



ИЗДАЕТСЯ ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ДЕПАРТАМЕНТА СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОРОД СЛАВИТ ВETERANОВ

>>4



АТМОСФЕРА ПРАЗДНИКА И ДОБРА

>>7



ВО ГЛАВЕ УГЛА — ПОТРЕБНОСТИ КАЖДОГО

>>5

Наша главная забота



Благополучие и настроение представителей старшего поколения, наших уважаемых ветеранов войны и труда - предмет

особой заботы и внимания правительства, руководства города. Все, что мы сегодня имеем, в первую очередь самую возможность жить, учиться и развиваться, строить планы на будущее, - все это бережно сохранено и нам передано нашими отцами и матерями, теми, кто отстоял свободу и независимость нашей Родины, поднимал страну из послевоенных руин.

В год 70-летия битвы под Москвой мы еще ярче видим и понимаем величие подвига наших предков, вашего подвига, дорогие ветераны столицы, в годы Великой Отечественной войны. Нынешнее и будущее поколения москвичей в неоплатном долгу перед вами. Но этот долг должен выражаться не только в красивых словах (хотя добрые слова, сказанные от чистого, искреннего сердца, тоже очень нужны), но и в реальных делах, в реальной поддержке ветеранов.

Правительство Москвы с начала года взяло на себя обязательство довести минимальную пенсию в городе до 11 тысяч рублей - и мы слово свое держим. Более того, около 1,5 миллиона ветеранов благодаря московским надбавкам имеют пенсию более 11 тысяч 500 рублей. Участники и инвалиды войны имеют доходы гораздо выше.

Одним из приоритетных направлений социальной поддержки москвичей является повышение качества социального обслуживания граждан пожилого возраста, ветеранов и инвалидов.

Для оказания оперативной помощи пенсионерам, инвалидам и семьям с детьми-инвалидами, многодетным семьям в конце 2010 года открыта Мобильная социальная служба. В настоящее время функционируют 32 Мобильные социальные службы. Ими оказано 7260 услуг для 3633 чел., до конца года планируется оказать 10 тыс. услуг (свыше 5 тыс. чел.).

Для граждан пожилого возраста и инвалидов с февраля 2011 года открыто 4 дневных стационара на 55 мест, в которых прошли адаптацию 248 чел., до конца года будет увеличено количество граждан, охваченных данными услугами, до 600 чел.

>>3

Милости просим в «Золотую осень»!



Чем занять себя на пенсии? Вопрос вопросов. Кроме посещения врачей и Сбербанка, магазинов и внуков, коли они есть, - остальное время свободно. Куда деть себя? Не слишком молодую, но все еще жадно интересующуюся чем-то, кроме тонометра и сериалов?

Ответ, как всегда, подсказало редакционное задание, на которое мы отправились с подругой-фотокором. Мероприятие дежурное, но обещали концерт...

Зрители откровенно подремывали с открытыми глазами, кто-то, не слишком скрывая, позевывал в ладошку. Первым номером на сцену выпустили детей. Бантики-юбочки кружатся вразнобой. Кто-то отстает, кто-то путается.

Ну да ладно - все, как водится, умилились.

- КЦСО «Басманный» «Золотая осень»! - прозвучало со сцены.

- Ой, мой район! - оживилась подруга.

Обыкновенные женщины, которым далеко за... И формы в общем-то наши, советского стандарта. Одеты как-то особенно: ярко, но не кричаще. Туфли хоть и на низеньком, но каблук, нитяные перчатки, шляпки с вуальками. Но это первое впечатление. Сколько озорства, женского кокетства было в каждой из них, не говоря уже о безукоризненных танцевальных па. Публика вмиг проснулась, захлопала ресницами и прямо-таки впилась глазами в сцену.

Ну что описывать! Это стоит смотреть-смотреть и восторгаться. Куда до них иным якобы профессионалам! Настоящие, живые, без всякой глазури и глянца, они

двигались на сцене, как жили, дышали. И в этом им не было равных.

Руководитель самодеятельного коллектива Галина Николаевна Рязанова спросила: «Вы сами-то к нам придете?»

- Как только выйдем на пенсию - непременно! - в один голос заверили мы.

- Ну, тогда рассказываю откровенно, как для будущих членов нашего любительского коллектива.

Счастливая случайность

- Вышли мы на пенсию, сделали какие-то неотложные дела, которые все откладывали и откладывали, - рассказывает Галина Николаевна. - А потом враз на нас напала депрессия: стали одолевать мысли темные - жизнь кончилась, один день похож на другой, как братья-близнецы. Хорошего ждать больше нечего.

>>7

Дом близких по духу людей

Комплексный центр социального обслуживания «Южнопортовый» расположен в глубине дворов, в жилом здании на Шарикоподшипниковской улице. Двери центра всегда распахнуты настежь - они словно приглашают всех желающих войти. Входишь внутрь и видишь: жизнь бьет ключом!

Григорьевич (имя своего кавалера Надежда Ивановна называть никак не хотела, но потом все-таки решилась. - **О. Т.**) подошел ко мне с предложением исполнить дуэтом песню, - говорит она. - Я согласилась. А потом стали встречаться в зале: пели, танцевали, беседовали.

Знакомство стремительно развивалось. «Молодые люди»

стали ходить вместе обедать, и каждый вечер Григорий Григорьевич провожает до дома Надежду Ивановну. А 72-летнюю Лидию Ивановну и ее подругу Людмилу Михайловну судьба свела на танцевальном вечере. Женщины настолько сдружились, что сейчас ходят вместе в бассейн, играют в шашки, устраивают пешие прогулки по Москве.

В «Южнопортовый» люди приходят не только за духовной пищей. Здесь работает медицинский кабинет, где каждый может измерить артериальное давление, пройти курс массажа (если нет противопоказаний), отведать кислородный коктейль, насладиться ароматным фиточаем. Прием ведут и врач-терапевт, и кардиолог. В жаркие дни лета - как прошлого, так и нынешнего - посетители центра могли насладиться прохладой в кабинетах, оснащенных кондиционерами.

>>2

КОНФЕРЕНЦ-ЗАЛ

<практика помощи>

Дом близких по духу людей



>>>1

Инновационным направлением деятельности Комплексного центра социального обслуживания «Южно-портовый» стало создание в 2004 году программы «Университет третьего возраста». Важнейшая задача обучения представителей старшего поколения, ветеранов Великой Отечественной войны, инвалидов заключается в том, чтобы они могли социально адаптироваться, комфортно чувствовать себя в обществе.

Занятия проходят на пяти факультетах: информационные технологии, медицинские знания, правовые знания, изобразительное искусство, классическая музыка и музыкотерапия.

- Обучаться можно всегда, возраст здесь не помеха, - рассказывает директор КЦСО «Южнопортовый» Зоя Федоровна Котова. - И в нашем центре для этого созданы все условия.

Большой популярностью среди слушателей пользуется факультет информационных технологий. Что скрывать, старшему поколению сегодня крайне сложно живется в этом непросто мире компьютеризации, и далеко не каждый умеет правильно обращаться с техникой. Здесь люди могут научиться пользоваться компьютером, мобильным телефоном, фотоаппаратом.

Неоценимую помощь в реализации этой программы в свое время оказало руководство Социально-экономического института, с которым центр давно и тесно сотрудничает. Безвозмездно было предоставлено помещение для занятий - класс, в котором установлены 20 компьютеров. Уроки по компьютерной грамотности проводит депутат муниципального собрания района Южнопортовый, директор и преподаватель автономной некоммерческой организации «Информационные технологии» Александр Азевич.

Также людей обучают тому, как правильно пользоваться программой общения онлайн Skype. Благодаря поддержке префектуры ЮВАО в центре открыт пункт общественного доступа в интернет для проведения онлайн-приема жителей, которые не могут самостоятельно выйти из дома.

- Лекция уже началась, проходит в зал, - слышу женский голос, обращенный к темноволосому мужчине средних лет. Голос принадлежит заведующей отделением дневного пребывания Анне Ниловной Шейховой.

Она еще что-то объясняет, мужчина благодарит и направляется прямо по коридору. Следую за ним. Мы уже вместе оказываемся в огромном светлом зале, полном народу.

Занятия в «школе по решению деликатных проблем» (сегодня это урология), которая работает в рамках факультета медицинских знаний, проводит генеральный директор Научно-исследовательского центра восстановительной медицины Петр Анатольевич Помозов.

- Такие тематические лекции объединяют всех, кто желает узнать больше о здоровом образе жизни, о том, как бороться с заболеваниями, проводить профилактику и главное - уметь полноценно жить, несмотря на недуги, - говорит Зоя Федоровна. - Мы приглашаем специалистов, медиков, которые читают лекции нашим клиентам. Бесплатно проводятся обследования на денситометре, определяется уровень сахара в крови. Более 10 лет центр сотрудничает с Региональной общественной организацией инвалидов «Здоровье человека». Специ-

алисты этой организации проводят лекции на медицинские темы, обеспечивают на благотворительной основе травами, тест-полосками, медицинскими масками.

Частый гость КЦСО - доктор медицинских наук, профессор Московского института психиатрии Юрий Иосифович Полищук. На своих лекциях он рассказывает о проблемах памяти в пожилом возрасте, депрессиях, стрессах, гипертонии, инфарктах. Продолжается и взаимодействие с «Орби» - фондом помощи родственникам больных, перенесших инсульт. Сотрудники фонда дают рекомендации, как правильно обращаться с такими больными, оказывать им помощь, как предотвратить инсульт.

