



ВРЕМЯ МУДРОСТИ

Специальный проект

**КИРА
ПРОШУТИНСКАЯ:
«ЖИВУ ИНТЕРЕСНО»**

**КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ
МОШЕННИКОВ**

**ИЗЛЕЧИТЕ СЕБЯ САМИ.
ПЯТЬ СОВЕТОВ ДОКТОРА ЛИЛИ**

**ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА**



При поддержке
Департамента
социальной защиты
населения
г. Москвы

Фестиваль творчества

22 сентября в торгово-выставочном комплексе «Тишинка» (Тишинская площадь, 1) при поддержке Департамента соцзащиты населения Москвы во второй раз пройдет фестиваль творчества людей зрелого возраста. Программа обещает быть разнообразной

и интересной. Будут работать мастер-классы, состоится встреча с народной артисткой Ларисой Голубкиной, выступят звезды, а вечером пройдет дискотека. Кстати, все приглянувшиеся изделия на выставке можно будет приобрести. Начало фестиваля в 10.30. Приходите!

78

место заняла Россия в мировом рейтинге по уровню жизни пенсионеров. В исследовании участвовало 150 стран.

Вкусно, полезно, недорого

В столице с успехом проходит гастрономический фестиваль «Региональные ярмарки». На 72 площадках всех округов города до конца сентября можно будет приобрести по доступным ценам овощи, фрукты, мясо и мед

отечественных производителей. Региональные ярмарки стали продолжением фестиваля «Московское варенье», прошедшего в августе. Его посетили 5,5 миллиона человек, которые купили более 4,8 миллиона банок варенья.

ЯРМАРКИ



ТЕРРИТОРИЯ ЛЮБВИ, ТЕПЛОТЫ И ЗАБОТЫ

УЛЬЯНА СЕМЕНЦОВА
edit@vm.ru

Накануне Дня города в территориальном центре социального обслуживания «Зеленоградский» прошел большой праздник — «Августовские посиделки».

В этом году «посиделки» прошли с размахом. Еще бы, ведь территорию вокруг ТЦСО благоустроили, причем так, что центр стал победителем конкурса «Московский дворик» в номинации «Самая благоустроенная территория объектов социальной защиты». А 27 августа для участников народных гуляний работали самые различные тематические площадки. На «концертной», как и полагается, пели и плясали творческие коллективы ТЦСО и города. «Город мастеров» предложил свыше 20 выставок творческих работ кружководов и увлекательных мастер-классов:

«Декупаж», «Скрапбукинг», «Топиарий», «Бисер», «Вязание», «Роспись текстильных игрушек», «Пейп-арт», «Валяние из шерсти», китайская живопись «У-Син» и многих других. Площадка «Чудо-урожай» представила

поделки из овощей и фруктов, выполненные в технике «Карвинг», и фантазийные фруктовые корзины. Гости с удовольствием дегустировали пироги, соленья-варенья, различные сорта меда и участвовали в конкурсах. На праздник прибыли министр правительства Москвы, руководитель Департамента социальной защиты населения Владимир Петросян, председатель Комитета Совета Федерации по науке, образованию и культуре в Совете Федерации РФ Зинаида Драгункина, представители префектуры округа. Гости посмотрели выставки творческих работ и выступления фольклорных коллективов в Зеленом театре, пообщались с посетителями центра, поздравили всех с Днем города. Инструктор по труду ТЦСО «Зеленоградский» Алек-

ОТКРЫТИЕ

сандр Кокурин рассказал нашему корреспонденту о выставке динамических игрушек, которые он представлял в этот день.

— Я показывал технологию изготовления динамических, то есть двигающихся,



Руководитель Департамента социальной защиты населения Москвы Владимир Петросян и председатель комитета СФ по науке, образованию и культуре искренне порадовались за зеленоградцев

игрушек. Сначала изготавливается шаблон, потом делается разметка, по которой выпиливаются детали. Далее идет сборка, после которой игрушку нужно раскрасить. Подобные вещи нравятся не только детям, но и взрослым. Поэтому

такие игрушки с удовольствием мастерят и те, кому 14 лет, и те, кому за 60. Кроме этого, в нашем центре есть кружки по гончарному делу, вязанию и многому другому. В них каждый найдет себе интересное занятие

по душе. Кружки — не просто организация досуга для пенсионеров. Благодаря этим занятиям люди преклонного возраста получают возможность пообщаться, испытывают сильный эмоциональный подъем, — сказал собеседник.

Руководитель Департамента социальной защиты населения Москвы Владимир Петросян не скрывал, что очень рад за зеленоградцев. По его словам, еще в прошлом году здесь ничего подобного не было. — Когда я побывал в этом центре со-

циального обслуживания, получил наказ от жителей привести в порядок территорию ТЦСО. Просьбу я передал мэру Москвы Сергею Семеновичу Собянину. Были выделены необходимые средства, и всю территорию благоустроили. Сегодня я с удовольствием могу доложить мэру, что его поручение выполнено. Все здесь сделано с душой. И теперь в таком месте, если честно, посиделки можно устраивать хоть каждый день, — отметил глава департамента.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ЛЮДМИЛА САОНОВА
НАЧАЛЬНИК УПРАВЛЕНИЯ
СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ЗЕЛАО



После реконструкции у нас появились сцена, спортивная, танцевальная и детская площадки. Сегодня у всех праздничное настроение, мы очень рады, что ко Дню города получили такой хороший подарок.

ЗИНАИДА ДРАГУНКИНА
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ КОМИТЕТА СФ
ПО НАУКЕ, ОБРАЗОВАНИЮ И КУЛЬТУРЕ



Этот центр всегда отличался теплотой и сердечностью. Для многих он стал настоящим уютным домом. Сейчас в этом доме стало еще комфортнее. Власти реально заботятся о людях старшего поколения.

В Лужниках социальные работники пели и плясали, как настоящие звезды



СОЦИАЛЬНЫЕ РАБОТНИКИ ПОКАЗАЛИ СВОИ ТАЛАНТЫ

АННА ПОВАГО
edit@vm.ru

В концертном зале «Россия» в Лужниках гаснет свет. Тысячи людей уже заняли свои места и ждут начала большого гала-концерта, завершающего традиционный Фестиваль художественной самодеятельности среди сотрудников органов и учреждений соцзащиты. В этот раз именно им, тем, кто помогает москвичам справиться с самыми тяжелыми испытаниями, — выходить на сцену и нести радость всем собравшимся.

Рядом со мной сидит Елена Алексеева, коренная москвичка, несколько лет назад вышедшая на пенсию.

