



ИЗДАЕТСЯ ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ДЕПАРТАМЕНТА СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

**СОЦЗАЩИТА:
ОТ ОБЩЕГО
К ЧАСТНОМУ**

>>3



**НЕ ПАНИКЕРЫ
РЕШАЛИ
СУДЬБУ МОСКВЫ**

>>5



**ТОЧКИ ПЕРЕСЕЧЕНИЯ:
УВАЖЕНИЕ, ЛЮБОВЬ
И ПОМОЩЬ**

>>8

Армия добра, заботы и милосердия

В московской системе социальной защиты трудятся около 50 тысяч человек. Такая в столице огромная армия добра, заботы и милосердия. В адрес людей этой благороднейшей профессии прозвучало немало искренних, теплых слов на состоявшемся недавно Форуме социальных работников города Москвы, в котором приняли участие более 6 тысяч человек - представители самых разных социальных учреждений города: центров социального обслуживания, пансионатов для ветеранов войны и труда, интернатов и управлений социальной защиты населения.

- Этот зал полон людьми, обладающими удивительной профессией - самой теплой, отзывчивой из всех, существующих в Москве и стране, - сказал в своем приветствии в адрес участников форума мэр Москвы Сергей Собянин. - Вы находитесь рядом с теми, кто нуждается в помощи, пропуская через свои сердца толику их проблем. Наше общество, наша страна от этой заботы становятся чуточку светлее. Спасибо вам большое!

Более сотни тысяч людей в Москве занимаются проблемами пожилых людей, работают с инвалидами, трудными подростками. Это и те, кто выходит на улицы города, чтобы протянуть руку помощи бездомным.

Социальный работник - не просто профессия, это образ жизни человека, всегда готового прийти на помощь тем, кто нуждается в этой помощи, заботе. Сегодня под их опекой находятся более 3,5 млн. москвичей, около 140 тысяч пожилых москвичей и инвалидов обслуживаются на дому, почти 20 тысяч человек проживают в домах ветеранов и других стационарных учреждениях. Ежемесячно в нашем городе осуществляется свыше 6 млн. выплат различных социальных пособий и доплат к пенсиям.

- Жизнь подсказывает, что спрос на социальные услуги будет не уменьшаться, а, наоборот, увеличиваться, - отметил столичный градоначальник. - Потому что в Москве становится с каждым годом больше многодетных семей, с другой стороны, становится больше и пожилых людей. И это не случайно, потому что у нас появляются новые возможности, новые технологии, чтобы поставить человека на ноги, продлить его активную жизнь, его возраст. И все эти возможности нам нужно использовать, конечно, не только в медицине, но и в социальном обслуживании населения. Поэтому правительство Москвы поставило перед собой целый ряд серьезных задач по модернизации социальной службы. Недавно принята государственная программа социальной поддержки москвичей

- самая крупная по объему финансирования, ни одна другая не сопоставима с ней. В ней заложены не просто «хотелки», а реальные деньги - свыше 2 трлн. рублей. Это колоссальные деньги, которые пойдут на помощь пенсионерам, инвалидам, детям.

По словам мэра столицы, социальная помощь должна быть не просто абстрактной и формальной - она должна быть в



первую очередь адресной, доходить до каждого человека, которому нужны забота и поддержка.

- Предстоит обеспечить услугами по реабилитации максимальное количество инвалидов, нуждающихся в этом, - отметил Сергей Собянин. - Кроме того, в этом году мы серьезно продвинулись по ремонту, реконструкции, модернизации центров социального обслуживания: на эти цели было выделено 3 млрд. рублей. И десятки учреждений уже почувствовали реализацию этой программы - идет ремонт, благоустройство объектов. И я вам обещаю: за ближайшие годы все центры социального обслуживания будут приведены в порядок и модернизированы. Но, конечно, дело не только в технике и хорошо отремонтированных стенах и не только в хорошей мебели.

>>2

Награды — лучшим!

ниях по выдаче и замене социальной карты москвича, за этот период выдано свыше 68881 СКМ. Е. А. Башлыкова принимала непосредственное участие в разработке методических рекомендаций по оформлению и выдаче документов в режиме «одного окна». Активно принимает участие в создании отдельных комнат матери и ребенка, открыты комнаты в управлениях социальной защиты населения Выхино-Жулебино, Рязанского и Южнопортового районов.

Особое внимание Е. А. Башлыкова уделяет работе по обеспечению безопасности одиноких и одиноко проживающих граждан пожилого возраста и инвалидов, относящихся к «группе риска». С 2007 года под личным контролем Е. А. Башлыковой в управлениях социальной защиты населения ЮВАО сформирован единый банк данных граждан, относящихся к «группе риска», банк поддерживается в актуальном состоянии, на сегодняшний день в банке зарегистрировано 19894 человека.

Карасевой Клавдии Григорьевне - директору государственного учреждения Комплексный центр социального обслуживания «Крюково» Зеленоградского АО. Более 17 лет работает Клавдия Григорьевна в си-

стеме социальной защиты населения.

В 2008 году под руководством К. Г. Карасевой была проведена большая работа по разработке методических рекомендаций и нормативных документов, регламентирующих работу отделения социального патронажа, открытого и успешно работающего в Центре. С 2009 года в отделении дневного пребывания разработана и успешно реализуется программа «Активное долголетие», основной целью которой является повышение качества жизни инвалидов и граждан пожилого возраста. В рамках программы работают «Школа правовой грамотности», «Школа компьютерной грамотности», «Школа здоровья».

В 2011 году в КЦСО «Крюково» начала работать Мобильная социальная служба, что позволило оперативно оказывать социальные услуги нуждающимся гражданам, в том числе и сверх территориального перечня услуг, гарантированных государством.

Митрофановой Надежде Семеновне - начальнику управления социальной защиты населения Обручевского района ЮЗАО, проработавшей в системе соцзащиты более 17 лет.

>>2

КОНФЕРЕНЦ-ЗАЛ

<форум>

Армия добра, заботы и милосердия

<<1

Главное - в душе, в том, как мы заботимся о людях, а это осуществляется вами, вашими руками. И если вы заботитесь обо всех, то о вас должно позаботиться московское правительство, поэтому мы сегодня приняли решение о повышении заработной платы в центрах социального обслуживания, центрах помощи семьям и детям с 1 ноября на 20%. То, что вы делаете, невозможно измерить в деньгах. Я прихожу в социальные учреждения, дома для престарелых. Первое, что мне всегда говорят люди, которые там находятся, - это слова благодарности персоналу этих учреждений, то есть вам. И я за все время не помню ни от одного пенсионера, ветерана или инвалида какой-то серьезной жалобы на то, что к ним относятся с грубостью, что их не слушают, плохо обслуживают. Всегда все говорят слова благодарности. Я присоединяюсь к этим словам и говорю вам тоже большое спасибо за ваш труд!



Выставка, развернутая в фойе концертного зала «Крокус Сити Холл», где проходил форум, более чем наглядно продемонстрировала все разнообразие и возможности столичной системы социальной защиты. Новые технологии, различные виды услуг - детям, пожилым гражданам, людям с ограниченными возможностями.

- В рамках этого форума проходит также фестиваль творчества социальных работников, - рассказал корреспонденту «МП» руководитель столичного Департамента социальной защиты населения Владимир Петросян. - Мы хотим показать, что наши сотрудники не только ухаживают за своими подопечными, помогая им решить множество самых разных проблем, но еще все они - люди очень творческие и талантливые.

В это несложно поверить, слушая, как замечательно поет заведующий отделением «Милосердие» пансионата для ветеранов войны и труда №6 Роман Бежин, как лихо отплясывает ансамбль «Вешки» психоневрологического диспансера №28, выступление вокально-инструментального ансамбля «Колечко» ЦСО «Внуково» тоже вызвало шквал восторженных аплодисментов.

Но самым торжественным моментом на форуме, конечно, стало вручение мэром столицы правительственных наград лучшим представителям гуманной профессии - соцработникам.

- Правительство Москвы не в силах ничего реализовать без вашей помощи, - отметил Сергей Собянин. - Все мы работаем, как одна команда!

Наталья ПОКРОВСКАЯ,
фото Валерия СКОКОВА.