Кроме медицинских основ, по программе «Университет третьего возраста» можно получить и юридическую консультацию по жилищному и налоговому законодательству, пенсионному и социальному страхованию.

Сегодня территория КЦСО «Южно-портовый» достаточно большая - занимает два этажа и полуподвальное помещение. Штат центра укомплектован почти на 100% (здесь работают 234 сотрудника).

В настоящее время действуют отделения социально-медицинского обслуживания, дневного пребывания, социальной реабилитации инвалидов, срочной социальной помощи, отделение для лежачих тяжелобольных, 11 отделений социального обслуживания на дому (в 1992 году, когда центр только открылся, работали лишь четыре таких отделения). Клиенты центра - это в основном инвалиды I и II групп. С 2007 года здесь проводится работа по обследованию граждан, которые относятся к категории «группа риска». В прошлом году в эту группу входили 1319 человек.

В КЦСО находится окружной пункт выдачи технических средств реабилитации. Во временное пользование (до шести месяцев) бесплатно можно получить необходимые вещи: трость, ходунки, прикроватный столик, коляску и многое другое. Они выдаются по справке из лечебного учреждения, нет необходимости оформлять индивидуальную программу реабилитации.

Одним из направлений центра является обслуживание остро нуждающихся клиентов: в 2010 году людям была оказана продуктовая, вещевая, юридическая, бытовая, психологическая помощь, которую получили более 5 тысяч человек.

Социальное учреждение обслуживают около 7 тысяч человек из 62 тысяч, проживающих в районе Южнопортовый. На обслуживании в центре находится 70 долгожителей, которые уже перешагнули 90-летний рубеж. Приятно осознавать, что такие люди есть и они продолжают радоваться жизни. Но чаще всего с наступлением пожилого возраста у многих появляется целый «букет» болезней и проблем, которые мешают не просто наслаждаться жизнью, а нормально существовать. Прежний круг общения исчезает, дети вырастают и начинают жить самостоятельно, работа осталась в прошлом. Одиночество надвигается со страшной силой, отсюда - депрессии, подавленное состояние, плохое настроение. Если справиться с проблемами не удастся самому, лучше обратиться к специалисту, который не бросит вас наедине с трудностями, а обязательно поможет.

- Здесь и нервы подлечат, и душу успокоят, - говорит о занятиях в сенсорной комнате Надежда Ивановна

Пяткина. - А целебная люстра Чижевского поможет надолго забыть о хворах.

А еще в этой «волшебной» комнате можно забраться на огромный пуфик, закрыть глаза, расслабиться и под тихую мелодичную музыку дать волю своей фантазии. Вот вы бежите босиком по горячему песку вдоль берега моря, а вот уже путешествуете по тропическому острову или, оказавшись на опушке леса, вдыхаете полной грудью аромат полевых цветов...

- На своих занятиях я нередко использую медитацию с элементами визуализации и релаксации, - говорит психолог центра Елена Николаевна Пируева. - Она положительно влияет на психику, помогает отключиться от проблем, успокоиться. Пожилых людей часто беспокоят проблемы одиночества, невостребованности, и мы вместе стараемся найти выход.

И часто он находится в музыке. Поклонники песен 50 - 70-х годов XX века собираются в музыкальном ретро клубе под руководством Елены Николаевны раз в неделю. Так приятно окунуться в теплые воспоминания о своей молодости под песни любимого исполнителя, побеседовать или годам назло пуститься в пляс...

Мягкий свет сенсорной комнаты исчезает, как только за мной закрывается дверь. А путешествие по центру продолжается.

Фотографии, картинки, различные поделки ручной работы... Они в коридоре повсюду.

- Видите снимок небольшого желтого автобуса? - спрашивает меня заведующая отделением дневного пребывания Анна Ниловна Шейхова. - Мы на нем частенько совершаем прогулки по Москве. В прошлом году центр разработал экскурсионные программы - «Герои нашего района» и «Православное достояние России». В районе две улицы носят имена героев Советского Союза - Петра Романова и Владимира Трофимова. Благодаря экскурсиям наши подопечные узнали об их подвигах во время Великой Отечественной войны. В рамках программы «Православное достояние России» люди смогли посетить многие московские храмы и монастыри: Покровский, Новоспаский, Симонив, Крутицкий подворье, церковь Рождества Пресвятой Богородицы.

Насыщенную работу проводит отделение дневного пребывания, в котором заботятся о культурно-массовой реабилитации посетителей центра. Здесь проходят концерты профессиональных и самодеятельных артистов, выступают поэты, режиссеры, художники. Люди с удовольствием посещают видео салон, благодаря которому они смогли «побывать» в Русском музее Санкт-Петербурга и других музеях страны.

- Я благодарна, что такие центры существуют, - говорит клиентка КЦСО Нина Яковлевна Зимина. - Это радость, что тебя здесь ждут. Центр давно уже стал для всех нас вторым домом. Знаю, что правительство Москвы и столичный Департамент социальной защиты населения выделили средства на модернизацию таких учреждений, в том числе на проведение ремонтных работ. Мы уверены, что наш центр станет еще более уютным, появится новое оборудование и к имеющимся рабочим местам для инвалидов будут созданы дополнительные. Но и сейчас сюда приятно приходить заниматься, отдыхать и общаться с близкими по духу людьми.

Олеся ТОЛМАЧЕВА.
Фото Игоря АРЧИБАСОВА.



<соцзащита>

Когда житейский вопрос ставит в тупик...

На вопросы наших читателей, касающиеся помощи пожилым гражданам - жителям столицы, отвечают специалисты Департамента социальной защиты населения Москвы.

Из Москвы, на свежий воздух!

«Я пенсионерка, хочу зимой поехать в санаторий вместе со своей подругой. Она тоже на пенсии, но живет в другом округе столицы. Как нам сделать так, чтобы мы могли получить в наших управлениях социальной защиты путевки в одно и то же место и в одно и то же время? И это вообще возможно?» М. К. Красина.

В соответствии с Законом города Москвы от 03.11.2004 г. №70 «О мерах социальной поддержки отдельных категорий жителей города Москвы» органы социальной защиты населения обеспечивают бесплатным санаторно-курортным лечением неработающих пенсионеров (женщины - старше 55 лет, мужчины - старше 60 лет), не имеющих права на эту меру социальной поддержки по иным основаниям.

Порядок предоставления санаторно-курортного лечения урегулирован постановлением правительства Москвы от 11.08.2009 г. №755-ПП, согласно которому выдача путевок осуществляется комиссиями, созданными при районных управлениях социальной защиты населения (РУСЗН) города Москвы, с участием представителей общественных организаций ветеранов и инвалидов, с учетом медицинских рекомендаций и даты постановки на учет для получения санаторного лечения.

С информацией о поступивших путевках можно ознакомиться в каждом РУСЗН и подобрать подходящий вариант для санаторно-курортного лечения совместно с подругой.

Очень нужен пандус!

«Подскажите, пожалуйста, к кому мне обратиться, чтобы в подъезде нашего дома установили пандус? Мой муж недавно перенес инсульт, после которого вынужден передвигаться в инвалидной коляске. А вот пандуса в нашем доме нет». В. И. Лукина.

Адаптация сложившегося жилищного фонда для нужд маломобильных групп населения проводится в рамках его капитального или текущего ремонта.

На основании постановления правительства Москвы от 17.12.2004 г. №852-ПП «О совершенствовании работы по приспособлению города Москвы для нужд инвалидов и других категорий маломобильных граждан» реализация мероприятий по приспособлению жилых домов и прилегающей территории для маломобильных граждан возложена на территориальные органы исполнительной власти.

Приспособление квартир инвалидов, входных групп в подъездах жилых домов, в которых проживают инвалиды, а также оборудование пандусных съездов на дворовых территориях осуществляются префектурами административных округов города Москвы.

В связи с вышеизложенным для решения вопроса по установке пандуса вам необходимо обратиться в префектуру округа или управу района по месту вашего жительства.

<проект>

Редкий случай

Законопроектом «О защите здоровья граждан» вводится понятие «редкие заболевания».

Об этом на пресс-конференции сообщила руководитель Московского отделения Национальной ассоциации организаций больных редкими заболеваниями «Генетика» Елена Григоренко.

Законопроект, который должен быть рассмотрен во втором чтении Госдумой РФ в ноябре, содержит статью, посвященную редким заболеваниям. Согласно документу, таковыми считаются заболевания, встречающиеся с частотой 10 случаев на 10 тысяч населения. По словам соучредителя Межрегиональной общественной благотворительной организации инвалидов «Союз пациентов и пациентских организаций с редкими заболеваниями» Снежаны Митиной, законодательная база в области редких заболеваний значительно улучшит положение пациентов.

«В России людям, страдающим редкими заболеваниями, зачастую приходится добиваться лечения в судебном порядке. Но даже после

решения суда ждать терапии приходится в течение нескольких месяцев, а необходимые препараты в регионах закупаются редко и малыми партиями», - считает С. Митина.

По словам руководителя группы по клиническим регистрам пациентского совета при Минздравсоцразвития РФ Светланы Каримовой, в нашей стране проживают носители 86 редких заболеваний. «В России лечатся 27 из них. Для остальных препараты либо не зарегистрированы, либо их попросту нет», - отметила она.

По словам С. Митиной, пока никакого решения по вопросу о финансировании лечения редких заболеваний в Минздравсоцразвития не принято. Как отметила Каримова, если эти полномочия лягут на реги-

На безвозмездной основе

«Недавно услышал, что есть некий перечень услуг по погребению на безвозмездной основе. Подскажите, что в него входит и какое пособие полагается по закону ветерану Великой Отечественной войны, потерявшему супругу?» В. М. Власов.