— Вы знаете, они для нас, как ангелы, — говорит она шепотом, глядя на сцену. — Не знаю, что бы мы без них делали. Понимаете, они в нас новую жизнь пробуждают. Тем временем на сцене появляется зажигательный коллектив «Серпантин» из ЮЗАО, следом за ним радостно зрители выходят

участники группы «Шоу-Тайм» из СВАО. В то, что сейчас на сцене нет профессиональных певцов и танцоров, просто не верится.

**ГЛЯДЯ НА СЦЕНУ,
ПЕНСИОНЕРКА
ШЕПОТОМ
СКАЗАЛА МНЕ:
ВЫ ЗНАЕТЕ,
ОНИ ДЛЯ НАС,
КАК АНГЕЛЫ**

Мария Федоренко, Ольга Гончарова и Надежда Синица работают в пансионате для ветеранов войны и труда. Их коллектив называется «Бис» и существует уже восьмой год. «Гуляй, Россия, живи, Москва!» — именно этой песней «Бис» открывал фестиваль.

— Первый год мы выступаем в Лужниках, — рассказала Ольга Гончарова. — Этот фестиваль помогает нам развиваться, становиться лучше. Мы и с нашими подопечными всегда поем, концерты для них проводим. Мои собеседницы говорят о тех, кому помогают изо дня в день, о пенсионерах, оказавшихся в одиночестве на склоне лет. ...Концерт продолжался несколько часов. Любой из выступающих мог бы стать звездой, но они выбрали для себя иной путь — путь помощи всем и каждому.

ФАКТ

ТЦСО «Марьино» расположен в Юго-Восточном округе столицы. Включает в себя три филиала: «Капотня», «Люблино» и «Перерва». Работает Центр с 1998 года. Каждый день его посещают около 200 человек. На учете и обслуживании в ТЦСО состоят более 28 тысяч человек.

Молодые и энергичные

В территориальном центре социального обслуживания «Марьино» для пожилых людей вводятся новые формы социально-культурной реабилитации и адаптации. ТЦСО стал экспериментальной площадкой для реализации программы «Активное долголетие».

Здесь организованы оздоровительные группы занятий лечебной физкультурой (ЛФК) и на тренажерах, оздоровительной аквааэробикой в бассейне. Одним словом, программа позволяет пожилым людям забыть о возрасте и чувствовать себя всегда молодыми.

И спеть смогу, и сплясать смогу!

Огромное количество клубов и кружков по интересам работают в ТЦСО «Марьино» в рамках программы «Университет третьего возраста». Это и вокальный кружок «На завалинке», восточные, народные и современные танцы, кружки прикладного

творчества «Бисероплетение», «Сувенир своими руками», «Творческая мастерская», клуб любителей бильярда «Зеленое сукно», клуб гимнастики «Энтузиаст»... А для любителей потанцевать «Клуб 50+» проводит дискотеки для пожилых.



ТВОРЧЕСТВО

ДОМ МЕЧТЫ, ВОПЛОЩЕННОЙ НАЯВУ

ИРИНА БОРДОВАЯ
edit@vm.ru

Территориальный центр социального обслуживания «Марьино», ставший уникальной экспериментальной площадкой для оказания адресной помощи тем, кто оказался в сложной жизненной ситуации, пожилые жители района знают уже давно. Однако если раньше это место для большинства из них ассоциировалось со вторым домом, то теперь это не что иное, как дом мечты, воплощенной наяву.

ГОСТЕПРИМНО, БЕРЕЖНО, УЮТНО

Когда заходишь в ТЦСО «Марьино», сразу ощущаешь, что ты попал в уютный дом. Именно теплоту и заботу дарят своим пожилым подопечным сотрудники центра, находя индивидуальный подход к каждому, подбирая отдельный ключик к любому сердцу. Да и обстановка здесь отличается от сложившегося стереотипа о ГБУ. Гостеприимно, бережно, уютно — пожалуй, так выглядит расшарфка этой аббревиатуры в случае «Марьино».

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МОЗГА И МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

В холле — огромный стол, за которым двое пенсионеров сошлись в бильярдном поединке. Чуть поодаль — еще один мужской дуэт ломает голову над очередным ходом в шахматной партии. — Пока дома сидишь, только и мысли что о болячках, — делится 82-летняя пенсионерка Зоя Власова. — А здесь и помощь всегда окажут, и занятие найдут! Хочешь — танцуй, хочешь — пой, хочешь — рукодельничай... Из приоткрытой двери за-

ла льются звуки аккордеона. Культурный организатор Олег Коломытов устроил на радость своих почитателей интерактивный концерт: он играет, а поет весь зал. Тем более, песни знакомы с молодости. На лицах бабушек — улыбки, да и принорядиться все постарались. — Как будто лет на десять помолодела! — смеется Нина Махоткина. Вот он какой, рецепт вечной молодости!

ЧАЙ — НЕ ХИМИЯ КАКАЯ, ЧАЙ — ПРИРОДНЫЕ ДАРЫ!

А вот и чайный уголок, обустроенный после ремонта. Здесь медсестра Галина Крылова угощает всех фиточаем — ромашковым, липовым, с мятой или мятной, заваренными в пузатых расписных чайниках травяными сборами от разных недугов. Причем каждый день «меню» обновляется. — А налей-ка мне сто грамм! — шуточно обращается к Галине пенсионер Афанасий Иванович. — Сто не могу — только двести! Как обычно, ромашкового? — парирует медсестра и наполняет чашку ароматным чаем. — Представляете, ему уже 92 года! — рассказывает о пожилем «клиенте фитокафе» Галина Крылова. — Наверняка в молодости знатным шутником был, и сейчас, несмотря на возраст, всегда бодр и весел.

РЕПОРТАЖ

ВОЗРАСТ — НЕ ПОВОД ОТСТАВАТЬ ОТ ВРЕМЕНИ

Специалист территориального центра социального обслуживания «Марьино» Владимир Сапожников учит группу из пятидесяти пенсионеров работе с компьютером. Регистрация на портале госуслуг оказывается задачей не из сложных, когда в случае затруднений



1

1 Владимир Сапожников помогает Екатерине Литвиновой зарегистрироваться на портале госуслуг
2 После сеанса в соляной пещере выходишь как будто заново родившимся
3 Инструктор лечебно-физической культуры Екатерина Матаева объясняет Нине Громовой, как вылечить ноги



2



3

педагог и подскажет, и объяснит — так, чтобы пожилые ученики справились самостоятельно. Усвоить азы «общения» с техникой — вполне реально. Наиболее активные «продвинутые пользователи» даже становятся победителями городских конкурсов по компьютерной грамотности. — Когда немного подказали, уже несложно, — говорит, завершая процедуру регистрации, Екатерина Литвинова. — Сейчас ведь нам, пенсионерам, без этого портала невозможно: попробовала я узнать свое место в очереди в санаторий, а дочь говорит: осваивай интернет — и вперед, на своем компьютере! Специально мне ноутбук купила.