<<1

Под руководством Н. С. Митрофановой в тесном взаимодействии с управой Обручевского района и общественной организацией инвалидов района активно проводится работа по созданию доступной инфраструктуры района для людей с ограниченными физическими возможностями. С 2009 года по настоящее время в районе обследовано 350 объектов, в том числе 20 объектов нового строительства. В 2009 и 2010 годах проведены работы по приспособлению помещения управления для беспрепятственного доступа всех категорий инвалидов.

Для решения вопросов по оказанию адресной социальной помощи малоимущим жителям района Н. С. Митрофанова активно сотрудничает с благотворительными организациями. Так, за 2007 - 2010 годы при личном содействии Н. С. Митрофановой некоммерческой организацией «Межведомственный благотворительный фонд» были обеспечены билетами на театрально-зрелищные мероприятия и экскурсии порядка одной тысячи детей из многодетных семей и семей с детьми-инвалидами; 67 детей провели летний отдых в детском оздоровительном лагере «Красная гвоздика» на берегу Азовского моря; 94 ребенка из 35 многодетных семей обеспечены спортивным инвентарем (кроссовки и мячи). Большое внимание Н. С. Митрофанова уделяет организации работы управления по охране труда. В 2006 году в городском конкурсе на лучшую организацию по охране труда управление заняло 1-е место в конкурсе районных управлений социальной защиты населения города Москвы.

Наумовой Нине Михайловне - начальнику управления социальной защиты населения района Хорошево-Мневники СЗАО, посвятившей социальной работе более 19 лет. Управление, возглавляемое Н. М. Наумовой, обслуживает более 74 тысяч получателей ежемесячных и единовременных компенсаций, пособий и иных социальных выплат.

В целях упрощения механизма взаимодействия с населением с 2004 года в управлении успешно работает служба «одного окна», позволяющая существенно улучшить качество обслуживания населения и сократить время на получение документов Единого реестра. Оформление и выдача документов производится ежедневно, что позволяет снять очередь.

На «горячую линию» управления поступило 329 обращений граждан, по каждому даны необходимые разъяснения и приняты конкретные решения в части реализации их прав без непосредственного посещения управления жителями района.

При непосредственном участии Н. М. Наумовой было проведено обследование объектов на предмет их приспособления для маломобильных категорий граждан в 2009 году - 27, в 2010 году - 13. Кроме того, был обследован 61 социально значимый объект.

Пономаревой Ирине Ивановне - заместителю начальника управления социальной защиты населения района Кунцево ЗАО. Ирина Ивановна работает в системе социальной защиты уже более 32 лет! Управление социальной защиты населения района Кунцево обслуживает 61 тысячу жителей. Под непосредственным

Награды — лучшим!

<поздравляем!>

руководством И. И. Пономаревой осуществляется работа по установлению социальных выплат жителям района. Только за 2009 - 2010 годы ею подготовлено более 100 информационно-методических писем, таблиц и других справочных материалов.

Особое место в ее работе занимает разъяснительная работа среди населения. В 2010 году было проведено 52 встречи с общественными организациями, подготовлено 42 информационных письма по наиболее актуальным вопросам социальной защиты населения. В результате от жителей этого района поступает один из самых низких процентов обращений в вышестоящие организации за консультациями.

Почетной грамотой правительства Москвы награждена:

Егорова Ирина Валентиновна - начальник управления социальной защиты населения Красносельского района ЦАО. Под руководством И. В. Егоровой в управлении организована работа «горячей линии» связи, что дает возможность быстро реагировать, контролировать и анализировать каждое обращение, в результате чего исключена необходимость непосредственного посещения управления или повторного обращения граждан. В управлении ведется работа по Комплексной целевой программе «Социальная интеграция инвалидов и других лиц с ограниченными жизнедеятельности города Москвы». Проводятся обследования объектов нового строительства в районе на предмет приспособления к беспрепятственному доступу и комфортному использованию их инвалидами и другими маломобильными группами населения (МГН). С января 2008 года проверено более 400 объектов по реконструкции входной группы на предмет доступности МГН.

На протяжении последних двух лет И. В. Егоровой подготовлены более 40 статей в районную газету, где разъяснялось действующее законодательство, поднимались проблемы адаптации среды



для жизнедеятельности маломобильных граждан, оказание помощи инвалидам различными организациями района и пути совершенствования обслуживания населения всеми службами района.

Под ее руководством коллектив управления неоднократно участвовал в различных окружных и городских смотрах-конкурсах, а также являлся их победителем. Так, в 2008 году управление заняло 1-е место в конкурсе по пожарной безопасности в городе Москве среди учреждений социальной защиты населения, в 2009 году - 1-е место в конкурсе по охране труда среди учреждений социальной защиты населения города Москвы, в 2010 году - победитель городского смотра-конкурса «Город для всех».

Благодарность мэра Москвы получили:

Денискина Ирина Михайловна - социальный работник Государственного учреждения Комплексный центр социального обслуживания «Крюково». И.

М. Денискина тесно взаимодействует с общественными организациями района Крюково, учреждениями здравоохранения по вопросам предоставления подопечным льгот и привилегий, предусмотренных законодательством, а также с целью оказания им необходимой адресной социальной помощи. Проводит активную работу по выявлению нуждающихся в социальной помощи граждан, по обследованию социально-бытовых условий и выявлению нуждающихся в социальной помощи ветеранов войны, граждан с ограниченными возможностями жизнедеятельности.

Активно участвует в совершенствовании имеющихся и разрабатываемых инновационных технологий социального обслуживания населения, что позволяет поддерживать социальную работу в районе на высоком уровне. В 2011 году внедрен проект «Школа ухода на дому».



Терешина Марина Владимировна - начальник отдела назначения пособий, компенсаций и других социальных выплат семьям с детьми управления социальной защиты населения Головинского района САО.

Отдел под руководством М. В. Терешиной обслуживает 6991 человека (что составляет 20% от численности обслуживаемых лиц всего управления), в том числе их отделом назначается более 30 видов социальных выплат семьям с детьми. По сравнению с 2006 годом количество обращаемых на прием увеличилось в три раза. Всего за 2010 год было назначено, пересчитано и выплачено около 4500 социальных выплат семьям с детьми. Ежемесячно выдается или продлевается около 50 удостоверений многодетным семьям.

За период ее руководства отделом не поступило ни одной обоснованной жалобы, в ходе ежегодных проверок, проводимых Фондом социального страхования, и плановых проверок Департамента социальной защиты населения города Москвы не было выявлено переплат, недоплат, нарушений законодательства.

М. В. Терешина большое внимание уделяет организации приема населения, улучшению качества обслуживания. Для этого в управлении созданы игровые зоны для детей, уголок для кормления и пеленания грудных детей, в приемной зоне поддерживаются благоприятные климатические условия.

В рамках реализации мероприятий, направленных на укрепление семьи, она лично проводит большую работу по ведению просветительской деятельности и своевременному оповещению жителей района об изменениях в действующем законодательстве. В течение 2010 года М. В. Терешиной было подготовлено для публикации в районной газете и размещения на сайте районной управы 6 заметок, проведено 5 встреч с населением района, проведен один прямой эфир на окружном телевидении («Север ТВ»). В рамках благотворительных акций «Семья помогает семье» и «Соберем ребенка в школу» она организовала среди сотрудников сбор средств (около 30 тысяч рублей) для покупки канцелярских и письменных принадлежностей детям из многодетных семей.

<соцзащита>

Вопросы, поступающие на нашу «горячую линию» «Помощь рядом!», все чаще касаются необходимости уточнить ту или иную особенность различных социальных услуг, о которых мы рассказываем на страницах «Моего поколения». Разъяснить нашим читателям «тонкости и детали» мы попросили сотрудников Департамента социальной защиты населения города Москвы.

Компенсация в течение месяца

«Я инвалид-колясочник, приобрел коляску самостоятельно, ту, которая мне подходит. Расскажите, пожалуйста, каким образом и в какие сроки я могу получить компенсацию за приобретенное мною индивидуальное средство реабилитации». И. С. Прохоров.