Гарантированный перечень услуг по погребению на безвозмездной основе предоставляется лицу, взявшему на себя обязанность осуществить погребение, и включает следующие услуги (в соответствии с законом города Москвы от 4 июля 1997 г. №11 «О погребении и похоронном деле»): а) оформление документов, необходимых для погребения; б) предоставление и доставка гроба и других предметов ритуала, необходимых для погребения; в) перевозка тела (останков) умершего на кладбище (в крематорий); г) погребение тела (кремация с последующей выдачей урны с прахом и ее захоронение). При отказе от гарантированного перечня услуг по погребению на безвозмездной основе предоставляется социальное пособие на погребение в размере 15260 рублей.

Гражданам, получившим гарантированные услуги по погребению на безвозмездной основе, социальное пособие не выплачивается. Гарантированный перечень услуг по погребению на безвозмездной основе предоставляется при погребении пенсионеров, не работающих на день смерти, а также при погребении умершего, если он не работал и не являлся пенсионером, а также в случае рождения мертвого ребенка по истечении 196 дней беременности аттестованными агентами городских специализированных служб по вопросам похоронного дела.

Лицам, взявшим на себя обязанность по погребению умершего пенсионера, являющегося инвалидом I и II группы, инвалидом с детства или реабилитированным лицом, гарантируется предоставление мемориального надгробия на безвозмездной основе (постановление правительства Москвы от 15.04.2008 №289-ПП).

Пособие по погребению военнослужащих, ветеранов военной службы, участников ВОВ, ветеранов военных действий, граждан, призванных на военные сборы, сотрудников органов внутренних дел, учреждений и органов уголовно-исполнительной системы, государственной противопожарной службы, органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ, должностных лиц таможенных органов и лиц начальствующего состава органов налоговой полиции составляет 18000 рублей и выплачивается за счет средств федеральных органов исполнительной власти, в которых погребший (умерший) проходил военную службу (военные сборы, службу). Указанным категориям граждан гарантируется установка надгробных памятников за счет средств федеральных органов исполнительной власти в пределах лимитов, утвержденных постановлением правительства Российской Федерации от 6 мая 1994 г. №460.

Более подробную информацию о социальных гарантиях и работе предприятий похоронного назначения, а также аттестованных агентах можно получить по телефону Единой справочной службы: (499) 610-0000 и Департамента торговли и услуг города Москвы по телефону: (495) 694-80-61, а также на сайте Департамента www.dp.ru.mos.ru и ГУП «Ритуал» www.mosritual.ru.

ПРИЕМНАЯ

<от всей души>

Наша главная забота >>1

Для одиноких ветеранов Великой Отечественной войны с 1 февраля 2011 года организовано горячее питание. Ежемесячно около двух тысяч ветеранов войны и труда получают бесплатное горячее питание. До конца года планируется охватить горячим питанием около 20 тыс. ветеранов войны и труда.

Для ухода за одинокими пожилыми гражданами, утратившими способность к самообслуживанию, расширена сеть патронажных отделений. В настоящее время открыто дополнительно 13 отделений (580 чел.), до конца 2011 года планируется охватить данной формой обслуживания 1450 чел.

Набирает обороты такая услуга, как «Санаторий на дому», не говоря уж о том, что десятки тысяч ветеранов ежегодно имеют возможность поправить свое здоровье в санаториях и на курортах России и даже за рубежом.

Но мы не останавливаемся на достигнутом. Совсем недавно мэром Москвы Сергеем Семеновичем Собяниным утверждена новая государственная программа «Социальная поддержка жителей города Москвы на 2012 - 2016 годы», которая значительно усиливает меры поддержки людей пенсионного возраста и особенно ветеранов.

В рамках подпрограммы «Социальная поддержка старшего поколения, ветеранов Великой Отечественной войны, ветеранов боевых действий и членов их семей» будет осуществляться комплекс мероприятий, которые позволят повысить денежные доходы пенсионеров и на 100% охватить ветеранов социальным обслуживанием.

Так, с 1 января 2012 года правительство Москвы устанавливает размер городского социального стандарта минимальных доходов пенсионеров в 12000 руб. Средний размер городской доплаты к пенсии увеличится с 3900 рублей до 4200 рублей. Увеличение коснется 1 миллиона 800 тысяч человек. На региональную социальную доплату к пенсии неработающим пенсионерам запланировано на 5 лет более 600 млрд. рублей.

В целях наиболее полного изучения уровня социальной защиты, материально-бытового положения и индивидуальных потребностей ветеранов по поручению С. С. Собянина проведена работа по всестороннему опросу инвалидов и участников Великой Отечественной войны, что позволило внести соответствующие уточнения в электронные социальные паспорта ветеранов об их потребностях в социальной поддержке. Все заявки, а их более 10 тысяч, будут выполнены к 5 декабря.

Одной из перспективных форм поддержки ветеранов является развитие социального туризма, обеспечивающего возможность реализовать право пожилых людей на отдых, охрану здоровья, социальную реабилитацию. На развитие социального туризма для ветеранов войны и труда за счет средств городского бюджета с привлечением внебюджетных источников финансирования в программе на пять лет предусмотрено 1,2 миллиарда рублей.

В 2012 - 2016 гг. будет продолжена работа по предоставлению гражданам льготных категорий санаторно-курортного лечения, в том числе в рамках выполнения соответствующих федеральных полномочий. За счет запланированных программой средств планируется увеличить к 2016 году количество санаторно-курортных путевок, предоставляемых московским льготникам, нуждающимся в санаторно-курортном лечении, до 160 тысяч.

На санаторно-курортное лечение и бесплатный проезд к месту лечения и обратно будет выделено более 21 млрд. рублей (за счет городского, федерального бюджетов и внебюджетных источников).

В целом на реализацию подпрограммы социальной поддержки старшего поколения в течение пяти лет предусмотрено израсходовать около 1,5 триллиона рублей. Таких внушительных средств город никогда не выделял на эти цели.

Дорогие ветераны! Ваша жизнь и судьба для нас - безусловный нравственный ориентир. Ваш героический и жизненный подвиг - пример для подражания, залог воспитания новых и новых патриотов России. Руководство города будет делать все, чтобы ваша жизнь была достойной жизни настоящих победителей.

Накануне Дня старшего поколения желаю вам крепкого здоровья, счастья, долгих и долгих лет жизни! Мы гордимся вами! Мы вас ценим и любим!

Л. И. ШВЕЦОВА,
заместитель мэра Москвы по социальной политике.

ГОСТИНАЯ Очарованная странница

«Дорога странствий по России» проходит через всю жизнь и все творчество художника Любови Александровны Пархоменко. Для нее никогда не существовало оппозиции искусства и жизни, она всегда училась и учила «искусству жить»...

Дорога длиною в жизнь

Как пелось в известной песне, «дорога без конца, она однажды выбрала меня».

«Да, не только мы выбираем дороги, но и дороги выбирают нас... Еще в детстве, в Казахстане, одноклассники как-то начали говорить, кто и кем будет. И вот очередь дошла до меня: я сказала, что буду путешественником. Конечно, я не могла даже представить себе, что географию страны закреплю на практике, проколесив по дорогам страны от полуострова Мангышлак до Командорских островов», - вспоминает Любовь Александровна.

Наверное, именно этот сложный период детства, проведенный в детских домах Казахстана, научил ее выживать в любых условиях и идти по однажды выбранной дороге жизни, невзирая ни на что.

Затем были обучение в ГПТУ и в течение семи лет работа на строительстве молодого города Тольятти в Куйбышевской области. Потом - работа художником на фабрике художественных изделий в соседнем с Тольятти городке Жигулевске, учеба в куйбышевской художественной школе и параллельно занятия анатомией в мединституте. Кстати, знание анатомии Любовь Пархоменко, как и все живописцы и скульпторы эпохи Возрождения, считает совершенно необходимым для художника.

Позже Любовь Александровна окончила отделение истории и теории искусства исторического факультета МГУ имени М. В.

Ломоносова. После учебы в Московском госуниверситете работала по специальности в Камчатском отделении Советского фонда культуры.

С 1995 года и по сей день работает в Союзе художников России.

Сначала - в редакции газеты «Художник России», а с 2007 года и по сей день - в газете «Московский художник» Московского отделения Союза художников России.

Любовь Александровна Пархоменко пишет картины и занимается научной работой. В этой стороне жизни художника взаимодополняют друг друга живопись, научная работа и путешествия. Ведь только пластические искусства дают уникальную возможность остановить и запечатлеть время, отразить его эволюцию. Каждое мгновение неповторимо, каждая картина уникальна.

Первый поход

Как сказано у писателя Владимира Крупина, «любишь Россию - ходи по ней пешком». Когда идешь, легко думается, четко вспоминается, легче переживается. Всю зиму 1981 года перед тем, как отправиться пешком по Золотому кольцу России, Любовь Александровна просидела в отделе редких книг Куйбышевской областной научной библиотеки - готовилась к путешествию.