А учиться нам где? Спасибо этому центру, сама бы точно не справилась! С подругами по скайпу, правда, связаться пока не получается. Наверное, неправильно ей буквы продиктовала! Зато телевизор не смотрю теперь — новости в интернете читаю. — А я уже в соцсетях зарегистрировался, одноклассников и сослуживцев нашел! Теперь общаемся, — радуется достижениям пенсионер Михаил Грибакин. — Нас же по разным городам разбросало! А тут написал, поговорил, все расспросил, о себе рассказал... Удобно!

ЧУДЕСА СЛУЧАЮТСЯ...

У Нины Громовой в прошлом году произошло несчастье: на производстве сломала ногу, спасая человеку жизнь. Перелом ока-

зался сложным, особого прогресса после операций не было. На индивидуальное занятие к инструктору ЛФК Екатерине Матаевой она пришла всего лишь второй раз, и уверяет: нога перестала «подламываться». Специальные тренажеры здесь ставят на ноги даже тех, на кого уже даже врачи в частных клиниках махнули рукой.

ИСКРЕННЕЕ «СПАСИБО»

— Здесь мы все — такие, какие есть! — говорит о ТЦСО «Марьино» ветеран Великой Отечественной войны Юрий Шишкин. — Где еще найдешь такую обстановку, такое отношение? Здесь мы как дома, и отношение к нам работников как к родным! Я, можно сказать, сюда не иду, а бегу.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Работаем с душой

ГАЛИНА КРЫЛОВА
ДИРЕКТОР ТЦСО «МАРЬИНО»



Пожилые люди приходят в наш центр, чтобы послушать лекции, получить консультации по обучению компьютерной грамотности, поддерживать свое здоровье и, самое главное, просто пообщаться. Они знают, что здесь их всегда ждут. В сентябре после летних «каникул» активизируется работа всех кружков — в рамках программы «Университет третьего возраста». В кружке восточного танца, например, 80-летние бабушки танцуют в костюмах, которые шьют сами. Они настолько увлечены, что перестают огорчаться по пустякам и молодеют прямо на глазах!

Какие страсти кипели

Одной из самых громких передач перестроечного времени было ток-шоу «Пресс-клуб», выходявшее на разных каналах с 1989 по 2003 год. Иногда в эфире кипели такие страсти, что мягкая интеллигентная ведущая Кира Прошутинская не могла сдержать эмоций

спорщиков. В рамках шоу работала так называемая «Будка гласности». Любой зритель, зайдя в установленную на улице будку, мог сказать в эфир все что заблагорассудится. Правда, вскоре она была закрыта ввиду нецензурности большинства высказываний.

132

телепроекта в багаже Прошутинской. Одна из ее программ — «Пресс-клуб» — выходила в эфир в течение 15 лет.

Аккомпанировала Примадонна

Кира Прошутинская и Алла Пугачева учились в одной московской школе, где, по признанию обеих, были самыми рыжими девочками. Занимались они в разных классах, поскольку Алла моложе, но в художественной

самодельности выступали вместе. Кира танцевала, а Алла аккомпанировала. Танцы — одно из любимых увлечений Прошутинской. Леонид Якубович уверяет, что она научила его основам хореографии.

ЛЮБОПЫТНО



ИТАР-ТАСС



PHOTOPRESS

1

СЕКРЕТ СЧАСТЬЯ ОТ КИРЫ ПРОШУТИНСКОЙ

ИГОРЬ ЛОГВИНОВ
i.logvinov@vm.ru

Известная телеведущая и продюсер Кира Прошутинская — из тех неугомонных журналистов, которые постоянно придумывают что-то новое. Один из последних ее проектов появился в эфире ровно три года назад. Героини программы «Жена» — известные женщины, жены звезд, которые остаются в тени своих мужей, вдовы великих людей, женщины-легенды, пытаются разобраться вместе с ведущей, в чем же секрет женского счастья...

Кира Александровна, как быть счастливой?

У каждой женщины свое понятие счастья. Для одной — это абсолютная реализация себя как жены, для другой — обожание мужа, для третьей — растворение в детях-внуках, для четвертой — подтверждение мужем ее достоинств.

В семье тоже идет борьба за власть, социологи даже ввели такой термин — «война полов».

Я этой войны не признаю и считаю, что мужчина должен быть снисходителен к слабостям женщины. Он

должен жалеть женщину в хорошем смысле слова, сочувствовать ей, потому что на долю женщины приходится гораздо больше испытаний даже в силу ее физиологии.

От кого из партнеров в большей степени зависит тепло семейного очага

От женщины. Потому что у нас все-таки более тонкая организация, мы более лабильны, мы умеем что-то не заметить, подчиниться, подладиться. Что в меньшей степени удается мужчинам. При этом женщина в какой-то момент может сломаться, если мужчина не понимает роли и зна-

ПЕРСОНА

чения своей половины. Кстати, первой участницей программы «Жена» была Марина Зудина, супруга Олега Табакова, и я спросила ее, когда заканчивается брак? Она сказала: брак заканчивается тогда, когда люди перестают разговаривать друг с другом. Потрясающе умно и тонко. Мы стали мало разговаривать друг с другом, все по делу. А женщине необходимо высказаться.

Перед вами прошли многие женские судьбы. А какой должна быть идеальная жена?

Тут кому что нравится. Кому-то нравится полное подчинение. Нелли Кобзон, предположим, говорит, что первые пятнадцать лет она вообще не имела права на свое слово. Там достаточно было трудностей в семейной жизни, но она сумела все перетерпеть и стать тем человеком, с которым теперь Иосиф Давыдович считается, может быть, больше, чем с кем бы то ни было.

Браки заключаются на небесах, но живут-то люди на земле. В реальной супружеской жизни случаются и разводы, и измены. Как ваши героини справлялись с такими проблемами?