В случае, если предусмотрено индивидуальной программой реабилитации техническое средство реабилитации не может быть предоставлено инвалиду в натуральном выражении или если он самостоятельно приобрел его за счет собственных средств, инвалиду выплачивается компенсация в соответствии с действующим законодательством (постановление правительства Российской Федерации от 7.04.2008 №240 «О порядке обеспечения инвалидов техническими средствами реабилитации, включая протезно-ортопедические изделия (кроме зубных протезов), за счет субвенций из федерального бюджета» (в редакции постановления правительства Российской Федерации от 8.04.2011 №264 «О внесении изменений в некоторые акты правительства РФ по вопросам обеспечения инвалидов техническими средствами реабилитации»).

В соответствии с новым порядком выплаты компенсации ее размер определяется Департаментом социальной защиты населения города Москвы по результатам последнего по времени размещения заказа (торгов, запросов котировок) на изделия, аналогичные приобретенным инвалидом (приказ Минздравсоцразвития России от 31.01.2011 №57н, далее - Приказ).

Согласно п. 5 Приказа, компенсация инвалиду выплачивается на основании заявления и документов, подтверждающих его расходы по самостоятельному приобретению технического средства реабилитации, а также предъявления им следующих документов: документа, удостоверяющего личность, индивидуальной программы реабилитации, страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, содержащего страховой номер индивидуального

лицевого счета (СНИЛС), а также номера лицевого счета инвалида в Сбергосбанке России. При обращении доверенного лица дополнительно предоставляется его паспорт и доверенность (пишется инвалидом от руки, нотариального заверения не требуется).

Функции по организации возмещения расходов инвалидов за самостоятельно приобретенные технические средства реабилитации возложены на подведомственные учреждения Департамента социальной защиты населения (Центры социального обслуживания). Также в Центре социального обслуживания вас проинформируют о размере компенсационной выплаты.

Выплата компенсации осуществляется в месячный срок с даты принятия соответствующего решения путем перечисления средств на счет, открытый вами в кредитной организации. Решение о выплате компенсации принимается в течение 30 дней со дня принятия уполномоченным органом заявления о выплате компенсации (п. 5, 6 Приказа).

Хочу к подруге в гости!

«Моей давней подруге скоро исполняется 85 лет. Я очень хочу попасть к ней на день рождения, но, к сожалению, добраться до нее в другой конец города я самостоятельно не в состоянии, мне ведь тоже уже 84 года. Могу ли я в этом случае воспользоваться «социальным такси» и что для этого нужно сделать?» М. Т. Рязская.

Правительством Москвы создан Центр транспортного обслуживания «Социальное такси», предоставляющий инвалидам услуги по индивидуальным перевозкам с оплатой в размере 50% от действующих тарифов, что в настоящее время составляет: на легковые автомобили - 210 руб. в час, на микроавтобусы с подъемниками и для грузопассажирских перевозок - 300 руб. в час.

Оплата проезда производится талонами установленного образца. Реализацию талонов на транспортное обслуживание осуществляет Московская городская организация Общероссийской общественной организации «Все-

ПРИЕМНАЯ
От общего к частному

российское общество инвалидов» по адресу: г. Москва, ул. Бахрушина, д. 21 - 23, стр. 5 (телефоны: (495) 953-14-35, 959-20-51). Приемные дни и часы: понедельник - пятница с 10.00 до 16.00.

Приобрести талоны могут не только инвалиды, но и их доверенные лица. Для одиноко проживающих инвалидов, находящихся на надомном обслуживании, талоны приобретаются социальными работниками.

Телефон единой диспетчерской службы для заказа автомобиля: (495) 276-03-33. Телефон для отказа от заказанного автомобиля: 8-916-853-76-62; e-mail: SOCTAXI@mail.ru.

А квартиру можете убрать?

«Слышал, что в некоторых Центрах социального обслуживания пенсионерам оказывают дополнительные услуги. Я ветеран Великой Отечественной войны. Сколько раз в месяц я могу воспользоваться помощью соцработников по уборке квартиры и бесплатна ли такая услуга для меня?» М. И. Савушкин.

Гражданам, состоящим на социальном обслуживании на дому, оказываются услуги в соответствии с Территориальным перечнем гарантированных государством социальных услуг, предоставляемых населению учреждениями социального обслуживания города Москвы (утвержден постановлением правительства Москвы от 24.03.2009 г. №215-ПП «О мерах по реализации закона города Москвы от 9 июля 2008 г. №34 «О социальном обслуживании населения города Москвы»).

В соответствии с указанным Территориальным перечнем социальными работниками, осуществляющими надомное обслуживание, 1 раз в неделю гражданам оказывается помощь в проведении уборки жилых помещений: спальни комнаты и кухни; сухая или влажная уборка полов; вытирание пыли с мебели на уровне роста и подоконников; вынос мусора по мере необходимости.

В соответствии со статьей 7 упомянутого закона в Территориальный перечень гарантированных услуг включаются **бесплатные услуги** социального обслуживания, оказание которых необходимо в целях поддержа-

ния нормальной жизнедеятельности клиентов.

Отдохнула за свой счет...

«Вот уже пять лет, как я пенсионерка. В этом году решила себя побаловать: купила путевку в подмосковный санаторий. А потом я узнала, что могла бы как неработающий пенсионер получить такую путевку бесплатно. Мне положена компенсация? И как ее получить, пожалуйста, подскажите». И. П. Васина.

В соответствии с нормами действующего законодательства органы социальной защиты населения обеспечивают бесплатным санаторно-курортным лечением при наличии медицинских показаний граждан из числа федеральных и региональных льготных категорий, а также неработающих пенсионеров (мужчины старше 60 лет, женщины старше 55 лет), не относящихся к льготным категориям.

Выплата компенсации за самостоятельно приобретенную путевку не предусмотрена.

Для получения бесплатной санаторно-курортной путевки необходимо встать на учет в районном управлении соцзащиты по месту жительства (получения социальных выплат), представив паспорт, медицинскую справку на получение путевки (форма №070/у-04), выданную лечебно-профилактическим учреждением в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 22.11.2004 г. №256, трудовую книжку (для подтверждения факта увольнения с работы).

Интернет — это удобно!

«Прочла в вашем приложении о скайпе. Очень хочу тоже научиться общаться по интернету. Но, к сожалению, посещать курсы в ЦСО я не могу по состоянию здоровья. У меня дома есть компьютер и интернет. Может ли социальный работник (или другой специалист) научить меня пользоваться скайпом на дому?» С. Л. Жилкина.

Обучение в клубах компьютерной грамотности позволяет гражданам освоить базовые навыки компьютерной грамотности,

научиться общению посредством электронной почты, ориентироваться в информационных ресурсах интернета, а также получать доступ к необходимой информации.

В настоящее время 122 центра социального обслуживания активно внедряют программы коммуникативных технологий. С этой целью активно проводится обучение пожилых граждан основам компьютерной грамотности. В 99 центрах социального обслуживания функционируют 108 компьютерных кружков (клубов) на 377 рабочих мест.

Кроме этого, центрами заключены договоры с районными библиотеками, на базе которых организовано обучение компьютерной грамотности граждан, являющихся клиентами центров социального обслуживания.

В 116 центрах социального обслуживания на рабочих местах руководителей центров социального обслуживания и в их структурных подразделениях установлены система Skype и веб-камеры, в том числе и у подопечных на дому. Это позволяет обмениваться информацией с пенсионерами и инвалидами, практически не выходящими из дома, проводить индивидуальные консультации. Также проводятся Web-конференции с участием органов исполнительной власти. С начала года данной услугой воспользовались 2175 человек.

В рамках программы «Электронная Москва» 55 центров общественного доступа (ЦОД) установлены в 41 центре социального обслуживания: 24 типа А (информат), 13 типов Б (1-пользовательский), 17 типов В (5-пользовательский) и 1 типа Г (10-пользовательский), которые позволяют клиентам учреждений, в том числе не имеющим навыков работы на компьютере, в оперативном режиме ознакомиться с деятельностью органов исполнительной власти. Данной услугой в 2011 г. воспользовались 7178 человек.