В августе из Москвы она ушла в Загорск, нынешний Сергиев Посад, а вернулась обратно через Балашиху, пройдя более 800 километров. «Из Загорска я

направилась в Переславль-Залесский, затем мой путь лежал на Ярославль, - вспоминает Любовь Александровна. - За день проходила самое малое 30 - 40 километров, а случалось, и до 90! Шла по 9 - 10 часов, вставала в 3.50... У меня выработался свой четкий режим движения, который позволял преодолевать такие большие расстояния: 45 минут иду, 15 - отдыхаю. В 9 часов утра ложилась прямо на землю: штормовку клала под голову, а ноги - на рюкзак, чтобы отток крови был. Так лучше и быстрее восстанавливаешься. В 9 часов, где бы это время меня ни застало, развожу костерок, кипячу чай. Потом иду до часа дня и опять делаю привал, после которого иду уже до 8 часов вечера».

И это - с 20-килограммовым рюкзаком за спиной! Притом что сама она весила всего лишь 56 килограммов!

Совершать подобные экстремальные путешествия Любови Пархоменко помогала спортивная закалка. В юности, работая на стройке, она занималась в секции гребли на байдарках и каноэ.

Жизненный опыт диктует брать с собой в будущее лишь самое необходимое, а все лишнее отсекается как ненужный багаж. Это стало для нее одним из базовых правил. Древние говорили: все свое ношу с собой. И тут очень важно понять, что именно из попадающего в руки, голову, душу действительно является твоим, а что просто обременяет и лишает подвижности. В разряд вещей, с которыми надо



расстаться, порой попадают и те, которые очень дороги. Любовь Александровна их просто дарит. Так было с картинами известных художников, которые попадали к ней, или бесценными личными архивами.

Для Пархоменко движение - это жизнь. Когда она работала на строительстве Тольятти, случайно стала невольным свидетелем разговора молодой пары. Сцена эта была увиденна глазами художницы как будущее полотно. Мужчина и женщина говорили о том, что не знают, для чего и как жить дальше, а за их спинами, как символ торжествующей жизни, шумела оживленная магистраль, восходящее солнце озаряло строящийся новый город... «Я всегда стремилась быть участницей движения, а не стоять стрелочником на обочине», - говорит Любовь Пархоменко.

Полгода в пути

«Следующее мое большое путешествие было в 1982 году:

в конце марта я ушла из Жигулевска, а вернулась назад только 6 августа, - рассказывает Любовь Александровна. - Дошла до Ленинграда, потом отправилась в Великий Новгород... Но там не везде можно было ходить: во-первых, болота, во-вторых, военные заявляли, что ходить нельзя, и при удивительно сажали в автобус. Где можно было, шла пешком. Где не было дорог - плыла по рекам. Странствуя по дорогам страны, я просмотрела колоссальный объем музейных фондов».

Потом были «севера»: Великий Устюг, Холмогоры, Архангельск... Перечислить все места, где побывала Л. А. Пархоменко, невозможно. Легче посчитать места, где она не бывала. Урал, Сибирь, Приморье, Сахалин, Камчатка, Северные Курилы, Командорские острова, Средняя Азия и Казахстан...

Сергей ИШКОВ.
Фото автора.

<праздник>

Город славит ветеранов

На праздник «Город открытых сердец», состоявшийся в Екатерининском парке столицы, пришли более трехсот пятидесяти ветеранов войны и труда. Обращаясь к ним с приветственным словом, руководитель Департамента социальной защиты населения Москвы Владимир Петросян подчеркнул, что 2011-й - год особый, юбилейный, так как 5 декабря отмечается 70 лет начала разгрома фашистских войск под Москвой.

- К этой дате социальные проблемы наших фронтовиков должны быть решены, - сказал он. - Такая задача поставлена перед всеми членами правительства, префектами, главами управ, и мы все вместе будем решать ее.

Для этого по поручению мэра столицы силами Департамента социальной защиты населения Москвы проведено дополнительное анкетирование среди 80 тысяч участников Великой Отечественной войны, в том числе участников обороны Москвы, вдов погибших. Это исследование проводилось с целью выявить индивидуальные потребности каждого из них.

В зале присутствовали члены Московского городского совета и Московского комитета ветеранов, председатели окружных ветеранских организаций. Владимир Аршакович искренне по-

благодарил ветеранскую общность за ту большую работу, которую она проводит вместе с органами исполнительной власти по социальной поддержке старшего поколения.

Звездная молодежь российской эстрады - Марина Девятова, группа «Кватро», Диана Гурцкая - преподнесли фронтовикам свои подарки - песни их юности, песни-легенды. Прозвучали «Смуглянка», «Катюша», «Калинка», «Синий платочек». Наверное, более благодарной аудитории артисты еще не встречали. Фронтовиков не пришлось уговаривать, они от всей души запели вместе с артистами. А затем... В центре зала показалась одна пара танцующих - самая смелая, к ней тут же присоединились и другие. Когда же на сцену вышел любимец фронтовиков, никогда не упускающий случая порадо-



вать седовласых воинов, Феликс Царикати, танец захватил весь зал. Звучала легендарная «Лизавета».

Фронтовики, с которыми нам удалось познакомиться, говорили, что их любимые песни звучали просто потрясающе, конечно же, вспоминали и военные годы.

Иван Степанович Герасев воевал на Первом Белорусском фронте во Второй гвардейской танковой армии. Самое яркое воспоминание - две наступательные стратегические операции - Висло-Одерская и Берлинская, а в начале войны он

участвовал в обороне Москвы. А Раиса Ивановна Соколова воевала на Первом Украинском фронте в звании старшего сержанта, была зенитчицей. Вспоминает, как их позицию атаковали сразу несколько самолетов - мессершмитты и юнкерсы. Зенитчики ответили огнем, одну машину подбить удалось, но кому - самой Раисе Ивановне или ее боевым товарищам, определить было трудно, поэтому успех по-братски поделили на всех.

На этой праздничной встрече ветеранам вручили подарки - продуктовые наборы. Учили ор-

ганизаторы и вопросы безопасности. В преклонном возрасте равновесие и координация уже не те, что в молодости, поэтому каждого ветерана, из тех, кто в этом нуждался, - как на праздник, так и по пути домой, - сопровождал сотрудник социальной службы.

- Дорогие ветераны, - обратился к присутствующим Владимир Петросян. - Низкий поклон вам от всех нас - за то, что отстаивали Москву, защитили Россию. Вы сегодня очень нужны Москве, России, нашим детям. Потому что только от ветеранов молодежь может узнать, что такое настоящая храбрость и мужество. Только у вас они смогут научиться тому, как нужно защищать и любить Родину. Здоровья и счастья вам!

Виктор КОТОВ.
Фото автора.

<тогда, в сорок первом>

ЗАЛ СЛАВЫ

Свет Москве — вполнакала

До генерального наступления немецко-фашистских войск на Москву остается десять дней, и пока еще многие не верят, что враг может подойти к самой столице. Однако полного спокойствия нет из-за тревожных фронтовых сводок и еще потому, что подготовка к обороне города все напряженнее.

20 сентября 1941 года, суббота. По данным оперативного штаба Московского военного округа, на строительстве укреплений только на Можайской линии к этому дню насчитывается 83042 человека. Они сооружают 286 долговременных огневых точек (ДОТы), 539 деревоземляных огневых точек (ДЗОТы), 170 километров противотанковых рвов. Их самоотверженная работа впоследствии поможет задержать здесь германское наступление на 7 - 12 дней.

Дивизии московского ополчения полностью снабжены полковой артиллерией, но ощущается недостаток гаубиц, противотанковой и зенитной артиллерии, крупнокалиберных пулеметов. В донесении 33-й армии штабу Резервного фронта сообщается, что 18-я дивизия народного ополчения насчитывает 10668 человек, в том числе рядовых 8621. Автоматы: легковых - 13, грузовых - 164, специальных - 8, тракторов - 7, мотоциклов - 8, лошадей - 2429. Вооружение: винтовок и карабинов - 6345, автоматических винтовок - 1366; пулеметов: станковых - 129, ручных - 164, автоматов ППД - 160; пушек: 76 миллиметров - 28, 37-мм зенитных - 14, гаубиц - 122-мм - 8; минометов: 82 миллиметров - 18, 50-мм - 81; радиостанций - 14.

Отсутствием необходимого количества вооружения обеспечено высшее руководство страны. Директор Уралмашза-

Начало в «МП» за 10, 24 декабря 2010 года, 21 января, 4, 11, 18, 25 февраля, 4, 11, 18, 25 марта, 1, 8, 15, 29 апреля, 13, 20, 27 мая, 17, 24 июня, 1, 8, 15, 22 июля, 5, 12, 19 августа, 9 и 16 сентября 2011 года.

вода Музруков и главный инженер Рыжков под впечатлением полученной телеграммы: «Прошу вас честно и в срок выполнять заказы по поставке корпусов для танка КВ Челябинскому тракторному заводу. Сейчас я прошу и надеюсь, что вы выполните долг перед родиной. Через несколько дней, если вы окажетесь нарушителями своего долга перед родиной, начну вас громить как преступников, пренебрегающих честью и интересами своей родины. Нельзя терпеть, чтобы наши войска страдали на фронте от недостатка танков, а вы в далеком тылу прохлаждались и бездельничали. И. СТАЛИН».

В то же время. Опубликовано сообщение о высоких результатах боевой учебы истребительного батальона Ленинского района Москвы, совершенствовании воинской выучки и росте политической зрелости бойцов батальона. Организатор и руководитель - подполковник Иван Корнилович Казак повышен в должности и награжден орденом Красного Знамени.

Центральный Комитет ВКП(б) и Совнарком СССР приняли следующее постановление:

«Строго секретно.»

1. Разрешить Моссовету с 23 сентября с. г. дать по Москве свет вполнакала, согласно предложению Моссовету дать об этом соответствующее объявление в печати.