Не могу сказать, что это проходит бесследно. Помню, в одной африканской стране я спросила женщину, которая была четвертой женой в гареме, можно ли к этому привыкнуть? Она сказала: а разве можно привыкнуть к тому, что твой мужчина любит еще кого-то? Многие женщины допускают природную мужскую полигамность, но это не значит, что она не приносит им

страданий. И об этом, кстати, говорила в нашей программе Лариса Ивановна Голубкина. Ведь просто так ничего не проходит, в душе все равно остаются какие-то зарубки.

Если бы в программе «Жена» вы брали интервью у Кире Прошутинской, что бы вы спросили у себя?

Я не думала об этом, потому что я вообще тугодум и готовлюсь, прежде чем отвечать. Знаете, хороший экспромт — это хорошо подготовленный экспромт. Точно так же, как вопрос. Много рождается неожиданно в процессе. В это трудно поверить, но я вообще-то человек очень стеснительный.

Вам знакома усталость? Как боретесь с депрессией?

Мне хорошо и комфортно на работе. А еще я очень люблю дачу, потому что природа меня утешает, успокаивает. Я хорошая хозяйка, люблю принимать гостей, хорошо готовлю. И еще очень люблю читать.

Чего боитесь?

Не хочу стареть. Я уже давно на телевидении, и, может быть, самая моя счастливая особенность — то, что мне по-прежнему интересно. Как только мне перестанет быть интересен процесс не копания, а разбирательства в душе человека с его согласия — вот тогда и наступит старость.

№ ДОСЬЕ

Кира Прошутинская родилась 15 сентября 1945 года в Москве. Окончила факультет журналистики МГУ по специальности «литературный сотрудник радио и телевидения». Известная телеведущая и продюсер таких популярных программ, как «12 этаж», «Взгляд», «Пресс-клуб», «Мужчина и женщина», «Авторское телевидение», «Времячко», «Народ хочет знать», «Старая квартира», «Жена» и многих других.

1 Известная телеведущая Кира Прошутинская с внучкой. Кстати, их у нее трое
2 Сейчас телевидение стало сериально-развлекательным. Программы Прошутинской — одни из немногих на ТВ, которые заставляют зрителя думать

Я УЖЕ ДАВНО РАБОТАЮ НА ТЕЛЕВИДЕНИИ, И МНЕ ПО-ПРЕЖНЕМУ ИНТЕРЕСНО...



ИТАР-ТАСС

2

ФАКТ

После проведенных в течение семи лет исследований английские ученые пришли к выводу, что фрукты благотворно воздействуют на сосуды и сердце. По их мнению, 150 граммов фруктов в день (половина банана или одно яблоко) снижают риск инсульта сразу на 40 процентов.

Кто на фитнес, становись!

В Москве стартовал социальный проект «Активное долголетие», направленный на вовлечение пожилых людей в занятия фитнесом и йогой. Занятия будут проводиться в спорткомплексе «Олимпийский» тренерами Федерации фитнес-аэробики России. Поми-

мо фитнес-программы, консультанты прочтут лекции о правильном питании и здоровом образе жизни. Кстати, для пенсионеров, проживающих в Мещанском районе, занятия бесплатные. Набор в группы проходит в ТСЦО «Мещанский» (Переяславский пер., 6).

Похвастались дарами осени

В Парке культуры и отдыха «Бабушкинский» прошел окружной фестиваль «Золотая осень. Урожай-2014», организованный управлением социальной защиты населения Северо-Восточного округа столицы. В конкурсе «Дары осени» и состоявшемся затем концерте кол-

лективов художественной самодеятельности приняли участие пожилые люди и инвалиды, активно участвующие в работе центров соцобслуживания, а также сами сотрудники ТЦСО.



УРОЖАЙ

МОШЕННИКАМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН

ТАТЬЯНА АЛЕКСЕЕВА
edit@vm.ru

Недавно в Москве полиция задержала очередную банду мошенников, которые обворовывали пенсионеров под видом медработников. Они звонили своим жертвам по телефону, представлялись сотрудниками районной поликлиники и сообщали, что скоро придут для замены полисов медицинского страхования. Пока две женщины отвлекали внимание «клиента», рассказывая о порядке обмена полиса и «помогая» правильно заполнить заявление, третья в это время обчищала квартиру. И таких историй в криминальной хронике масса! Мошенники не случайно выбирают в свои жертвы одиноких пожилых людей. Они более доверчивы, за них некому заступиться. А преступники даже не стараются придумать какой-то новый прием. Все их схемы похожи одна на другую.



Самое распространенное мошенничество в Москве — продажа пожилым людям дорогих медицинских препаратов и чудо-лекарств от всех болезней, которые на самом деле оказываются обыкновенными биологически активными добавками

НЕ ОБМАНИСЬ!

Вот еще одна история, которая случилась совсем недавно. К 88-летней москвичке заявлялась неизвестная дама, представилась медсестрой, сказала, что в их медучреждении проходит программа по продаже дорогостоящих лекарств по специальным скидкам для пенсионеров. Поверив аферистке, пожилая женщина купила у нее медикаменты, отдав более 30 тысяч рублей. И только потом обнаружила, что чудодейственный препарат на самом деле — дешевая биологически активная добавка. «Медсестру», к счастью, задержали. Еще один отработанный прием, на который раз за разом попадают доверчивые старики. 80-летней пенсионерке позвонил неизвестный и, представившись другом ее внука, сообщил, что последнему срочно нужны 45 тысяч рублей, сам внук не может дозвониться бабуле, но очень просит о помощи. Молодой человек приехал



буквально через полчаса и забрал деньги. О том, что ее обманули, женщина узнала, когда к ней прибыл сам внук. «Доброго друга» успели вычислить и задержать.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Как уберечь пожилых людей от мошенников? Вот что рассказала психоаналитик Ольга Семенова (на фото): — С возрастом у многих людей ослабевают функции контроля и критики. Мошенники, как правило, знают, как воздействовать на стариков, как манипулировать сознанием. Используют даже некоторые нейролингвистические техники. Это нужно делать в первую очередь? Предупреждать пожилых родителей, чтобы при любом таком звонке или визите ваши пожилые мамы и папы не начинали послушно выполнять все, что говорят незнакомцы, а звонили вам, родственникам и близким и советовались, что делать. Объясняйте, что не бывает «чудесного снадобья от всех