Что касается организации обучения компьютерной грамотности граждан, которые по состоянию здоровья не могут выйти из дома, то данный вопрос решается руководством центра социального обслуживания, при наличии в центре компьютерного кружка (клуба), в каждом конкретном случае индивидуально с учетом потребности обратившегося лица.

Льгот у ветеранов станет больше

Выступая с годовым отчетом о деятельности правительства Москвы в Московской городской Думе, мэр столицы Сергей Собянин заявил, что в условиях постоянного роста числа москвичей старшего поколения следует не только сохранять, но и увеличивать количество мер по социальной защите.

С. Собянин сообщил, что с 1 января 2012 года стандарт минимального дохода пенсионеров повысится до 12 тысяч рублей в месяц. На 9% будут увеличены ежемесячные денежные выплаты региональным льготникам - ветеранам труда, труженикам тыла и гражданам, пострадавшим от политических репрессий. «В текущем году было в 4 раза увеличено финансирование программ ремонта, благоустройства и осна-

щения оборудованием учреждений социальной защиты», - сказал мэр.

В Москве в настоящее время развиваются новые виды социальных услуг: дневные стационары, патронажные отделения и мобильная социальная служба. «Услуги по реабилитации становятся более доступными для всех нуждающихся инвалидов за счет открытия новых реабилитационных центров», - отметил С. Собянин. Также мэр рас-

сказал, что в этом году в Москве впервые было проведено сплошное обследование условий жизни и быта 83 тысяч ветеранов Великой Отечественной войны.

«Все их пожелания по улучшению медицинского обслуживания, ремонту квартир, получению новых бытовых приборов будут выполнены до 5 декабря - дня празднования 70-летия Битвы под Москвой», - заявил градоначальник и добавил, что мероприятия по улучшению материального положения ветеранов всегда будут находиться на особом контроле правительства Москвы.

Ксения БУГРОВА.

<официально>

<кошелек>

Социальные выплаты в ноябре

Доставка и выплата городских доплат к пенсиям, пособий и других социальных выплат в ноябре через отделение почтовой связи УФПС г. Москвы - филиала ФГУП «Почта России» будет производиться по следующему графику: 2 ноября - за 2 и 4 ноября 2011 года; 3 ноября - за 3 и 6 ноября 2011 года; 5 ноября - за 5 ноября 2011 года; с 7 ноября - по установленному графику.

В случае отсутствия получателей социальных выплат дома в день доставки указанные выплаты могут быть произведены непосредственно в отделениях почтовой связи до окончания выплатного периода.

Департамент социальной защиты населения города Москвы.

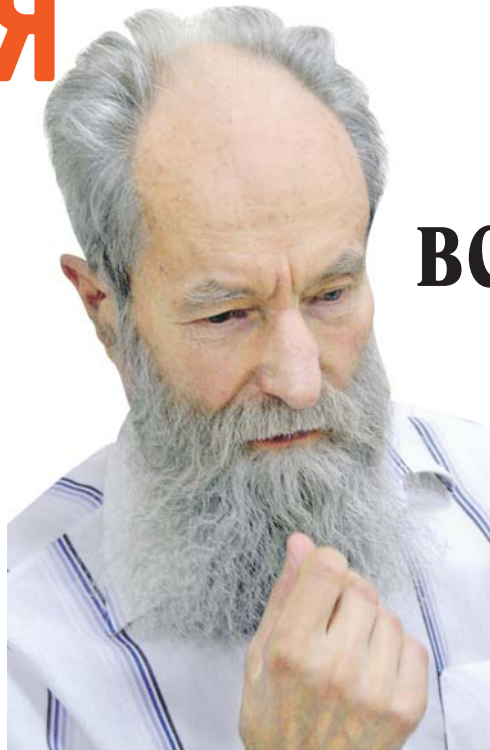
ГОСТИНАЯ

<мы — ровесники>

Алексей АРМАНД:

Высокие чувства всегда притягательны!

В школьные годы Инесса Арманд была для нас не легендой, а практически живым человеком. Во всяком случае вполне осязаемым. Отчасти благодаря подмосковному Пушкину, в окрестностях которого еще хранились немые свидетели ее жизни. И березовая роща, где она встречалась с детьми украдкой от глаз бдительных жандармов, и усадьбы братьев Арманд. Что говорить, даже досужие воспоминания (передаваемые из уст в уста) в неспешных электричках продолжали удерживать ее облик среди живых. А тут прихожу в ГУ ЦСО «Тропарево-Никулино» и попадаю на выставку. И не кого-нибудь, а Алексея Давидовича Арманда, доктора географических наук, главного научного сотрудника Института географии РАН, сотрудника отдела физической географии и проблем природопользования, которому, кстати, именно в этот день исполнилось 80 лет. И я не смогла отказать себе в удовольствии поговорить с родственником Инессы Федоровны.



- Легенд об этой удивительной женщине ходит великое множество. Какие воспоминания сохранила ваша семья об Инессе Федоровне?

- Я не прямой ее потомок. Но Инесса Федоровна из нашего клана Армандов - известных меценатов, успешных предпринимателей, которые владели крупнейшим предприятием в Пушкине под Москвой. А из легенд самая распространенная та, что Инесса сначала вышла замуж за одного Арманда, а потом за его брата.

Вы говорили о семейных воспоминаниях? Тут все было единогласно как на партсобрании - Инесса была интересным человеком. И Арманды сохранили светлые чувства об этой удивительной женщине.

- Современники выделяли ее ум и красоту.

- По ее портретам и фотографиям судить трудно. Мне кажется, что не красота, а женское обаяние было самой сильной ее стороной. И темперамент. Он был сродни комете, сметающий все на своем пути. Видимо, Ильича она этими своими качествами и обворожила. Да, действительно, была у них романтическая связь. И вполне естественно, как это обычно случается, легенд и слухов вокруг подобных отношений более чем достаточно.

- У Армандов существовали семейные традиции?

- Конечно. Когда отмечались дни рождения патриархов - старших Армандов, то на галереях (между двумя домами в Пушкине) устанавливали огромный стол - от конца до конца, за которым собирались по негласному уговору только свои. А таковых набиралось человек сто. И моя бабушка до заката разливала чай из самовара.

- Кроме Инессы Федоровны, кто-то заболел из вашей фамилии марксизмом?

- А как же! В Пушкине существовал целый марксистский кружок. И даже подпольная типография имела. Кстати, знаете, где она находилась? В доме, точнее в подполе, моего прадедушки Арманда. Здесь печатали листовки, призывающие к забастовке на этой самой армандовской фабрике. Однажды полиция нагрянула туда, обыскали, естественно, весь дом. И к огромному удивлению владельцев, нашли подпольную типографию. Еще больше они удивились, узнав, что одним из организаторов типографии является их сын - Давид. Мой дед к тому времени был настолько сформировавшимся, убежденным марксистом, что выступил против собственного родителя. Хотя и его отец,

и мать были достаточно демократичными для своего времени людьми. Они построили школу, больницу и даже восстановили целую деревню со всеми хозяйственными постройками, которую спалил пожар. Деда, естественно, арестовали. Правда, ненадолго. Полицейстер посоветовал безутешным фабрикантам - родителям несовершеннолетнего юноши действительные и простые воспитательные меры: выпороть и отправить в продолжительное заграничное путешествие. Желательно куда-нибудь подальше. Лучше всего в Америку или Аргентину. Первое поручение полицейстера родители решили не выполнять. А в европейское турне отрока отправили незамедлительно. Дед увидел Францию, Испанию.

- Это немного отвлело его от революционных действий?

- Путешествие пошло ему на пользу - дедушка получил за границей профессию. И даже умудрился пройти практику в каком-то хозяйстве. Представляет, до этого он был далек от земли, а тут запросто надел сапоги, взял вилы и пошел. Как я слышал, он с большим энтузиазмом этим занимался. Ну, а как только в России начались волнения, он вернулся на Родину, где использовал полученные знания по прямому назначению. В советской уже России он занялся проблемами кооперации. Мечтал насадить здесь кооперативные хозяйства.

- Фамилия помогала вам в жизни или приносила неприятности?