2. Разрешить Моссовету издать специальное постановление о запрещении въезда в Москву лиц, эвакуировавшихся из Москвы, впредь до особого распоряжения Моссовета.

3. Обязать НКВД дать распоряжение областным управлениям и районным отделениям

НКВД о запрещении лицам, эвакуированным из Москвы, выезда в Москву из районов, где они проживают по месту эвакуации.

4. Обязать Моссовет не выдавать продовольственных карточек лицам, эвакуировавшимся из Москвы и самовольно вернувшимся в Москву».

Учащиеся столичных школ выехали на уборку овощей - они вернутся в начале октября.

В Государственном Историческом музее открыта выставка «Великая Отечественная война», экспонируются диаграммы, карты, картины, виды вооружений.

21 сентября, воскресенье.

Для усиления конкретной помощи хозяйственным и партийным организациям машиностроительных предприятий столицы бюро ВКП(б) решило разделить отдел машиностроения на отдел среднего и тяжелого машиностроения и отдел станкостроения и общего машиностроения.

Моссовет и Главное политическое управление Красной Армии созвали собрание домашних хозяек 14 районов Москвы и жен командиров и политработников Московского гарнизона (состоялось в ЦДКА). Принято обращение к советским женщинам с призывом неустанно помогать Красной Армии.

1700 рабочих и служащих Красногвардейского района столицы участвовали в воскресенье в 19 колхозах подшефного Лопасненского района Московской области. Убран картофель на 100 гектарах.

Прошел антифашистский митинг женщин-металлисток заводов Москвы, на котором присутствовали более двух тысяч работниц. Принято обращение ко всем металлистам Советского Союза дать фронту больше вооружения и боеприпасов. Митинг прошел под лозунгом «Все силы на помощь фронту!»

Моссовет установил порядок пользования метро как бомбоубежищем. Если движение поездов прекращалось до

сигнала «Воздушная тревога», то вход в метро был разрешен только детям и женщинам с детьми до двенадцати лет. Во время воздушной тревоги поезда доходили до ближайшей станции и стояли у платформы в ожидании отбоя. По команде диспетчеров снималось напряжение с третьего контактного рельса, а москвичи располагались в тоннелях метро. Во время тревоги в метро задраивались все отверстия, через которые могла проникнуть ударная волна. Московский метрополитен начал работать в особом режиме: после 19 часов, а затем и после 17 он служил как защитное сооружение. На станции «Маяковская» к этому дню могло одновременно находиться до 50 тысяч человек, на «Курской» - около 40 тысяч.

В этот же день. Приказом наркома обороны СССР за боевые подвиги 1-я Московская мотострелковая дивизия преобразована в 1-ю гвардейскую Московскую мотострелковую дивизию. Командир - полковник, Герой Советского Союза А. И. Лизюков. Звание Героя, исключительное редкое для присвоения в дни отступления наших войск, Александр Ильич получил в августе, обеспечивая в сражении за Смоленск Соловьевскую переправу, когда наши 16-я и 20-я армии, изнемогая, дрались там. «Смелость Александра Ильича была безгранична», - свидетельствовал маршал Рокоссовский, наверняка имея в виду и тот случай, когда Лизюков, соскочив с танка, поднял залегших под страшным огнем бойцов. Комдив был не только смелым и находчивым, но и образованным военным: кроме белорусского и русского языков, знал еще английский, немецкий, французский. «Танкист до мозга костей», Александр Лизюков до войны окончил Высшую военную автобронетанковую школу, Военную академию имени М. В. Фрунзе в Москве и приглашался



в качестве эксперта на армейские маневры во Францию. После легендарного Смоленского сражения, на два месяца задержавшего наступление немцев, он будет участвовать в боях за Москву, с ходу остановив наступление немцев на Наро-Фоминск, в ликвидации вражеской группы, прорвавшейся к Москве через канал Москва - Волга у Красной Поляны. А 11 декабря танковые части Лизюкова освободят Солнечногорск. Тяжелая немецкая пушка 23 июля 1942 года ударит по танку, в котором командующий 5-й танковой армией генерал-майор Лизюков выдвинется, чтобы лично прояснить обстановку боя. К сожалению, могила Героя на заросшем бурьяном кладбище десятилетия оставалась безвестной - только в 2008 году отыскали ее ребята из отряда «Дон». Теперь на месте гибели А. И. Лизюкова, стоявшего насмерть, чтобы не пустить немцев в столицу, и гнавшего их от священных московских стен, водружен памятный знак, останки упокоены в Воронеже. Именем Лизюкова названо Саратовское высшее командно-инженерное училище, а также улицы в Воронеже и Гомеле.

Публикацию подготовила Эльвира ШЛЯХТИНА.

Продолжение следует.

На снимке: командир 1-й Московской гвардейской мотострелковой дивизии Александр Лизюков.

Во главе угла — потребности каждого

<официально>

Столичным правительством принята государственная программа «Социальная поддержка жителей города Москвы на 2012 - 2016 годы», цель которой не только сохранить высокий уровень социальной защищенности населения города Москвы, но и повысить ее эффективность, обеспечить достойную жизнь граждан, нуждающихся в социальной поддержке, сократить масштабы бедности за счет развития адресных форм социальной защиты населения.

Общий объем финансирования программы «Социальная поддержка жителей города Москвы» на пятилетний период, включая все источники финансирования, составит 2 триллиона 100 миллиардов рублей.

Одним из самых серьезных направлений проекта стала подпрограмма «Социальная поддержка старшего поколения, ветеранов Великой Отечественной войны, ветеранов боевых действий и членов их семей».

По словам руководителя столичного Департамента социальной защиты населения В. А. Петросяна, с 2012 года правительство Москвы устанавливает размер городского социального стандарта 12 тысяч рублей, который предусмотрен для 1 млн. 800 тыс. человек. На регио-

нальную социальную доплату к пенсии неработающим пенсионерам на 5 лет запланировано более 600 млрд. рублей.

Под особой опекой правительства Москвы будут и в дальнейшем находиться ветераны и инвалиды Великой Отечественной войны. В целях наиболее полного изучения уровня социальной защиты, материально-бытового положения и индивидуальных потребностей ветеранов проведена работа по всестороннему опросу инвалидов и участников Великой Отечественной войны, что позволило внести соответствующие уточнения в электронные социальные паспорта ветеранов об их потребностях в социальной поддержке. «При этом, - особо подчеркивает В. А. Петросян, - с каждым ветераном работа по оказанию всесторонней

помощи будет вестись систематически и индивидуально».

В проекте отмечено, что возрастание численности и доли представителей самых старших возрастных групп увеличивает потребность в медико-социальных услугах и других интенсивных формах социального обслуживания, ориентированных на пожилых людей, нуждающихся в посторонней помощи и заботе.

Уже сегодня в городе активно внедряется система «тревожная кнопка» для организации неотложной помощи одиноким престарелым гражданам через учреждения социальной защиты, здравоохранения и других государственных структур мегаполиса. Идет оптимизация сети надомного обслуживания граждан. Программа, в частности, предусматривает расширение практики предоставления надомных социальных услуг гражданам пожилого возраста и инвалидам, развитие опережающими темпами медико-социального патронажа, услуг социальных сиделок, «санатория на дому» и других интенсивных форм поддержки жизнедеятельности граждан старших возрастных групп. Запланированы так-

же меры, направленные на поддержание общественной активности, достижение здорового долголетия пожилых жителей Москвы.

Еще одной из перспективных форм поддержки ветеранов стало развитие социального туризма, обеспечивающего возможность реализовать право пожилых людей на отдых, охрану здоровья, социальную реабилитацию.

В 2012 - 2016 годах работа по предоставлению гражданам льготных категорий санаторно-курортного лечения будет продолжена. Планируется, что к 2016 году количество санаторно-курортных путевок, предоставляемых московским льготникам, нуждающимся в санаторно-курортном лечении, будет увеличено до 160 тысяч.

«Потребности каждого человека - в защите, помощи, дополнительных социальных услугах - стоят во главе угла этой глобальной пятилетней государственной программы», - отмечает министр правительства Москвы, руководитель столичного Департамента социальной защиты населения В. А. Петросян.

Наталья ПОКРОВСКАЯ.

13-я стр., 23 сентября 2011 г., «МОСКОВСКАЯ ПРАВДА»

МЕДПУНКТ



Головокружение - частая жалоба при обращении к врачу, оно может быть симптомом большого количества заболеваний различной степени тяжести. На данный момент известно около 80 различных болезней, сопровождающихся этим весьма неприятным ощущением.

Весь вопрос в том, какие ощущения человек называет головокружением. Часто описывают чувства дурноты, приближающейся потери сознания, слабости, ощущение «пустоты», легкости в голове, неустойчивость при ходьбе и нарушение походки. Это несистемное головокружение. При наличии истинного (системного) головокружения человек, как правило, описывает вращение предметов вокруг него в определенном направлении или самого себя в пространстве.

Системное (оно же истинное, вестибулярное) головокружение связано с поражением вестибулярной системы. Такое головокружение часто сопровождается тошнотой, рвотой, повышенным потоотделением, чувством страха, нарушением равновесия и походки, снижением слуха, шумом в ушах и носит приступообразный характер. Такое состояние называют периферическим вестибулярным синдромом, и связано оно с поражением самого вестибулярного аппарата. Для опреде-

ления уровня его поражения необходимо обратиться к врачу.