болезней» и что врачи никогда не предложат купить дорогое лекарство, тем более с визитом на дом. Все необходимые препараты всегда выписываются на бланке рецепта. Если даже вам требуется дорогостоящее лечение, как правило, пенсионеры пользуются льготами, и чаще всего оно проходит бесплатно. Главное, НИКОГДА не торопиться выкладывать деньги. К вам пришла или позвонила медсестра? Позвоните в справочную поликлиники и узнайте, работает ли там такая. Выясните, кто вам звонил и могли ли вам предложить купить лекарство. То же самое с визитом соцработников. Знайте, о любом визите из управления соцзащиты вам всегда позвонят и предупредят. Ни один соцработник не будет предлагать приобрести препараты и вообще просить за что-то деньги. Это абсолютно точно. Никогда не открывайте дверь незнакомцам. Если говорят, что из управления соцзащиты населения, перезвоните туда и уточните, есть ли там такой человек. И, как

правило, к одиноким старикам всегда прикреплен конкретный соцработник. Когда же звонят с сообщениями, что ваш сын, внук или дочь попали в беду, сразу перезвоните им и убедитесь, что с ними все в порядке. Задайте также мошеннику несколько наводящих вопросов, и вы узнаете, что он вообще не в курсе, где ваши родственники и кто они вообще. А после, конечно, звоните в полицию.

ЧАЩЕ ОБЩАЙТЕСЬ

Как считает Ольга Семенова, большинство махинаций с пожилыми происходит из-за их одиночества. Они готовы открыть дверь любому, только потому,

вам и советовались, просите их быть бдительными. При чем слова о бдительности повторяйте как можно чаще! — сказала психоаналитик.

ЗВОНИТЕ В ПОЛИЦИЮ

С начала года в столице зарегистрировано 6,5 тысячи случаев мошенничества. Самое распространенное, «медицинское», маскируется под оказание бесплатных врачебных услуг, продажу биологически активных добавок и медпрепаратов. На втором месте — предложение освободить от уголовного преследования. Преступники звонят и сообщают, что родственник якобы задержан за совершение преступления, срочно нужно передать деньги за освобождение от уголовной ответственности. Нередки случаи, когда мошенники представляются сотрудниками серьезной госструктуры и предлагают за вознаграждение помочь в решении «проблем». В таких случаях в полиции советуют: сразу звоните по номерам 02 и 102.

БЕЗОПАСНОСТЬ

что им не с кем поговорить. «Мой совет: чаще общайтесь со своими пожилыми родителями, говорите с ними. Если они живут отдельно, приезжайте, звоните, интересуйтесь их делами, а еще всегда предупреждайте о таких случаях, просите, чтобы обязательно перезванивали



СОВЕТЫ

Пресс-секретарь Департамента социальной защиты населения Москвы Анна Шаповалова рассказала о семи простых правилах, которые помогут пожилым людям не стать жертвами мошенников и аферистов.

Совет 1

Не открывайте дверь незнакомым лицам, даже если они представились социальными работниками или сотрудниками других государственных учреждений. Не поленитесь, проверьте по телефонам, действительно ли они работают в этих учреждениях.

Совет 2

Никогда не сообщайте неизвестным лицам по телефону никаких сведений, не открывайте о себе или своих родственниках.

Совет 3

Не отдавайте никому свои документы ни под каким предлогом (паспорт, сберкнижку, документы на квартиру и другие).

Совет 4

Не подписывайте никакие бумаги и документы, содержание которых вам непонятно.

Совет 5

Не совершайте никаких сделок, касающихся своей недвижимости, с неизвестными лицами. Посоветуйтесь вначале со своими близкими или друзьями. Или обратитесь за советом, например, к социальному работнику.

Совет 6

Не покупайте по телефону никаких лекарств, путевок в оздоровительные и медицинские учреждения.

Совет 7

Всегда помните, что любая адресная помощь от государственных учреждений оказывается только на бесплатной основе. Попытка продать вам бытовую технику или продовольственные наборы якобы со скидкой и по льготной цене — это всегда обман. Будьте начеку!

Смех — это мощное лекарство!

Медицинский факт: смех не только улучшает настроение, но и влияет на наше физическое состояние. Например, снижается чувствительность к боли. Ведь, когда мы смеемся, напрягаются мышцы диафрагмы, живота, спины и др., что сравнимо с физиче-

скими упражнениями, во время которых вырабатываются эндорфины (гормоны удовольствия, важное звено противоболевой системы организма). А еще 10–15 минут смеха в день сжигают 10–40 килокалорий! И если смеяться регулярно, в год можно сбросить до 2 кг.

500

МИЛЛИОНОВ человек в возрасте от 50 лет будет жить на Земле к 2025 году, превысив число детей и подростков.

**Скорая помощь или неотложка?**

Набрав 03, мы нередко долго ждем ответа. Но не стоит звонить снова и снова — так вы опять окажетесь в очереди. Известно, что экстренная помощь требуется, если есть угроза для жизни

(потеря сознания, острая боль, роды, др.) Неотложка (стало плохо, но угрозы жизни нет) также придет в день вызова, но не быстро. Дозволившись, точно опишите симптомы, чтобы диспетчер не ошибся, какую бригаду выслать.

КОНСУЛЬТАЦИЯ**ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ ОТ ДОКТОРА ЛИЛИ**

ЕКАТЕРИНА КОСАРЕВА
edit@vm.ru

Пациенты зовут ее просто — доктор Лили, хотя полное имя генерального директора китайского медицинского центра «Син-я-чжу» — Лузина-Чжу Лили. Но она не просто доктор и даже не просто гендиректор. У Лили Лузиной (будем называть ее на русский манер) масса международных почетных званий и регалий, в медицине всего мира — она величина. К нашей чести, уже почти 25 лет доктор Лили живет и работает в Москве и здесь тоже имеет большую популярность. Хотя, как сама она признается, ни разу не давала рекламу своих услуг. Лили окончила мединституты и в России, и в Пекине, и там же, на родине — консерваторию.

МЕДИЦИНА НЕ ВСЕСИЛЬНА

С Лили мы познакомились в необычном круизе по Волге, который был организован для участниц конкурса «Супербабушка Москвы» Департаментом социальной защиты населения города. Лили учила пенсионерок здоровому образу жизни — способам, которые продлевают долголетие. Кстати, увидев Лили, вы ни за что не поверите, что ей 57 лет и у нее взрослая дочь.

Лили убеждена, что опыт двух медицинских направлений — традиционной и восточной — дает очень интересные результаты. Восточная медицина, опираясь на древнюю восточную философию, гласит, что любой организм способен самовосстанавливаться, самоисцеляться и самоподдерживаться. Если самоисцеляющая сила организма в истощении, то возникает болезнь. При этом влияние разных внешних факторов является лишь поводом

для болезни. А роль врача заключается в том, чтобы помочь организму самовосстановиться, дать необходимую энергию, а уж организм сам выберет для себя путь восстановления. Если же самоисцеляющая сила разрушена полностью, тогда уже никакая медицина помочь не в силах.