- Как теперь принято говорить: пятьдесят на пятьдесят. Не скажу, чтобы сильно помогала или выручала. Вот жене моей, которая взяла фамилию Арманд, помогла. В очередной экспедиции, а мы постоянно разъезжали по своей профессиональной надобности, где-то в Сибири пришли в гостиницу. У дежурной стоит картонка с надписью: «Мест нет». Моя спутница жизни отдает паспорт директору гостиницы. Он его открывает, читает фамилию, столбенеет и тут же произносит: «Неужели мы для внучки Инессы Арманд не найдем свободного номера в нашем заведении?» Нашли. Но меня это не коснулось.

- Толстые обожают собираться в Ясной Поляне, родственники Пушкина на юбилей поэта собираются в Москве на Пречистенке. Где можно встретиться с кланом Армандов?

- В музее меценатов и предпринимателей. Там есть отдельная экспозиция, посвященная нашей фамилии. Уже два раза собирались. И надеюсь на продолжение.

Человек пятьдесят приходило, хотя не все из них живут в Москве, понимаю, с какими трудностями была сопряжена их поездка. Но все же, все же... Мне приятно было полюбопытствовать, какие мы, Арманды.

- Есть какое-то дело, которым большинство Армандов любят заниматься?

- По совершенно непонятной причине множество Армандов оказались любителями автомобилизма. Многие выпускники МАДИ. Обожают иногда собираться на станции Зеленоградская, там когда-то было имение Армандов. Я совершенно случайно туда попал. И удивился - вся территория была занята автомобилями. Представляете? Четыре поколения нашей фамилии - автомобилисты!

- А Инесса Федоровна как относилась к автомобилям?

- Это было не ее. Но в то время машин то было всего три штуки: на одной из них Ильич ездил.

- А подарить? Маяковский же купил «игрушечку» Лиле Брик?

- Но это случилось попозже. Да, не догадался Владимир Ильич сделать такой же широкий жест.

- Вы бываete в имении Армандов в Подмосковье?

- Не на массовом заезде фамилии. С внуком ездили. Посмотрели. Прошлись, как говорят, по следам предков. Вот в Горки меня возили с почетом. Удивил предельной минимализм жизни Ленина. Множество вещей, в том числе даже богатая посуда, стояло нетронутым. Он обходился минимумом.

- В этом году впервые в Историческом музее были представлены письма Ленина к Инессе Федоровне.

- К сожалению, не знал. Наверняка было множество народу. Хотя столько лет прошло с тех пор. Но высокие чувства всегда притягательны. Пусть и чужие.

- Главный герой вашей выставки - природа. В чем ее притягательность?

- В гармонии. И зрителю тогда требуется только сообразительность, небольшое усилие.

Но художник должен помнить: намек, сделанный слишком грубо, вызывает скуку. Слишком тонкий символ часто остается непонятым...

Беседу вела Ирина ДОЛГОПОЛОВА.

P. S. Выставка А. Д. Арманда открыта до 1 ноября (ст. метро «Юго-Западная», ГУ ЦСО «Тропарево-Никулино» - улица Академика Анохина, дом 2, корпус 7).

Фото Нины ДЗАСОХОВОЙ.

<интересно>

Ворчите на здоровье!

Старческое ворчание и недовольство образом жизни молодых идут на пользу психологическому здоровью пожилых людей, как выяснили ученые.

Одна из любимых тем в разговорах людей старшего возраста - молодежь, ее опасные увлечения, безнравственность. Оказывается, старики любят говорить об этом не потому, что действительно переживают за судьбы молодого поколения, а потому, что эти разговоры приносят им моральное удовлетворение и повышают самооценку.

Американские ученые из Университета штата Огайо совместно с немецкими исследователями из Университета Цепелина во Фридрихсхафене пригласили для участия в эксперименте 178 молодых людей в возрасте от 18 до 30 лет и 98 пожилых граждан 50 - 65 лет.



Всех их попросили прочесть ранее не публиковавшийся выпуск онлайн-журнала, содержащий 10 тщательно отобранных историй о молодых и пожилых людях в двух версиях: в негативном и позитивном ключе. Каждый испытуемый имел возможность ознакомиться только с одной из двух версий. При этом участникам не давали полностью прочитать содержимое статей, но просили выбрать те, которые покажутся им наиболее интересными. Оказалось, что пожилые участники эксперимента в основном выбирали негативные статьи о молодежи, не проявляя особого интереса к статьям о людях из своей возрастной группы. А молодежь практически не интересовалась жизнью старшего поколения вне зависимости от эмоциональной направленности статей. Молодые люди чаще выбирали позитивные статьи о своих успешных ровесниках.

Группу исследователей возглавляла профессор Сильвия Кноблоч-Вестервик. Она подчеркивает, что ее работа подтверждает аргумент о том, что люди используют информацию в СМИ для укрепления понимания собственного местоположения в обществе. Но если молодые люди еще не так сильно уверены в себе и читают информацию о жизни других молодых людей для сравнения и примера (вот почему им больше интересны позитивные новости), то пожилые люди уже давно определились в жизни и им нет нужды искать примеры. И в этой среде пожилым нужно каким-то образом повышать самооценку, не чувствовать свою изолированность.

В этом деле им отлично помогают негативные новости и истории о молодежи, вроде бы занимающей более высокий статус в обществе. А вот информацию о представителях своей возрастной группы пожилые люди воспринимают с одинаковым интересом, вне зависимости от ее негативности или позитивности.

Помощь рядом!

В «МП» каждый понедельник с 15.00 до 18.00 работает «горячая линия» «Право каждого», посвященная вопросам социальной защиты пенсионеров, интеграции и реабилитации людей с ограниченными возможностями. Если вы столкнулись с трудной жизненной ситуацией и не знаете, как решить волнующую вас проблему, позвоните в редакцию «МП».

Найдем друг друга

Дорогие читатели, если вы хотите отыскать фронтовых товарищей, сослуживцев, давних соседей по коммунальной квартире, первую любовь или других близких сердцу людей, напишите в редакцию «МП»! В своем письме укажите, как зовут тех, кого вы ищете, где и когда вы познакомились, при каких обстоятельствах. Мы обязательно опубликуем ваше объявление, и, быть может, уже совсем скоро вы услышите знакомый голос в телефонной трубке.



«Моё поколение», редакция газеты «Московская правда»



Телефон: (499) 256-55-89



Адрес: 123995, г. Москва, ул. 1905 года, д. 7.



e-mail: pokrov@mospravda.ru

<тогда, в сорок первом>

ЗАЛ СЛАВЫ

Не паникеры решали судьбу Москвы

Успев всего на несколько минут заскочить домой перед тем, как с полученной техникой вновь идти в бой с фашистами, старший сержант услышал: «Мы готовим к обороне каждый подъезд, а вы собираетесь сдавать Москву?» Упрек был несправедлив - оборона столицы продолжалась ценой невероятных усилий, и документальная московская хроника тому свидетельство.

19 октября 1941 года, воскресенье. Этот день вошел в историю Постановлением Государственного комитета обороны за подписью И. Сталина, начинавшимся словами: «Сим объявляется...» Согласно постановлению, с 20 октября в Москве и прилегающих к ней районах вводится осадное положение. Воспрещено всякое уличное движение, как отдельных лиц, так и транспортов, с 12 часов ночи до 5 часов утра, за исключением имеющих специальные пропуска. Охрана строящегося порядка возложена на коменданта Москвы генерал-майора Синилова, для чего в его распоряжение предоставлены войска внутренней охраны НКВД, милиция и добровольческие рабочие отряды. Нарушителей порядка предписано немедленно привлекать к ответственности с передачей суду Военного трибунала, а провокаторов расстреливать на месте.

Москвичи продолжают строить внешний оборонительный пояс и укрепления внутри города. Генеральный штаб разрешил использовать в качестве руководящего состава часть преподавателей и слушателей эвакуирующейся из столицы Военно-инженерной академии имени В. В. Куйбышева под началом генерал-майора Е. В. Сысова. От академии имени М. В. Фрунзе работают полковники Леошень, Будилев, Анисимов. Общее число привлеченных с трудом поддается учету, так как в те дни его никто не ведет.

В течение короткого времени - двое или трое суток - 8 отрядов заграждения минируют Дмитровское, Ленинградское, Волоколамское, Звенигородское, Можайское, Киевское, Старо-Киевское и Подольское шоссе, а несколько позднее Пятницкое, Ильинское, Старо-Калужское и Каширское. На это израсходовано 58446 килограммов взрывчатых веществ.