Несистемное головокружение характерно для центрального вестибулярного синдрома и связано с поражением структур мозга, ответственных за равновесие, положение человека в пространстве. При этом человек жалуется на неуверенность при ходьбе, характерна походка с широко расставленными ногами. Это состояние может и не сопровождаться тошнотой и рвотой. Чаще всего несистемное головокружение сопровождается другими признаками поражения головного мозга, например двоением в глазах, чувством онемения на лице или в конечностях.

Причиной системного головокружения могут стать: воспаление внутреннего уха, воздействие ототоксичных антибиотиков, травмы височной кости, тромбоз или кровоизлияние в сосудах лабиринта, профессиональные заболевания (шум, вибрация). Кроме того, самой популярной причиной системного головокружения у пожилых людей является доброкачественное

Ах, как кружится голова...

пароксизмальное позиционное головокружение. Причина последнего - отложение кристаллов кальция в полукружных каналах вестибулярного аппарата. Они раздражают рецепторы, которые находятся в этих каналах, провоцируя головокружение. Это заболевание может спонтанно развиваться у пожилых людей с такими заболеваниями, как мочекаменная болезнь, желчнокаменная болезнь, нарушение липидного обмена, или после черепно-мозговой травмы.

Болезнь Меньера характеризуется повторяющимися острыми приступами системного головокружения. При этом поражается преимущественно внутреннее ухо. Головокружение при болезни Меньера может продолжаться до 12 - 24 часов. Внешние факторы (свет, звук, речь, мелькание предметов, движение глаз) могут приводить к усилению головокружения. Частота приступов колеблется от 1 раза в год до нескольких раз в день. При болезни Меньера часто наблюдается снижение слуха, чаще всего на одно ухо.

Центральный вестибулярный синдром может быть вызван ишемией ствола мозга, рассеянным склерозом, опухолями головного мозга. Любые патологические процессы, нарушающие связи вестибулярной системы с корой головного мозга (стволовые энцефалиты, внутричерепная гипертензия, вертебрально-базилярная недостаточность, дегенеративные заболевания мозга), могут приводить к возникновению головокружения.

Вертебрально-базилярная недостаточность - частая причина головокружения у пожилых людей, имеющих сосудистые заболевания, такие, как артериальная гипертензия, атеросклероз. Головокружение начинается

остро, продолжается несколько минут, сопровождается нарушением равновесия, тошнотой и рвотой или может иметь хронический характер и проявляться в виде неустойчивости при ходьбе. Часто оно сопровождается симптомами очагового поражения головного мозга: нарушение координации, походки, двоение, нарушение речи, изменение голоса, слабость и онемение в руках и ногах.

К первой группе относят головокружение в виде ощущения слабости, дурноты, приближающейся потери сознания. Головокружение возникает при резких поворотах головы, в душных помещениях, появляются звон в ушах, нечеткость окружающей обстановки. Это состояние встречается при низком артериальном давлении, гипогликемии, беременности, серьезных кардиологических заболеваниях. Для точного определения причины необходимо измерить уровень глюкозы в крови, артериальное давление, провести кардиологическое обследование.

Вторая группа причин несистемных головокружений включает состояния, связанные с неустойчивостью. Причиной неустойчивости может быть поражение периферической или центральной нервной систем. Это состояние иногда воспринимается как головокружение, однако головокружения в прямом смысле этого слова в таких случаях может и не быть, но есть снижение контроля над своим телом в процессе его ориентации в пространстве.

Третья группа - психогенные головокружения. Такое состояние обязательно сопровождается выраженными страхом и тревогой, а также другими симптомами - сердцебиением, болями за

грудиной, учащенным дыханием, повышением потливости и т. п. При этом головокружение воспринимается как дурнота, легкость в голове, нередко сочетается с шумом и звоном в ушах, повышенной чувствительностью к громким звукам, неустойчивостью при ходьбе. Такие симптомы чаще всего встречаются при невротических, тревожных расстройствах, панических атаках.

Для диагностики причины головокружения помогут следующие исследования: общий анализ крови (гемоглобин), уровень глюкозы, ЭКГ и рентгенография шейного отдела позвоночника. В качестве более детального обследования проводят тональную аудиометрию, электрокохлеографию, МРТ головного мозга.

Лечение головокружения зависит от причины, его вызвавшей. При несистемных головокружениях необходимо лечение основного заболевания: кардиологического, психогенного. Больные, страдающие от вестибулярного головокружения, подвергаются определенной тренировке. Для этого разработаны специальные комплексы упражнений (вестибулярной гимнастики), которые развивают у пациентов способность контролировать головокружение.

Для облегчения состояния при сильных головокружениях используют противорвотные средства, анксиолитики, диуретики. Для лечения хронических головокружений необходимо принимать препараты, улучшающие мозговое кровообращение, а также специфические средства, действующие на структуры вестибулярного аппарата. Для подбора индивидуальной терапии вам необходимо обратиться к врачу.

Игорь САВЧЕНКО, терапевт.

<ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ>

Сегодня изобилием экзотических фруктов, которые уже достаточно прочно обосновались на прилавках современных супермаркетов, сложно кого-то удивить. Если раньше названия папайя, манго, личи, маракуйя, помело казались непонятными, то сейчас их звучание стало вполне привычным.

Но, пожалуй, далеко не каждому известно, что такие фрукты не только вкусные, но и полезные, а некоторые из них обладают и лечебными свойствами.

Например, авокадо: с виду ничего особенного... Небольшая овальной формы груша, покрытая гладкой зеленой кожей, а внутри - косточка. Но за такой скромной оболочкой скрывается очень полезный продукт, который способен лечить. В нем содержится множество питательных веществ, помогающих сохранить молодость организма. Авокадо полезен для диабетиков и гипертоников за счет высокого уровня витамина Е. Также аллигаторова груша (такое название ей дали англичане за крокодиловую пупырчатую кожу и грушевидную форму) незаменима и в питании больных, страдающих сердечно-сосудистыми и желудочно-кишечными заболеваниями.

Интересно, что во всем мире насчитывается более четырехсот сортов плода. В Индии его называют «коровой беднякой», «МОСКОВСКАЯ ПРАВДА», 23 сентября 2011 г., 14-я стр.

Эта аллигаторова груша

так как по калорийности авокадо в два раза превышает нежирную говядину.

«Авокадо нужно ставить одним из первых в списке здоровых продуктов, которые следует употреблять в пищу ежедневно», призывают врачи. Диетологи из Калифорнийском университете (США) обнаружили в авокадо жироподобное вещество фитостерол, который снижает уровень холестерина в крови, а также глутатион - аминокислоту, защищающую от некоторых видов рака. Недавно онкологами установлено, что активные вещества, содержащиеся в авокадо, убивают раковые клетки в полости рта и останавливают процесс перерождения здоровых клеток.

Авокадо - крайне калорийный плод, поэтому чрезмерно увлекаться им все-таки не стоит. Лишь в одном плоде содержится примерно 235 калорий. Его мякоть на 2% состоит из белка и почти на треть из полиненасыщенных жирных кислот, которые снабжают энергией сердечную мышцу, оберегают сосуды от атеросклероза, способствуют усвоению жирорастворимых витаминов, в частности А и Е (авокадо особенно богат ими). Также в плодах содержится большое количество лецитина, который необходим в метаболизме жиров и очень полезен в профилактике атеросклероза, болезни Альцгеймера, депрессии и рассеянного склероза. Наличие фолиевой кислоты и калия в плодах помогают снизить риск возникновения сердечных приступов, инсульта, высокого кровяного давления.

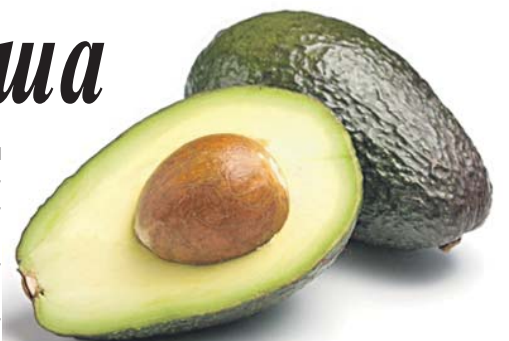
Авокадо богат и витамином D, который контролирует поглощение кальция и фосфора в организме, предотвращает хрупкость костей и зубов.

Эти экзотические плоды могут выступать и как дополнительные минералы, которые необходимы организму в определенные периоды жизни: во время беременности или в пожилом возрасте для предотвращения остеопороза.

В медицине применяют не только плоды аллигаторовой груши, но и ее семена, листья. Например, во Франции на основе неомыляющегося масла авокадо создан препарат для лечения склеродермии, пародонтоза, артритов, болезни Педжета. В старческом возрасте этот препарат применяют при декальцификации, экземах, воспалениях кожи.

Плоды авокадо обладают терапевтическим эффектом благодаря содержанию манногептулозы. При поступлении в организм этого сахара в крови снижается уровень общего сахара. Кроме того, клетки мозга начинают лучше усваивать глюкозу - повышается работоспособность и концентрация внимания, улучшается самочувствие.

Масло авокадо - наиболее экологически чистое из всех растительных масел. Это настоящая природная кладовая полезных биологически активных веществ. В состав его входят белки, углеводы, насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты, фосфатиды, витамины А, В1, В2, В3 (РР), Е, D, лецитин, эфирные масла, аминокислоты и множество различных минералов.



Употребление этого масла внутри способствует нормальному функционированию сердечно-сосудистой, пищеварительной систем, желудочно-кишечного тракта, препятствует вредному воздействию канцерогенных веществ и свободных радикалов.

Масло авокадо положительно влияет на память. В результате проведенных исследований ученые пришли к выводу, что люди, регулярно употреблявшие в пищу масло авокадо в молодости и зрелости, реже сталкиваются в пожилом возрасте с проблемами памяти.