ЛЕЧИМ СЕБЯ САМИ

Я спросила Лили, какие бы пять самых простых способов самовосстановления посоветовала Лили нашим читателям. И вот что услышала: **Движение, гимнастика.** Это первое и самое главное. Причем не обязательно, чтобы это была китайская гимнастика

тай-цзи, которую китайцы делают в любую погоду на улице, собираясь большими группами. Нужно выпол-



1

нять любые простые упражнения, много ходить. Лили Лузина высоко оценивает нашу лечебную физкультуру. Ею, кстати, пожилые могут заниматься в цен-

и на последних вообще никогда не закидываться. Стараться всегда сохранять хорошее настроение.

Прогревание или массаж точки долголетия, или ее называют точкой от старости. Найти ее просто. Положите ладонь на колено так, чтобы пальцы были прижаты к голени, тогда кончик безымянного пальца укажет на точку долголетия. Она расположена книзу (на расстоянии четырех пальцев) от наружных краев коленных чашечек в небольших

покипят. Попейте такое блюдо в течение месяца утром и вечером. Поджелудочная придет в норму.

От давления. Варите рисовую кашу с сельдереем (стебли вместе с корнем). На кружку риса полкружки сельдерея. Ешьте в течение месяца на обед.

От диабета. Пейте огуречный сок. А еще можно готовить такое блюдо. Огурцы разрезать вдоль на четыре части, посолить и посыпать растительное масло на сковороде, в него положить чеснок, поджарить и залить огурцы.

От болезней печени. Каждый день есть говяжью печень, питаться протертой пищей.

Для профилактики болезней щитовидной железы. В стакан кефира добавить каплю йода. Выпивать на ночь. Каждый день добавлять еще по одной капле до семи, а потом уменьшать опять до одной.

БУДЕМ ЗДОРОВЫ

трах соцзащиты по месту жительства.

Хороший сон без тревог. Чтобы он таким был, желательно вставать и ложиться каждый день в одно и то же время.

Правильное, незашлакованное питание. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за три часа до сна. Лучше питаться протертыми продуктами.

В еде китайцы тоже придерживаются определенной философии. В горячий период едят холодное, в холодный — горячее. И старайтесь вообще исключить из рациона всякие сыры, колбасы, копчености. А еще — больше пейте воды. Китайцы очень много пьют воды или зеленого чая, всегда держат при себе термосы.

Умение разделять тревоги на нужные и ненужные,

углублениях. Массировать точку, неважно в каком направлении, нужно три раза в день по три минуты. Прогревание делается специальными полынными сигарами (лучше за этим обратиться к специалистам).

БЛЮДА ДЛЯ ДУХА И НЕ ТОЛЬКО

Как видите, советы совсем простые. Правда, следовать им почему-то всегда очень сложно. И, кстати, не случайно Лили в своих советах больше всего внимания уделяет питанию. В китайской кухне немало блюд, которые сами по себе — лекарства. Итак, давайте узнаем у Лили рецепты таких блюд. **Для поджелудочной железы.** Возьмите кружку арахиса, залейте водой и варите до готовности, добавьте в сваренный арахис финики без косточек, пусть вместе



2

1 Лили Лузина с участницами речного круиза по Волге
2 По мнению доктора Лили, занятия китайской гимнастикой и лечебной физкультурой помогают человеческому организму самовосстанавливаться. Недаром говорят, движение — это жизнь!

№ ДОСЬЕ

Лузина-Чжу Лили — доктор философии Индийской медицинской академии, вице-президент национальных объединений традиционной китайской медицины Великобритании, Гонконга, Тайваня. Мастер акупунктуры, чьи достижения заслужили высоких оценок на международных медицинских конгрессах. За удаление опухоли щитовидной железы исключительно иглоукалыванием ей стоя аплодировали участники медицинского конгресса в Токио.

29

стран объехали за восемь месяцев на своем автомобиле пенсионеры из Москвы Александр и Татьяна Чемодуровы.

Стихи объединяют поколения

В парке «Красная Пресня» прошел литературный вечер «Москва в стихах и прозе», на котором артисты разных возрастов — от юных поэтов до литературных деятелей старшего поколения — читали отрывки из любимых произведений о столице. По словам

организаторов, вечер задумывался не только с целью популяризации литературной истории столицы, но и чтобы привлечь внимание к необходимости создания связи поколений, общению представителей разных возрастов на понятном каждому языке поэзии и прозы.

Выберут самого продвинутого

23–24 сентября в РЭУ им. Плеханова пройдет IV Всероссийский чемпионат по компьютерному многоборью среди пенсионеров страны. В этом году в финале сразятся 150 победителей региональных этапов конкурса (по два от каждого региона). Участники должны бу-

дут показать свое умение работать в программе Word, пользоваться порталом госуслуг, поисковыми системами, обладать навыками создания презентаций. И самое главное, участникам чемпионата должно быть не менее 55–60 лет.

КОНКУРС



РЕЦЕПТ ЕЕ МОЛОДОСТИ: ПОЭЗИЯ, МУЗЫКА, СЕМЬЯ

ЕКАТЕРИНА ГОНЧАРОВА
e.goncharova@vm.ru

Не будь конкурса «Московская супербабушка», его обязательно бы стоило придумать. А иначе как бы мы узнали, что и достигнув возраста «третьей молодости» многие бабушки остаются модными, веселыми, красивыми и талантливыми. Участницы общегородского конкурса «Московская супербабушка» не понаслышке знают о секретах вечной молодости. Каждый год они доказывают всем нам, что, несмотря на свой элегантный возраст, они по-прежнему активны, полны оптимизма и энергии, а главное — молоды душой. Каждая из участниц демонстрирует свои таланты в танцах, пении или чтении стихов. Энергии, мудрости и жадной жизни конкурсанток можно только позавидовать. До следующего конкурса остается всего ничего: в этом году дата проведения выпала на 28 ноября.