Минированы девять крупных мостов, в том числе у городов Химки, Звенигород, Кунцево, возле деревень Фили, Успенское, Хорошево, Щапово, Хлебниково. Срочность поставленного задания столь велика, что личный состав послан без оружия, теплых вещей и продовольствия. Но жалобы редки. Еще 7 отрядов минируют 28 мостов по западным направлениям железных дорог. Тренировка подрывников доведена до такой степени совершенства, что любой объект может быть разрушен

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, 16, 23 сентября, 1, 7, 14 и 21 октября 2011 года.

менее чем за 30 минут, после того как отдано распоряжение. Одновременно построены новые наплавные мосты - в районе Шелепихи и Коломенского и подготовлен такой же мост в Крылатском.

В этот же день. Экипаж танка Т-34 под командованием старшего лейтенанта Д. Ф. Лавриненко в районе города Серпухов из засады атаковал находившуюся на марше моторизованную колонну противника. Уничтожено 3 грузовых автомобиля и 3 противотанковых орудия противника, 10 мотоциклов, 1 противотанковое орудие, 6 минометов и 13 автоматов, штабной автобус. Экипаж танка представлен к правительственным наградам.

Для преграждения движения немецких танков командующий Западным фронтом приказал всем командармам к утру поставить на тыловых рубежах и тыловых дорогах противотанковые отряды, состоящие из 1 - 2 орудий противотанковой



обороны, взвода истребителей танков с гранатами и бутылками с зажигательной смесью РС, взвода саперов с минами и роты стрелков, выделяемых за счет пассивных участков фронта и отходящих частей.

Газета «Московский большевик» сообщила, что злоупотребление хлебными карточками будет квалифицироваться судебными органами как хищение социалистической собственности и дезорганизация продовольственного снабжения Москвы, находящейся на осадном положении.

Опубликовано распоряжение Моссовета об улучшении движения транспорта по перевозке топлива и продовольствия.

20 октября, понедельник. Дождь, слякоть, туман, температура плюс 3 градуса. Подтянув свежие силы с 35 - 40 танками, немцы возобновили атаки на 110-ю стрелковую дивизию, нанося основной удар по шоссе Боровск - Балабаново. К исходу дня им удается прорваться к реке Наре, и наши части вынуж-



дены отойти на восточный берег. В этих боях ополченцы проявляют массовый героизм. Батальон капитана Хохлова - ротами в нем командовали лейтенант Комков и старший лейтенант Малышев - только на десятый день пробивается к своим, вынося раненых и убитых.

Партизаны Осташевского района Московской области (командир В. Ф. Проскунин) по заданию командира 316-й стрелковой дивизии генерал-майора И. В. Панфилова взорвали Становищенский мост. Движение техники врага на этом направлении было приостановлено на четыре дня.



21 октября, вторник. Начальник гарнизона Москвы генерал-лейтенант П. А. Артемьев отдал приказ о немедленном возведении городского рубежа обороны в составе трех оборонительных полос: первой - на окраине города вдоль Окружной железной дороги; второй - по Садовому кольцу и третьей - по Бульварному кольцу и Москвереке - с юга.

1-й корпус ПВО выделил 211 зенитных пушек для противотанковой обороны Москвы.

Ставка Верховного главнокомандования потребовала при первой же возможности вывести с фронта военные училища и передать их в распоряжение командующего Московским военным округом. В соответствии с этой директивой с фронта до конца октября выведут Московские военно-инженерное, 1-е артиллерийское, военно-политическое и пограничное, Подольское пехотное и артиллерийское и Тульское военно-техническое училища. Лишь одно - Московское пехотное училище

(кремлевские курсанты) - сражалось с врагом до начала декабря 1941 года.

В газете «Красная звезда» опубликована статья генерал-лейтенанта П. А. Артемьева «На защиту Москвы», в которой говорится: «Нужно быть готовыми к тому, что улицы Москвы могут стать местом жарких боев, штыковых атак, рукопашных схваток с врагом. Это значит, что каждая улица уже сейчас должна приобрести боевой облик, каждый дом должен стать укреплением, каждое окно - огневой точкой и каждый житель - солдатом».

Бюро МК ВКП(б) постановило: «За дезертирство со своих постов в момент угрозы захвата района немецкими фашистами снять с работы и исключить из партии секретаря Шаховского РК ВКП(б) Мухина М. В. и председателя исполкома райсовета Родионова В. Е.».

Исполком Моссовета принял решение изготовить в течение трех дней 500 железных печей для обогрева вагонов.

Управляющие домами и коменданты общежитий получили распоряжение Моссовета начать отопление жилых домов и общежитий.

22 октября, среда. Немцы ворвались в северную часть Наро-Фоминска, просачиваясь лесными массивами и выбрасывая воздушные десанты, окружали город. Захвачены военный городок, платформы Зосимова Пустынь и Бекасово, деревня Ивановка, перерезаны железная дорога на Москву, Кубинское и Киевское шоссе. Ожесточенные сражения развернулись почти во всей полосе обороны 33-й армии и продолжались весь день и не затихали ночью. Верховный Главнокомандующий И. В. Сталин, выражая беспокойство за состояние обороны, передал, что «считает делом чести 1-й мотострелковой дивизии к утру 24.10.41 г. очистить Наро-Фоминск от противника. Об исполнении этого приказа т. Лизюкову и т. Мешкову (комиссар 1-й гвардейской мотострелковой дивизии. - Э. Ш.) доложить ему лично».

Летчики 34-го истребительного авиационного полка совершили в этот день 59 боевых вылетов, провели 24 воздушных боя и сбили 12 фашистских самолетов. Ни один немецкий самолет не допущен к Москве.

Исполком Моссовета принял решение об эвакуации наиболее ценного имущества городского хозяйства (станки, электромоторы, компрессоры, прессы, насосы, скобяные изделия, цветные металлы) и о дополнительной мобилизации населения на строительство линии укреплений и баррикад в Москве, а также о развертывании к 25 октября дополнительно 10000 большевских коек.

Газета «Московский большевик» призвала москвичей: «Превратить Москву в неприступную крепость», «Не щадя жизни отстаивать Москву».

В столице создается подпольная сеть - партийная, советская, комсомольская. Одним из руководителей центра подполь-

ной организации московского комсомола определен Федор Медведев, секретарь Коминтерновского райкома ВЛКСМ, его подпольная кличка «Степан». Федор Елисеевич с марта 1943 года работал редактором отдела в газете «Московский большевик» и вот что рассказал:

«Возвращаясь 22 октября после разговора с секретарем ЦК, МК и МГК ВКП(б) Щербаковым, конечно, я был озадачен. Моя голова была полна тревожными мыслями. Конспирация - что я о ней знал? Скучная информация о подполье на занятой немцами территории. Всплывали туманные картины конспиративной деятельности большевиков во времена царизма. Щербаков предупредил, что работа, которая начинается, очень серьезная и опасная. На его вопрос, понимаю ли, насколько это серьезно, только и смог я ответить: «Да, если ошибусь, окажусь на немецкой виселице». И еще Щербаков сказал: «Ваше подполье особое. Оно создается на случай, которого мы допустить не должны».

Смысл работы был в обязательности, дисциплине, скрытности. Отныне я Степанов Евгений Антонович и подпольная кличка у меня «Степан» - это все, что должны знать обо мне мои товарищи. Мы были начеку. Из 104 человек от нас по разным причинам ушло 18. Скрупулезно изучали порученные нам районы. Их было 11. Учились наблюдать, добывать информацию и доставлять ее. Понадобились дни и бессонные ночи, чтобы как можно быстрее овладеть всем необходимым. И главное, подобрать и хорошо узнать людей. В то же время работать на заводе паяльщиком - из райкома пришлось уйти, чтобы «не встретиться». Конспиративные встречи происходили по трем адресам: Басманный переулок, 7, далее в Боткинском проезде у входа на стадион «Юных пионеров» и в Сыромятниках. К счастью, не пришлось быть в условиях оккупации. Свою возможную деятельность мы так и расценили: на случай, которого не должно было быть. Только борьба! Только защита нашей столицы!»

