управления: Варшавское шоссе, 74, корпус 2.

### ПУТЕВКА ДЛЯ ВETERANA

— А я вот что хочу узнать, — следует очередной вопрос. — Я ветеран труда, пенсионер. Мне положена путевка в санаторий?

— Конечно, — объясняет Елена Ивановна Гаврилина. — Наши жители подразделяются на две категории — федеральных и региональных льготников. Вы относитесь ко второй группе, и для вас путевки выделяются отдельно. Вам надо предоставить документы о том, что вы не работаете. В поликлинике получаете справку по форме № 70 и приходите к нам, в управление соцзащиты. — Знаете, я послушала вас, мне так понравились ваши обстоятельства, — обращается к Ольге Воронине москвичка Наталья Васильевна. — Мне интересно: я не пенсионерка, но могу ли получить звание «Ветеран труда», будучи награжденной медалью «В память 850-летия Москвы»?

— Вы житель района Нагорный? Вам нужно обратиться в управление соцзащиты — здесь как раз присутствует его начальник. Вы работаете? Значит, вам надо прийти в управление в любой понедельник с оригиналом и копией удостоверения к медали, заверенной копией тру-

довой книжки и паспортом. Для получения звания «Ветеран труда» женщина должна иметь 20-летний стаж и медаль, она у вас есть.

### ДРУГИЕ ЛЬГОТЫ

— Елена Ивановна, — следующий вопрос от пенсионерки Нины Бургонской, — может ли управление соцзащиты оказать помощь в установке кондиционера? — Мы не занимаемся установкой кондиционеров, но если вы состоите на учете, можем рассмотреть возможность оказания материальной помощи на неотложные нужды. В вашем случае, как человеку, страдающему бронхолегочными и сердечно-сосудистыми заболеваниями, такая помощь может быть оказана. Каждая ситуация рассматривается индивидуально. Вы, Нина Петровна, — одинокая пенсионерка, перенесли инфаркт. Мы записали ваши данные и, безусловно, поможем.

### ЗИМОЙ И ЛЕТОМ

— Ольга Викторовна, — делюсь впечатлениями, —

признаться, не ожидал, что мобильная приемная пользуется таким спросом. — Что вы, люди всегда очень активно задают вопросы, ведь они спрашивают о самом насущном. К тому же лето располагает, сами понимаете. Зимой мобильные приемные работают иначе: мы проводим консультации, например, в районных советах ветеранов или библиотеках. Жители района оповещаются об этом заранее. Что людей интересует прежде всего? Вопросы о праве на социальную помощь — можно ли получить продукты, организовать работы по дому, о материальной помощи, региональных социальных доплатах, льготах, возможности получить путевку.

Итак, мобильная приемная на проверку оказалась весьма эффективным предприятием. Вам некогда, но нужно узнать что-то о своих правах, льготах для родителей, других социальных вопросах — так поинтересуйтесь графиком работы мобильной приемной в вашем окружном УСЗН.

### ПОЛЕЗНО

## Работа «Мобильной соцприемной» 30 июля

### ЗАО ДОРОГОМИЛОВО

■ «Киевская»  
Пл. Киевского вокзала, 2  
с 15 до 17 час.

### ЦАО ЯКИМАНКА

■ «Третьяковская»  
Сквер им. Репина  
(Болотная пл.)  
с 16 до 18 час.

### ХАМОВНИКИ

■ «Фрунзенская»  
Фрунзенская наб., 30/2  
(«Билла»)  
с 10 до 13 час.

### ПРЕСНЕНСКИЙ Р-Н

■ «Улица 1905 года»  
Пл. Краснопресненской  
Заставы  
с 11 до 14 час.

### ТАГАНСКИЙ Р-Н

■ «Таганская»  
ул. Таганская, 44, ЗАГС  
с 10 до 13 час.

### МЕЩАНСКИЙ Р-Н

■ «Рижская»  
У метро  
с 10 до 12 час.

### САО Сокол

■ «Сокол»  
Ул. 2-я Песчаная (парк)  
с 14 до 17 час.

### ЮАО ЦЕНТРАЛЬНОЕ ЧЕРТАНОВО

■ «Праздничная»  
Ул. Кировоградская, 24а  
с 15.30 до 17 час.