Если вы решили купить авокадо, сначала удостоверьтесь, что плод спелый. Для этого слегка на него надавите. Он должен быть мягким. Если, наоборот, авокадо жесткий, значит, незрелый. Тогда лучше завернуть его в бумагу и дать дозреть в темном сухом месте несколько дней.

Несмотря на все полезные и лечебные свойства авокадо, существуют и противопоказания в его употреблении. Аллигаторова груша способна вызывать аллергические реакции у людей, которые к этому предрасположены. Не рекомендуется также злоупотреблять авокадо людям с избыточным весом.

Оксана ПРЯНИКОВА, диетолог.

<третий возраст>

Милости просим в «Золотую осень»!

>>1

И вот однажды достаю утром из почтового ящика районную газету, читаю объявление: «На Ново-Рязанской набирают группу здоровья старшего поколения, начало занятий с сентября».

- То есть все началось по случайной случайности?

- А в жизни все происходит по воле случая! Пришли женщины: всем хорошо за шестьдесят. Мысль единая на всех: пообщаться немного и руками пошевелить, насколько суставы позволяют.

Возможно, так и было бы, но все зависит от человека. Один делает свою работу из-под палки, до себя не допускает. А другой - притягивает. Мне никогда не забыть Людмилу Борисовну Теплицкую, профессионального хореографа, красавицу, обаятельнейшего человека с огромным тактом. Несколько занятий прошло, и наш хореограф говорит: давайте небольшие танцевальные движения добавим, не возражаете? Отчего не попробовать? Начали. Хотя все мы - ни в зуб ногой в танцах. Я потом об этом времени даже стихи написала:

*Давалось все, конечно же, с трудом,
Но никогда не приходила мысль
остановиться,*

*Ведь, может быть,
когда-нибудь потом,
Придется с танцами проститься...*

Как же долго мы штудировали каждый шаг, поворот. Голову разламывало от запоминаний, ориентации в зале. Сталкивались, сердились (в первую очередь на себя, конечно). И вот первый танец. Танго.

- Аргентинское?

- Не думаю. Простейший танец, всего-то несколько повторяющихся движений. Красивая мелодия. А в общем рисунок достаточно эффектный. Все девушки наши загорелись, хотя учили долго. Я даже ночи не спала, все повторяла, повторяла, повторяла... Через несколько лет, когда делалась опытом с новенькими, выяснилось, модель поведения схожа... Освоили, станцованность появилась. И новый вопрос: перед кем выступать?

Ну да, ради кого все это затевалось? Бессонные ночи, разборки с родственниками - куда пошла, опять на свои танцульки? Так не девочка, посмотри по телевизору, какие там женщины бедрами крутят, куда тебе до них! Потри мне лучше поясницу, а для начала борщ сварь, а то макароны твои уже в глотку не лезут!

Досье «МП»

«Золотая осень» - самодеятельный коллектив КЦСО «Басманный». Живет и работает 13 лет. Дважды любительский коллектив становился лауреатом премии общественного признания.

Но была проблема поважнее - костюмы. Для их создания требовалось иметь воображение, недюжинную фантазию. Надо было точно попасть под музыку, под настроение. Юбки сшили сами из простейшего подкладочного материала, честно делились опытом. С верхом дело обстояло проще: натянули черные футболки - и все дела. Посмотрели - батюшки мои! Совершенно иное впечатление! Чистая Испания! Правда, без тореадоров и быков. Все воланит, интригует. И интерес проснулся: как примет

зритель? После пошел русский танец - тоже простой, под песни Надежды Кадышевой. Костюмы такие смешные получились у нас, мы их через какое-то время выбросили. Но тогда-то они являли верх кутюра от Валентина Юдашкина! Потом цыганский танец. Вскоре мы почувствовали - аудитория маловата.

Нам предложили выступить в местном ЦСО.

Я танцевать хочу!

- Мы тряслись, мандражировали, плакали. Еще бы - выход на большую сцену. Муки и сомнения: ну что мы позоримся, куда мы лезем? И в то же время изнутри тебя что-то толкает, требует показа всех достижений, не в себе же таить? И, знаете, стали понимать артистов, которые не могут сойти со сцены! Оказалось, она, сцена, - хуже наркотика! А аплодисменты? Они же жуть что с человеком делают. И тут уже не важно - за жалость или за талант люди бьют в ладоши. Они хотят тебя видеть! Значит, ты можешь что-то, чего не способны совершить они!

А потом была огромная сцена бывшего кинотеатра «Новороссийск» - ныне Дом предпринимателя. Знаете, я многое из своей жизни забываю, а то выступление помню.

- Тринадцать лет в вашем коллективе танцуют 13 человек. Что это? Счастливые число?

- Не сказала бы, ведь пятеро из них - новенькие. Мы, хотя и любительский коллектив, пережили конфликт не хуже профессионального. Вот все обсуждали события в Театре на Таганке. А у нас, знаете, какие шекспировские страсти кипели? И это при том, что никто из нас профессионалом не был? А разговоры одинаковые: я лучше - подвинуся. Амбиции! Хотя коллектив у нас ровный и солисток как таковых нет. Тем не менее дошло почти до закрытия! Произошел настоящий раскол. И мы пришли в «Басманный».

- В каждой из вас есть красота, озорство. И все это раскрывается в танце.

- Женственность, кокетство на сцене, безусловно, заводят. Но все это раскрылось благодаря большой работе. Нашим единственным спасением было - убрать свои комплексы, немощи. Показать женственность, красоту. Правильно выстроить танец, взаимоотношения внутри него. Конечно, мы желаем танцевать. Теперь уже поняли, что подспудно всю жизнь любили и мечтали этим заниматься. А открыли эти возможности благодаря своим трем хореографам. Первая дала нам возможность раскрыть свои потаенные возможности, вторая преподавала азы балетной школы, основы хореографического движения. Теперь мы работаем с Татьяной Викторовной Оболенской. Она показала нам современное прочтение танца и помогла понять, на что мы способны. Четыре танца в ее постановке публика принимает на бис.

- Творчество - дело затратное. Кто помогает?

- Спонсоров у нас нет. С обувкой помог муниципалитет «Басманный» - приобрел для нас по две пары обуви. Костюмы шьем сами. Их накопилось больше пятнадцати. Где хранить? Дома. Репетируем в зале школы №1429 (она находится в Передевиновском переулке). И хотим единственного. ТАНЦЕВАТЬ! Бесплатно, для всех. Только пригласите!

**Ирина ДОЛГОПолова.
Фото Нины ДЗАСОХОВОЙ.**

<так и живем>

Многие почему-то думают, что после выхода на пенсию люди замыкаются в себе, перестают интересоваться жизнью, больше времени проводят дома. Но самом деле это далеко не так. Выход на пенсию вовсе не означает скуку и одиночество - наоборот! Это прекрасная пора заняться собой и наконец выяснить, что вас больше всего интересует. Одних привлекает рукоделие, других - кулинария, а третьи находят отдушину в музыкальном творчестве. Они танцуют, поют, читают стихи...

А у нас во дворе...

Удивительная атмосфера праздника и добра царит в одном из московских дворов района Орехово-Борисово Южное. «Под звуки старого граммофона» - так называются музыкальные встречи, которые вот уже третий год собирают людей разных возрастов и поколений. Пенсионеры приходят сюда, чтобы вспомнить свою молодость, послушать лю-



бимые песни, пообщаться в непринужденной обстановке и даже найти новых друзей.

Радостного события ждут не только жители Орехова-Борисова Южного, но и горожане из соседних районов ЮАО. А многие специально откладывают свои дела и приезжают сюда - на площадку «Ветеранского двора».

- Я езжу из Донского района каждый вторник, - рассказывает частый посетитель музыкальных встреч Олег Глебович Терлеев. - Конечно, дорога неблизкая, но меня это не останавливает. Здесь очень весело, душевно, есть возможность пообщаться, исполнить любимую песню. Что скрывать, все-таки голос у пожилых людей не тот, что в молодости, но здесь это никого не смущает. Настолько непринужденная и доброжелательная тут атмосфера. Кроме того, подобные встречи дают стимул к жизни, добавляют душевных и физических сил.

Большие поклонники музыкального творчества Маргарита Викторовна Тенькова и Виктор Павлович Гоголев стараются не пропускать ни одного вечера. Людям уже далеко за семьдесят, но они как будто не чувствуют свой возраст - всегда жизнерадостны, улыбки, открыты для общения. Более того, «Ветеранский дворик» помог им обрести друг друга, и теперь они идут по жизни вместе.

- Идея создания такой программы возникла два года назад по инициативе наших жителей, - рассказывает руководитель муниципалитета Орехово-Борисово Южное Михаил Гребенчиков. - Мы начинали на улице и думали, что «Ветеранский дворик» будет работать только в теплое время года, но получилось, что он стал действовать круглый год. В теплую погоду музыкальные вечера проходят на улице, а в холодное время года все действие перемещается в МУ Центр досуга «Южный». Наши «юноши и девушки пожилого возраста», как мы их называем, - люди очень активные, но многим из них не хватает простого человеческого общения. Вот поэтому мы и решили организовать такие вечера, где они могут отдохнуть душой и телом, отвлечься от повседневных проблем.

На одной из таких встреч, которая проходила в Центре досуга «Южный», мне удалось побывать.