23 октября, четверг. Немецкая авиация совершила ночной налет на Москву, аэродромы «Кубинка» и «Внуково». Войска ПВО столицы успешно отразили его, сбив 19 самолетов противника.

Командир 5-го армейского корпуса врага генерал пехоты Р. Руоф, докладывая генерал-фельдмаршалу Ф. фон Боку о ходе боев на Волоколамском направлении, отметил: «316-я русская дивизия... имеет в своем составе много хорошо обученных солдат, ведет поразительно упорную оборону».

Публикацию подготовила Эльвира ШЛЯХТИНА.

Продолжение следует.

На снимках: секретарь Коминтерновского райкома комсомола Федор Медведев; 1941 год - московские комсомольцы принимают присягу перед отправкой на фронт.

МЕДПУНКТ

<будьте здоровы>

Что хрупко, то и бьется

20 октября весь мир отмечал Всемирный день профилактики остеопороза. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), остеопороз входит в число десяти самых серьезных заболеваний пожилых людей. Согласно результатам эпидемиологических исследований, от него страдают около 75 миллионов человек в США, Японии и странах Европы. Это каждая третья женщина в период постменопаузы и почти половина всех мужчин в возрасте от 65 лет. Поэтому следует знать, как распознать это заболевание, как его лечить и какие меры профилактики можно применять, чтобы остеопороз так и не вошел в список ваших болезней.

Остеопороз - это заболевание, которое характеризуется низкой минеральной плотностью костей, снижением качества костной ткани, нарушением работы мышц, повышенным риском падений и переломов. Чаще всего возникают переломы шейки бедра, костей запястья, а также позвонков. Согласно статистике ВОЗ, остеопороз стоит в списке причин инвалидности и смертности людей на четвертом месте после инфекционных заболеваний.

Женщин остеопороз, как правило, поражает после 50 лет, мужчин - после 70. Его образно называют «бесшумной эпидемией». Это связано с тем, что это заболевание длительное время (от 10 до 15 лет) протекает без каких-либо клинических симптомов. Остеопороз не вызывает болевых ощущений в костях до тех пор, пока не разовьется перелом. Поэтому заболевание очень часто выявляется на поздних стадиях, когда имеется уже выраженное снижение плотности костей.

Среди наиболее распространенных жалоб больных остеопорозом - снижение работоспособности, повышенная утомляемость, сильные боли в спине. Возможны жалобы на боли в костях (особенно в поясничном и грудном отделах позвоночника), ограничение двигательной активности, потеря массы тела. Однако в 50% случаев начальные стадии болезни проходят бессимптомно, что и создает проблемы в диагностике. В далеко зашедших случаях пациента с остеопорозом можно

узнать на расстоянии - обычно у него имеется характерная сутулость, особенно выраженная у женщин. Подобное явление называется «вдовий горб». Он возникает из-за уменьшения высоты позвонков или их компрессионных переломов. У большинства больных рост снижается на 3 см и более.

Единственный метод, позволяющий подтвердить диагноз и выявить заболевание на ранних стадиях, - это костная денситометрия (измерение плотности костной ткани). Наиболее распространены являются ультразвуковая и рентгеновская денситометрия, а также количественная компьютерная томография, позволяющие быстро и безболезненно определить состояние костной ткани. Рентгенологическое исследование необходимо для выявления осложнений остеопороза - переломов, однако установить диагноз остеопороза с помощью этого метода невозможно.

Уровень кальция в крови также не характеризует состояние костной ткани. Очень часто нормальный уровень кальция поддерживается только за счет того, что он «вымывается» из костной ткани. Поэтому при остеопорозе уровень кальция в крови, как правило, остается нормальным.

Факторы, повышающие риск развития остеопороза:

* Семейный анамнез (наличие переломов шейки бедра у родственников);

* Курение;

* Хрупкое телосложение (индекс массы тела меньше 23);

* Избыточное употребление алкоголя;

* Светлая кожа;

* Избыточное потребление кофеина;

* Ранняя менопауза, в том числе хирургическая менопауза;

* Малоактивный образ жизни;

* Прием некоторых лекарственных препаратов (кортикостероиды, L-тироксин, противосудорожные средства, гепарин).

Чем раньше вы избавитесь от факторов риска развития остеопороза, тем лучше будет результат. Необходимо отказаться от курения и спиртного. Рекомендуются регулярные (не менее 3 - 5 раз в неделю) упражнения, не связанные с повышенным риском получения травмы, но спо-

собствующие сохранению физической активности, - бег, теннис, ходьба, другие виды спортивных занятий на свежем воздухе.

Рекомендуемая ежедневная норма кальция 1000 - 1500 мг в день. Источниками кальция, а также витаминов и минеральных веществ являются молочные продукты, овощи с зелеными листьями, орехи и семечки, рыбные продукты, которые следует есть с костями: сардины, лососина. Также медики рекомендуют ввести в свой рацион чернику и чернослив. Для усвоения кальция необходимы также магний и достаточное количество витамина D. Для образования в организ-

ме витамина D нужен солнечный свет (или ультрафиолетовое облучение). Большое количество витамина D содержится в яичном желтке, печени.

Для профилактики и лечения остеопороза при низкой плотности костной ткани врачом могут быть назначены эстрогены, бифосфонаты, миакальцин и другие современные препараты для повышения плотности костной ткани.

Опасно сочетание остеопороза с плоскостопием. Амортизирующие свойства стопы при плоскостопии снижены, и перегрузки, испытываемые суставами и позвоночником при деформации стопы, при остеопорозе могут вызвать больше неблагоприятных последствий (вплоть до ком-

прессивных переломов позвоночника). В этом случае помочь могут правильно подобранные ортопедические стельки.

Для предупреждения переломов при остеопорозе соблюдайте минимальную технику безопасности: уберите скользкие ковры дома, провода электрических приборов с проходов. Откажитесь от высоких каблуков, носите удобную обувь. Пользуйтесь палкой или приспособлением для ходьбы, если ваша походка потеряла устойчивость. Оборудуйте ванную специальными поручнями. Сделайте свою жизнь более удобной и безопасной.

Лечение при остеопорозе заключается в том, чтобы повысить прочность костей. При легких формах остеопороза достаточно принимать препараты кальция, но, как правило, рекомендуется также дополнительный прием витамина D. При прогрессирующем или тяжелом остеопорозе женщинам в постменопаузе также могут быть назначены эстрогены, которые способны замедлить или остановить развитие болезни. Для лечения, так же как и в целях профилактики, эстрогены часто сочетаются с прогестероном.

Бисфосфонаты также полезны при лечении остеопороза; так, алендронат-натрий замедляет разрежение костной ткани у женщин в постменопаузе, увеличивает костную массу позвоночника и бедренных костей и уменьшает вероятность переломов. Правда, чтобы этот препарат хорошо всасывался, принимать его следует утром натощак, запивая полным стаканом воды, и после этого в течение 30 минут ничего не есть и не пить. В эти же 30 минут нельзя ложиться, чтобы препарат не оказал раздражающего воздействия на верхние отделы желудочно-кишечного тракта. При склонности к расстройству желудка и затруднении глотания принимать алендронат-натрий не рекомендуется.

Многие специалисты советуют принимать кальцитонин, особенно тем людям, у которых случаются болезненные переломы позвонков. Это лекарство можно вводить внутримышечно или в виде нозового аэрозоля.

Фтористые соединения тоже способствуют увеличению плотности кости, но формирующаяся костная ткань в этом случае становится хрупкой. По этой причине принимать фтористые соединения рекомендуется далеко не всем. В настоящее время испытываются новые формы этих препаратов, свободные от нежелательных эффектов.

Мужчины, страдающие остеопорозом, обычно принимают кальций и витамин D, особенно если анализы показывают, что их организм не усваивает кальций в должной мере.

Врач-терапевт Елена РОЩИНА.



прессивных переломов позвоночника). В этом случае помочь могут правильно подобранные ортопедические стельки.