### СВАО БАБУШКИНСКИЙ Р-Н

■ «Бабушкинская»  
Ул. Менжинского, 36  
с 11 до 13 час.,

### ОТРАДНОЕ

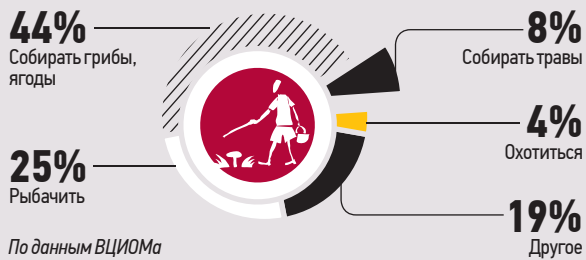
■ «Отрадное»  
Ул. Дендрологическая, 12  
с 14 до 16 час.

### ВАО БОГОРОДСКОЕ

■ «Улица Подбельского»  
У ТЦ «Подсолнухи»  
с 14 до 18 час.  
[www.dszn.ru/activities/mobile-reception](http://www.dszn.ru/activities/mobile-reception)



## ЧТО ВЫ ПРЕДПОЧИТАЕТЕ ДЕЛАТЬ НА ПРИРОДЕ



### ЗДОРОВЬЕ

## Позже родился — дольше проживешь

Сейчас люди не только живут дольше, но и чувствуют себя лучше в старости. В наши дни в 90 лет мозг человека более активен, чем у людей того же возраста, родившихся на 10 лет раньше. Плюс по-

жилые люди сейчас неплохо физически развиты. Получается, утверждение, что старость равна болезням, больше не работает. Профессор Кааре Кристенсен из Университета Южной Дании проанализировал данные людей, родившихся в 1905 и 1915 годах.

Когда тем исполнилось 95 лет, ученые провели тесты на умственное и физическое состояние. Оказалось, лучше показатели были у родившихся позднее. Причина — улучшение условий жизни, усовершенствование здравоохранения.

# ХОТИТЕ ЗАМЕДЛИТЬ СТАРЕНИЕ? УЧИТЕ ЯЗЫК, ТРЕНИРУЙТЕ МОЗГ!

АННА НИКОЛАЕВА  
edit@vm.ru

Известный геронтолог, руководитель научной группы «Институт биологии старения» Игорь Артюхов (на фото) рассказал «ВМ», как простыми способами тренировать тело и мозг, чтобы подольше сохранять бодрость и ясность ума.

### ОТ 18 ДО 100

Начнем с хорошей новости: человечество молодеет! Несмотря на катаклизмы, природные бедствия, средняя продолжительность жизни в мире растет. Конечно, если сравнивать нынешний год с предыдущим, то особую разницу вы заметите вряд ли, но если оценивать более долгие промежутки времени, то сразу становится видно, что прогресс ого-го какой! Сравните: в каменном веке люди жили около 18–20 лет, в средние века — по 30–40 лет. С конца XIX века до конца XX века средняя продолжительность жизни увеличилась до 70–75 лет.



Сегодня же в США новорожденным оформляют медицинские страховки исходя из того, что нынешние малыши доживут до ста.

Ученые высказывают разные предположения о причинах замедления старения. Конечно же, одну из первых ролей играет развитие медицины. В XX веке 20 лет жизни человеку прибавили антибиотики, которые стали спасать от смертельных прежде болезней. Сейчас эксперты прогнозируют, что в ближайшем будущем минимум 20–30 дополнительных лет нам подарят достижения регенеративной медицины. Речь идет о выращивании органов и тканей тела человека взамен поврежденных болезнями или «износившихся» с возрастом. В лабораториях разных стран мира уже созданы ткани человеческого сердца, почки, другие жизненно важные органы. А в России живут несколько пациентов, которым пересажена трахея (дыхательная трубка, расположенная между гортанью

и бронхами), выращенная из их собственных клеток.

### КОМПЬЮТЕР ВАМ В ПОМОЩЬ

В то же время накапливаются знания и опыт о том, какие доступные всем нам способы помогают человеку отдалить старость, связанные с ней хронические болезни и сохранить молодость мозга. Кстати, по оценкам ученых, этот орган рассчитан на активную работу в течение 140–150 лет. Что мы можем предпринять? Известный геронтолог, руководитель научной группы «Институт биологии старения» Игорь Артюхов помог «Вечерней Москве» составить памятку: к какому образу жизни нужно стремиться, чтобы замедлить старение организма.