ОЛЕЧКА — ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ

Чтобы узнать, как готовятся к предстоящему марафону его участницы, корреспондент «Вечерки» заглянула в гости к Ольге Сергеевне Цюцора: 66-летняя пенсионерка — постоянная участница конкурса. Пригласив в гостиную, усаживает пить чай. Свой рассказ начинает с самого главного — с семьи. — Мы с супругом 30 августа отпраздновали «жемчужную свадьбу», — Ольга Сергеевна показывает рукой в сторону огромных воздушных шаров в форме цифры 30. — Именно столько лет прожили мы вместе с мужем душа в душу. Воспитали четверых детей. Теперь готовим поколение на смену — воспитываем внуков и внучек. В гостиную с чайником в руках появляется супруг Ольги Сергеевны — 74-летний Вячеслав Архипович Цюцора.



ЕДИНСТВЕННОЕ, ОЧЕМ Я СЕЙЧАС МЕЧТАЮ — ИЗДАТЬ СБОРНИК СТИХОВ, ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ СБЫЛОСЬ

Ольга Цюцора умеет видеть прекрасное вокруг. Все это она потом воплощает в своих стихах

знакомым людям. Прознав о таланте Ольги Сергеевны, коллеги и друзья наперебой обращаются с просьбой сочинить поздравления к знаменательной дате. — В моей жизни конкурс «Московская супербабушка» так и появился, — говорит героиня. — Лучшая подруга попросила для выступления на конкурсе сочинить оригинальное стихотворение. И не прогадала. Членам жюри работа понравилась. Пригласили на конкурс и меня. А первое стихотворение Ольга Сергеевна сочинила в семь лет. С тех пор она и поэзия идут по жизни рука об руку. А недавно к стихотворениям добавилась музыка. На поэтических вечерах в ТЦСО «Южное Медведково», которые с подачи Ольги Сергеевны уже стали доброй традицией, исполняет стихи под фортепиано и флейту. Самые благодарные слушательницы — женщины.

О ЧЕМ МЕЧТАЕТ СУПЕРБАБУШКА?

— Иногда мне кажется, что не я пишу стихи, а кто-то пишет их за меня, — признается Ольга Сергеевна. — Строчки льются сами собой. Бывает пишу и плачу, потому что все пропускаю через сердце. Кстати, на предыдущем конкурсе «Московская супербабушка» Ольга Сергеевна покорила жюри стихами на знаменитую песню «Бабушки-старушки», заняв почетное второе место. Какие сюрпризы готовит она на этот раз — пока секрет. Но завесу тайны приоткрыла, продемонстрировав эскиз платья, в котором она выйдет на сцену грядущего мероприятия. О чем еще мечтает красивая и цветущая супербабушка? — спрашиваю собеседницу. — Мечтаю издать сборник стихов, — призналась женщина. — Все остальное, о чем мечталось, наверное, у меня уже и сбылось.

ПОКОЛЕНИЕ

На белых разлинованных страницах в рифму печатными буквами сложена целая жизнь. Здесь стихотворение лучшей подруге, любимому супругу по случаю годовщины свадьбы, сослуживцам и даже мало-

СТРОЧКИ ЛЬЮТСЯ САМИ СОБОЙ

В блокноте Ольги Цюцоры немало стихотворений, посвященных женщинам, возрасту, любви и просто событиям, которые ее взволновали. Вот некоторые из ее стихотворений.

Маме

Седины непрошенной мгновенья
На висках соткали кружева,
Это лет минувших дуновенья,
Это дум высоких острова.
Ты прости сейчас меня, родная,
За минуты горькие прости.
Я к руке губами припадаю
И готова все перенести,
Лишь бы ты жила на свете долго,
И не мчались годы, как вода.
Без тебя, как без России Волгу
Я себя не мыслю никогда.
Ты отдай мне тяжесть горькой ноши,
Ты отдай мне горечь вдовьих слез,
Я тебя в беде одну не брошу,
Ты дороже мне цветущих роз.
Я хочу, чтоб ты была счастливой,
Не встречалась с горем и бедой,
Для детей моих была красивой,
Для меня — подольше молодой.
Чтобы нас почаще собирала,
Под своим родительским крылом,
Чтоб в беде и горе согревала.
Материнским ласковым теплом.
Будь всегда, будь вечно, будь со мною

В горький час, в минуту торжества,
Я теплом души своей укрою
Седины прекрасной кружева.

Вас красивей женщин нет

Отшумела юность золотая,
Зрелость отдала свои права.
Цвет черемухи, висков касаясь,
Серебром рисует кружева.
Но душа не хочет примириться,
Ей бы снова молодость вернуть,
Взмывшись ввысь прекрасно жар-птицей
И мужских сердец любовь вернуть!
Женщина всегда мила, прекрасна,
Если знает, что она нужна.
Если видит искры взглядов страстных,
Не страшна ей даже седина.
Вы так молоды для лет грядущих,
Ваши годы, видимо, спешат,
Образ ваш, как сад, весной цветущий,
Привлекает даже женский взгляд.

Сохраните свет очарованья
Вы еще на 10–20 лет,
Вспоминайте молодость, признанья,
Верьте, вас красивей женщин нет!
И тогда походкой горделивой,
Вы пройдете мимо всех мужчин,
И они воскликнут: как красива!
Женщина от кружева седин!

Нас нельзя сдавать в утиль...

Окончен бал, как говорят, погасли свечи,
Но не погасли бабушек сердца!
Мы с нетерпением ожидаем новой встречи
И ждать не собираемся конца!
Наоборот, мы в жизнь открыли двери,
Жар-птицами ворвались в этот мир.
Мы никогда пророчествам не верим,
Для нас еще откроется эфир.
И нас услышит это поколение,
Поймет, что нас нельзя сдавать в утиль.
Мы — супербабушки! Ведь это же явление!
И грация, и красота, и стиль,
Желанье жить, творить и всем делиться,
Надеяться: за нас, своих друзей,
Безмерно рада милая столица,
А мы гордимся тем, что служим ей.

Мадонны с ненаписанных картин

О, как прекрасны вы — все женщины России,
Мадонны с ненаписанных картин!
И карие глаза, и голубые...
Вы раните всегда сердца мужчин!
Они без вас, как лебеди без крыльев,
Как птицы певчие без чудных голосов!
Вы сказку для мужчин родните с былью,
Они вам дарят нежность и любовь.
Пусть ваша красота не увядает
Ни летом, ни прекрасною весной,
И осенью пусть сердце не страдает:
Вы осень украшаете собой.
Любите и да будете любимы!
Пусть вас недуг не сломит ни один, мужнины
Пусть обожают каждый день
Всех женщин с ненаписанных картин!