Уже с порога на входящих буквально обрушиваются звуки громкой музыки. Улавли-

ваю знакомые мотивы одного из современных хитов. Кто бы мог подумать, что люди пожилого возраста будут так лихо зажигать под песни колумбийской певицы Шакиры. Но такое здесь не в диковинку, скорее наоборот - привычное дело повеселиться под музыку известных исполнителей: Бритни Спирс, Рианны, Дитера Болена...

Через некоторое время наступает затишье. Люди отдыхают, общаются, поют под баян, но передышка длится лишь несколько минут, а потом все снова пускается в пляс. Вальс приходит на смену танго и бальным танцам. В зале есть люди, которые занимаются бальными танцами профессионально, как, например, Галина Павловна Боронина. Она начала заниматься еще в детстве, но спустя годы пришлось забросить это искусство, а сейчас появилась прекрасная возможность наверстать упущенное. И в этом ей помогает Настя Якушина - руководитель студии «No name».

- «Барыню» давайте, нашу любимую, - неожиданно раздается громкий голос из зала.

И баянист Анатолий Тимофеевич Рядинский, бессменный руководитель ветеранского хора, начинает наигрывать знакомый мотив.

Под звонкие аплодисменты зрителей на площадку выходит всеми любимый танцор Виктор и начинает отплясывать с присущей ему лихостью и задоринкой. Постепенно к нему присоединяются остальные. И вот уже веселье в самом разгаре.

- Для нас «Барыня» - один из самых любимых танцев, - говорит жительница района



Зинаида Петровна. - Без него не обходится ни одна программа. Мы называем «Барыню» нашей визитной карточкой. Конечно, привлекает и современная музыка. Особенно по душе репертуар Надежды Кадышевой, Олега Газманова, Елены Ваенги, Стаса Михайлова. Часто разучиваем новые песни и, конечно, поем всеми любимые старые: «Вот кто-то с горючки спустился», «Называют меня некрасивою», «Катюша», «Старый клен»...

На площадке «Ветеранского двора» люди не только поют и танцуют, но еще и отмечают дни рождения. И сегодня в зале есть именинница - Елена Наумовна Шапиро. Несмотря на свой возраст, она продолжает работать, но по вторникам всегда берет выходной. Ведь пропустить «Ветеранский дворик» никак нельзя.

Музыкальная программа вечера потихоньку подходит к концу. Вот уже исполнены последние песни - «Моя Москва» и «Вальс расставания», но люди не собираются прощаться. Они расходятся с мыслью, что совсем скоро увидятся вновь - здесь, на «Ветеранском дворике».

**Олеся ТОЛМАЧЕВА.
Фото автора.**

КОМНАТА ОТДЫХА

Дары подружки-осени

По тому, как относится государство к детям и старикам, судят о стране в целом. Наше будущее, хотим мы об этом думать или нет, - старость. Ее никто не минует. А главное в старости - внимание. Наша столица всегда славилась огромным количеством разнообразных культурных учреждений. В том числе и театров. В том числе и самодельных.



Вот и коллективы учреждений социальной защиты населения города, расположенных в Северо-Западном административном округе, решили проблему досуга организовать самостоятельно. И не только, чтобы порадовать своих подопечных - пенсионеров, ветеранов, инвалидов. А устроить праздник, пусть и маленький, но собственное творчество. Да что там далеко ходить? Рядом, в центре социального обслуживания «Северное Тушино», пенсионеры пансионата и района уже давно создали и собственный сводный хор, и театр. Ну надо же расширять культурные горизонты? Однозначно!

И пять лет назад, когда столица в очередной раз отмечала свой день рождения, эта идея сформировалась полностью.

Все началось с кулинарии. Конкурс-фестиваль «Дары осени» продемонстрировал умение печь караваи, консервировать огурцы и варить джем. Потихонечку кулинарная база стала «узковата в бедрах» - рвалось в бой рукодельное творчество. А потом и модельное - ведь любой женщине хочется показать то, что создано ее руками, на себе, любимой!

Так, постепенно, шаг за шагом, фестиваль дошел и до своеобразного пика - конкурса женской красоты «Барыня-сударыня осень».

Сотрудницам учреждений социальной защиты населения СЗАО и тем людям, кто приходит в эти центры, пансионаты, хотелось показать собственную привлекательность, многогранное творчество и мастерство.

Вопрос о времени проведения фестиваля не возник ни у кого. Конечно, в сентябре! Ведь на Руси Новый год до известной реформы Петра I отмечали в сентябре. Урожай уже спокойно лежал в закромах. Можно было отдохнуть. Посидеть с пальцами, побольше времени уделить себе. И даже устроить карнавал. Оригинальный, веселый, запоминающийся. Его ждали, к нему готовились целый год.

Окружной фестиваль «Дары осени» второй год подряд

проходит в стенах пансионата №9 для ветеранов труда, что находится неподалеку от станции метро «Планерная». Здесь главная категория проживающих - инвалиды-колясочники, люди с ограничениями жизнедеятельности. И любое впечатление, интересное мероприятие для них становится настоящим событием в жизни. Праздником!

- Вы видели, с каким неослабевающим интересом смотрели на сцену наши зрители? - спрашивает Виктория Викторовна Логвинова, начальник управления социальной защиты населения Северо-Западного округа. - И я просто уверена, воспоминаний и разговоров теперь на целый год им хватит - до следующей «Осени». Точно так же, как и в прошлом году, когда мы впервые проводили здесь этот фестиваль. Именно тогда жители пансионата поставили перед нами настоящий ультиматум - проводить фестиваль только там! И мы дали им твердое обещание.

Фестиваль «Дары осени» дарит людям заинтересованность, радость жизни, возможность убедиться, что осень - не самое плохое время года. И пора их жизни. В рамках фестиваля проводится конкурс по четырем номинациям: изготавливаются непосредственно на месте проведения конкурса «Любимое блюдо моей семьи», «Оригинальный рецепт блюда из овощей и фруктов, выращенных своими руками, и природных материалов», «Натюрморт из овощей и фруктов, выращенных своими руками, и природных материалов» и презентация костюма - «Барыня-сударыня осень».

С большим трудом, но все же были определены победители фестиваля.



В номинации «Любимое блюдо моей семьи» - сотрудник управления социальной защиты населения района Северное Тушино Любовь Киселева. На ее столе круглый год овощи и фрукты, выращенные на собственном приусадебном участке. Любовь Николаевна очень любит готовить. По выходным у нее на столе всегда разнообразная свежая выпечка.

В номинации «Оригинальный рецепт блюда из овощей и фруктов для праздничного стола» победу одержала сотрудник управления социальной защиты населения района Куркино Марина Кузьмина. Марина Валентиновна любит рыбалку, грибную охоту, занимается вязанием, лепкой из глины, обожает удивлять родных и коллег оригинальными блюдами.

В номинации «Натюрморт (композиция) из овощей и фруктов, выращенных своими руками, и природных материалов» победила клиент ГУ Комплексный центр социального обслуживания «Северное Тушино» Эмма Рахматуллина. Эмма Рузалимовна - член штаба комитета паралимпийских игр в Сочи по рукобильному спорту, педагог по прикладному творчеству по работе с детьми-инвалидами.

В номинации «Барыня-сударыня осень» (презентация костюма) заслуженную победу одержала социальный работник ГУ Комплексный центр социального обслуживания «Южное Тушино» Раиса Конатар. Раиса Николаевна замужем, воспитывает шестерых детей, активно занимается общественной работой. Любит плавание, лыжи, ходит в тренажерный зал.

В номинации «За наиболее разнообразное использование природных материалов» победил клиент ГУ Комплексный центр социального обслуживания «Щукино» Роман Еронин. В семье Ероновых воспитываются трое детей, которые любят готовить, увлекаются спортом и занимаются фотографией.

Состав участников фестиваля постоянно меняется. Но есть и крепкий фестивальный «остов» - это представители управления социальной защиты «Северное Тушино», социально-реабилитационного центра «Хорошево-Мневники», центра социального обслуживания «Митино». Молодые районы - то же Куркино, по словам Виктории Викторовны, также не желают быть в стороне от творческих начинаний коллег. А знаете, кстати, кто получил самую престижную премию в прошлом году? Андрей Демин, сотрудник управления социальной защиты «Митино». Вот и пойми этих мужчин!

Ирина ДОЛГОПолова.
Фото Нины ДЗАСОХОВОЙ.

Ответы на сканворд, опубликованный 9 сентября

По горизонтали: полушка - телега - гул - торс - «Декамерон» - Ширко - чародей - паук - орден - мол - Ро - бадьян - «Гараж» - немка - ус - Ясна - ню - Брэм - стакан - фал - трут - таро - Миль - еда - Ян - Нуриев - непоседа.

По вертикали: осетр - аир - му - Пугачева - Мали - Шуман - лье - эклер - яр - романс - родоендрон - нельма - лещ - як - степ - наст - До - Петипа - «Атас» - гора - Бу - Ка - паркур - снаряд - «Сокол» - Юнона.

ДЕЖУРНЫЕ ПО КЛУБУ:

Редактор	Н. Покровская
Выпуск	Е. Бодриенко
Верстка	Е. Смойкина
Корректурa	И. Кутина
Иллюстрации	А. Акульшин
Дизайн	Т. Кузьмина, О. Мерззликина.

				7		4		8
2	8					1	7	5
				8				
9				6		4	7	
5			8		4	3		
			5			8		
	5	1			8			6
6		2	9	5			8	
		3						

		2				7		3	4	8
				6				2		5
3	8	7	4	1						
7	9					3				4
		3	2			4		5		
5								7		
								4	8	
4	7	3						2		
			9	1						6