Ученые посмеиваются над распространенной в народе уверенностью, что разгадывание кроссвордов помогает держать в тонусе наш мозг. «Конечно, это лучше, чем смотреть сериалы, но в самом деле лучше всего тренирует и поддерживает работоспособность мозга усвоение чего-то нового,

ранее не знакомого», — поясняет Игорь Артюхов. В частности, очень полезным с этой точки зрения считается изучение иностранных языков. К нему можно приступать в любом возрасте!

А вот тем, кто уже вышел на пенсию, но не успел освоить компьютер, здорово поможет «расшевелить» мозг овладение этой незаменимой техникой. Выгода будет двойная: с одной стороны, эффективная тренировочная нагрузка, с другой — получение навыка, который очень пригодится в жизни. Ведь все больше услуг переводится в электронную форму. В Москве теперь так можно записаться к врачу, подать документы в инстанции, отправить жалобы на недобросовестных чиновников и т. д. Как показывает практика, обращения граждан, поступившие по электронной почте, ведомства рассматривают быстрее.

### ПО АНАЛИЗУ КРОВИ

«С возрастом замедляется обмен веществ, люди начинают меньше есть, и в организме увеличивается дефи-



У природы нет плохой погоды, как не бывает плохого возраста...

цит витаминов», — рассказывает Игорь Артюхов. Это еще больше ускоряет старение, повышает склонность к хроническим болезням. «В идеале каждому человеку нужно сделать анализ крови для определения, каких именно витаминов и микроэлементов не хватает, и исходя из этого подбирать необходимые препараты», — советует Игорь Артюхов. Замечено, что в России большинство людей пожилого возраста нуждаются в добавках цинка и селена. Что касается продуктов, то исследования ученых подтвердили: старение организма активно ускоряет красное мясо. Его рекомендуется есть как можно реже. Губительно

на наши кровеносные сосуды действует молочный сахар — лактоза. Поэтому лучше отдавать предпочтение кисломолочным продуктам. Первое место по полезности геронтологи отдают овощам, второе — ягодам и фруктам. Несколько раз в неделю советуют есть рыбу и белое мясо.

### КСТАТИ

По современной классификации Всемирной организации здравоохранения, возраст от 25 до 44 лет считается молодым, 45–59 — средним, 60–74 — пожилым, 75–89 — старческим, люди 90–100 и старше признаются долгожителями.

## «Марья Гавриловна была уже немолода. Ей шел двадцатый год...»



Злобная старуха из «Сказки о рыбаке и рыбке», по современным меркам, вполне еще молодая женщина...

ТАТЬЯНА АЛЕКСЕЕВА  
edit@vm.ru

То, что человечество год от года, век от века молодеет, доказывает и литература. Давайте вспомним классику: Марья Гавриловна из «Метели» Пушкина была уже немолода: «Ей шел 20-й год». Маме шекспировской 14-летней Джульетты было 28 лет. Ивану Сусанину, когда он совершал свой подвиг, исполнилось аж 32 года (у него к тому времени была уже

взрослая 16-летняя дочь на выданье).

Старухе-процентщице из романа Достоевского «Преступление и наказание» было 42 года. Анне Карениной на момент ее трагической гибели было 28 лет, Вронскому — 23 года, старику — мужу Анны Карениной — 48 лет (в начале описанных в романе событий всем на два года меньше). Старикану кардиналу Ришелье на момент описанной в романе А. Дюма осады крепости Ла-Рошель было 42 года.

Из записок 16-летнего Пушкина: «Николай Михайлович Карамзин был старше всех собравшихся. Ему было тридцать четыре года — возраст угасания». В поэме Николая Некрасова «Кому на Руси жить хорошо» среди всех ее персонажей упоминается Матрена Тимофеевна, «лет тридцати осьми» (там именно так и написано). В одном из эпизодов она, имея в виду себя, задает риторический вопрос: «Старухе — да не пить?» А сколько лет было еще одной пушкинской ста-

рухе из «Сказки о рыбаке и рыбке»? Знаете? Старик со старухой прожили 30 лет и три года. А если учесть, что замуж тогда выдавали лет в 13, то старухе было лет 46. Кто из наших современников согласится, чтобы их в таком возрасте называли старухами? К слову, свою первую поэму Пушкин написал в 19 лет. Великое математическое открытие гениальный Эварист Галуа сделал в 19 лет (в 20 лет убит на дуэли). Галуа был самой молодой из великих и самый великий из молодых.