Прикоснуться к искусству

С октября по апрель 2015 года президент Государственного музея им. Пушкина Ирина Александровна Антонова проведет цикл бесед по искусству специально для пенсионеров. Всего она прочитает семь лекций и шесть семинаров на те-

мы: «Портрет», «Образ героя», «Любовь», «Труд», «Природа», «Жизнь вещей», «Красота». Билеты продаются по предъявлению пенсионного удостоверения. Стоимость абонемента — 2,5 тысячи рублей, стоимость билета на лекцию — 250 рублей, на семинар — 200 рублей.

43

процента работающих россиян, по данным опроса ФОМ, не собираются откладывать деньги на старость.

Танго — лучший антидепрессант

Во всех центрах соц-обслуживания столицы работают танцевальные клубы для людей зрелого возраста. Кстати, недавно английские психологи выяснили, что танцы лучше всего помогают пенсионерам справиться

с депрессией и тревожными мыслями. Причем самым эффективным признано танго. Проведенный эксперимент показал, что даже если танцевать один-два раза в неделю, уже через полмесяца значительно улучшится настроение.

ТАНЦЫ



Работа мобильных социальных приемных в первой половине сентября

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ



● «Курская»
Ул. Старая Басманная, 15
16 сентября
11.30–13.00

● «Фрунзенская»
Ул. 3-я Фрунзенская, 6
16 сентября
10.00–12.00

● «Маяковская»
Ул. М. Дмитровка, 27
16 сентября
12.00–14.00

● «Выставочная»
Ул. Мантулинская, 5
18 сентября
11.00–14.00

● «Крестьянская Застава»
Ул. Таганская, 44
23 сентября
10.00–13.00

● «Бауманская»
Ул. Бауманская, 36
23 сентября
11.30–13.00

СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ



● «Октябрьское поле»
Пр-т Маршала Жукова, 47
18 сентября
15.00–17.00

● «Митино»
Ул. Дубравная, 40/1
25 сентября
15.00–17.00

ЮГО-ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ



● «Беляево»
Ул. Профсоюзная, 91
16 сентября
16.00–17.30

● «Нахимовский проспект»
Нахимовский пр-т, 20а
23 сентября
16.00–17.30

ЮЖНЫЙ ОКРУГ



● «Варшавская»
Ул. Булатниковская, 9а
16 сентября
15.30–17.00

● «Орехово»
Ул. Домодедовская, 12
23 сентября
15.30–17.00

ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ



● «Проспект Вернадского»
Ул. Раменки, 3
16 сентября
15.00–17.00

● «Юго-Западная»
Ул. Богданова, 54
18 сентября
15.00–17.00

● «Юго-Западная»
Ул. 26 Бакинских комиссаров, 7/6
23 сентября
15.00–17.00

СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



● «Алтуфьево»
Дмитровское ш., 165д, корп. 7
16 сентября
10.00–12.00

● «Алтуфьево»
Ул. Череповецкая, 18
16 сентября
14.00–16.00

● «Бабушкинская»
Ул. Ротерта, 12
23 сентября
12.00–14.00

СЕВЕРНЫЙ ОКРУГ



● «Сокол»
Ул. 2-я Песчаная (в парке у фонтана)
16 сентября
14.00–17.00

● «Тимирязевская»
Дмитровское ш., 13
18 сентября
14.00–17.00

ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



● «Новогиреево»
Ул. Саянская, 66
16 сентября
14.00–18.00

СОВЕТУЮ

Отправляясь по грибы...

В разгаре — сезон тихой охоты. В нашей семье грибы любят и умеют собирать все. Мои простые советы — грибникам начинающим.



ЕКАТЕРИНА РАСКОВА
ПЕНСИОНЕРКА

Отправляться по грибы нужно рано утром, когда на шляпках еще блестит роса и грибочки хорошо заметны среди травы и листьев. Да и шансов, что вас не опередят другие грибники, будет больше. Собирать грибы лучше в корзинку, в пакете они помнутся и превратятся в кашу. Обязательно возьмите с собой нож, компас, спички и телефон. Свои первые походы в лес совершайте с опытными грибниками, которые всегда помогут советом. Не стесняйтесь спрашивать у знающих людей по хо-



ду сбора о съедобности найденных грибов. Самое важное правило: сомневаясь в грибе — не бери его! Никогда не следует брать переспелые и старые грибы и особенно незнакомые, чтобы не нарваться на ядовитый. Собранные грибы можно хранить не более 2–3 часов, поэтому, придя из леса, их сразу надо перебрать и обработать. Хранить необработанные грибы можно несколько часов в холодильнике или обдать их подсоленным кипятком, тогда они не испортятся в течение суток. Обработанные же грибы можно хранить на нижней полке холодильника и дольше. Тогда они будут мягче при приготовлении.

Афиша

ФЕСТИВАЛЬ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ «ЗДОРОВАЯ МОСКВА»

● «Кузьминки»
Кузьминский парк, 1
Парк «Кузьминки»
13–14 сентября



Жителей столицы приглашают в парк «Кузьминки» на фестиваль поклонников здорового образа жизни «Здоровая Москва». В течение двух дней здесь пройдут спортивные соревнования, мастер-классы, семинары, танцевальный марафон, концерты. Запланировано немало мероприятий для людей старшего поколения. Также все желающие смогут пройти бесплатную диагностику сердца и получить консультацию специалистов-кардиологов.

ПОСЕТИТЬ УСАДЬБЫ И МУЗЕЙ НОВОЙ МОСКВЫ

● «Юго-Западная»
● «Аннино»
От станций метро
С 14 сентября



Центр культурных инициатив Новой Москвы организует более 30 бесплатных автобусных экскурсий по усадьбам, паркам и музеям Трицкого и Ново-Московского округов. Длительность экскурсий составит от 6–7 часов. По завершению экскурсий участники будут доставлены к станциям метро или к точкам начала маршрутов. Узнать подробности и записаться на бесплатные экскурсии можно на сайте Центра культурных инициатив Новой Москвы — www.tinaocenter.ru.

ПЕРВАЯ МИРОВАЯ ВОЙНА СКВОЗЬ ПРИЗМУ ВЕЩЕЙ

● «Парк культуры»
Зубовский бул., 2
Музей Москвы
до 19 октября

100

Москва в годы Первой мировой войны. Как это было? Спустя 100 лет представить атмосферу, царившую тогда в столице империи — непросто. В экспозиции выставки представлены военная форма и одежда горожан, обращение Николая II о начале войны, автомобиль для благотворительных сборов и афиши звезды немого кино Верой Холодной... Полузабытая ныне война показана через мир вещей — и это впечатляет.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

12:00–21:00
Время работы

400
Входной билет

Бесплатно