Для предупреждения переломов при остеопорозе соблюдайте минимальную технику безопасности: уберите скользкие ковры дома, провода электрических приборов с проходов. Откажитесь от высоких каблуков, носите удобную обувь. Пользуйтесь палкой или приспособлением для ходьбы, если ваша походка потеряла устойчивость. Оборудуйте ванную специальными поручнями. Сделайте свою жизнь более удобной и безопасной.

Лечение при остеопорозе заключается в том, чтобы повысить прочность костей. При легких формах остеопороза достаточно принимать препараты кальция, но, как правило, рекомендуется также дополнительный прием витамина D. При прогрессирующем или тяжелом остеопорозе женщинам в постменопаузе также могут быть назначены эстрогены, которые способны замедлить или остановить развитие болезни. Для лечения, так же как и в целях профилактики, эстрогены часто сочетаются с прогестероном.

Бисфосфонаты также полезны при лечении остеопороза; так, алендронат-натрий замедляет разрежение костной ткани у женщин в постменопаузе, увеличивает костную массу позвоночника и бедренных костей и уменьшает вероятность переломов. Правда, чтобы этот препарат хорошо всасывался, принимать его следует утром натощак, запивая полным стаканом воды, и после этого в течение 30 минут ничего не есть и не пить. В эти же 30 минут нельзя ложиться, чтобы препарат не оказал раздражающего воздействия на верхние отделы желудочно-кишечного тракта. При склонности к расстройству желудка и затруднении глотания принимать алендронат-натрий не рекомендуется.

Многие специалисты советуют принимать кальцитонин, особенно тем людям, у которых случаются болезненные переломы позвонков. Это лекарство можно вводить внутримышечно или в виде нозового аэрозоля.

Фтористые соединения тоже способствуют увеличению плотности кости, но формирующаяся костная ткань в этом случае становится хрупкой. По этой причине принимать фтористые соединения рекомендуется далеко не всем. В настоящее время испытываются новые формы этих препаратов, свободные от нежелательных эффектов.

Мужчины, страдающие остеопорозом, обычно принимают кальций и витамин D, особенно если анализы показывают, что их организм не усваивает кальций в должной мере.

Врач-терапевт Елена РОЩИНА.

Врач-терапевт Елена РОЩИНА.

<сила природы!>

Вроде простенькое растение с небесно-голубыми цветками, в котором, как наверняка скажут многие, нет ничего особенного. Пожалуй, но это только с виду лен - скромная и непритязательная культура. А на самом деле в ней содержится множество полезных веществ.

Наверное, лишь в древности льняное масло активно применялось. Еще Гиппократ упоминает его в своих трудах как лекарство. Однако спустя века люди перестали использовать лен для производства масла. Причина оказалась простой: льняное масло хранится недолго, на воздухе превращается в пленку и не подходит для приготовления еды на огне. Выбор тогда пал на подсолнечное и оливковое масла, которые, возможно, более удобны в использовании, но не такие полезные, как льняное.

Помимо незаменимых жирных кислот 3-Омега и 6-Омега, крайне необходимых для нормальной жизнедеятельности орга-

низма, в льняном масле содержатся и витамины группы А и В, а также калий, лецитин, магний, клетчатка, белок, цинк. В семенах льна содержится лигнин. Этому веществу в современной науке приписывают «антираковые» свойства, особенно если это касается рака молочной железы и толстой кишки. Также лигнин может нейтрализовать избыток эстрогена, который приводит к раку груди.

Льняное масло содержит и большое количество витамина Е, или, как его принято называть, - «витамина молодости». Его употребление положительно влияет на кожу, приостанавливает процессы старения в организме, снижает риск заболевания сердечно-сосудистой системы, а также выводит плохой холестерин из организма и помогает при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Также при первичной гипертонии больным могут назначить специальный массаж на основе льняного масла.

Этим полезным продуктом лечат и артрозы. Рекомендуется принимать масло внутрь и втирать разогретое масло в су-

Жизнь — как по маслу

ставы. Кроме того, врачи рекомендуют пациентам, перенесшим операцию или ослабленным после долгой болезни, принимать льняное масло, чтобы восстановить силы. Курс приема может длиться 2 или 3 месяца.

Льняное масло способно решить и такую деликатную проблему, как запоры. Люди, регулярно употребляющие масло в пищу, практически не страдают таким заболеванием, поскольку масло действует как естественная смазка и при этом нейтрализует насыщенные жиры.

Кроме того, льняное масло помогает при лечении и профилактике высокого давления, атеросклероза, ослабленного иммунитета; ускоряет заживление ссадин и синяков, защищает организм от развития диабета и заболеваний эндокринной системы. Наверняка далеко не все знают, что употребление этого масла в пищу стимулирует работу мозга у людей пожилого возраста и снижает риск инсульта.

Многие диетологи считают, что употребление льняного масла в пищу положительно влияет на снижение веса. Всего 20 мл льняного масла в день помогут избавиться

от лишних килограммов: снизится аппетит (поскольку будет стимулироваться центр насыщения), и на любой низкокалорийной диете будет «сидеть» гораздо легче.

Льняное масло используют и дляправки различных салатов, добавляют в каши, творог, вареный картофель, первые блюда... Для приготовления соусов его смешивают со сметаной, майонезом, растительными маслами. Любители сладкого добавляют масло в мед или сироп.

Льняное масло широко применяется и в косметологии. Чаще всего - в масках для проблемной кожи, поскольку оно насыщает организм витаминами, а также при выпадении волос. Масло льна обладает смягчающим свойством и способно препятствовать развитию болезнетворных микроорганизмов на поверхности кожных покровов.

Льняное масло нужно хранить при комнатной температуре в темных бутылках. Важно уберечь продукт от воздействия прямых солнечных лучей и тепла. Тогда оно не потеряет своих полезных свойств.

Оксана ПРЯНИКОВА, диетолог.

<люди чести>

КУЛУАРЫ

**Мне посчастливилось
соприкоснуться в детские
и юношеские годы с
замечательным человеком,
уникальным во всех
отношениях. Его влияние
на мое формирование как
самостоятельного человека
было одним из определяющих.
До сих пор память о нем
наполняет мое сердце теплотой
и любовью.**

Александр Георгиевич Королев родился 23 февраля 1901 года в Москве в районе Крестьянской Заставы. В 16 лет он добровольцем ушел на Гражданскую войну, участвовал в разгроме «черного» барона Унгерна в Даурии, затем воевал в 1938 году на Халхин-Голе с японцами, воевал в белофинскую войну, с первых трагических дней до Победы прошел Великую Отечественную. Вся его жизнь была связана с профессиональной армией. Уже в семидесятые годы Александр Георгиевич рассказывал



не чувствовал всей тяжести и сложности этой работы. Александр Георгиевич стал для нас самым нужным и близким другом. Ему приходилось заниматься всем и с каждым, изучать, помогать, поддерживать и вдохновлять еще неопытных в этих вопросах командиров. Он вникал во все детали нашей общественной и личной жизни. Все трудное и неясное решалось при его непосредственном участии, как нам представлялось, легко и просто. Судя по всему, он был удовлетворен нашей информацией и в свою очередь предложил изложить ее письменно для И. В. Сталина. При этом добавил, что товарищ Сталин должен знать, что делают офицеры Генерального штаба. Наш письменный доклад И. В. Сталину, после того как его прочел и поправил бригадный комиссар Королев, был доложен дивизионному комиссару Бокову, он его одобрил и дал указание отправить по адресу. Что было дальше с докладом, нам осталось неизвестным. Не будет преувеличением, если скажу, что в ходе битвы под Москвой и в период контрнаступления Верховное

<приглашаем>

Посольство Японии в России и Отдел японской культуры «Jарап Foundation» в Российской государственной библиотеке им. Ленина 29 октября приглашают на демонстрацию и мастер-класс каллиграфии от Марико Киносита, которые пройдут в рамках проекта «Красота японских символов».

Марико Киносита является главой Японского женского общества каллиграфов. Продолжая заниматься каллиграфией - традиционным японским искусством, берущим свое начало в глубокой древности, Марико Киносита вместе с тем находится в неустанным творческом поиске истинной формы каллиграфии в современном мире. Кроме того, М. Киносита занимает должность управляющего делами Общества каллиграфов Ёмиури, является директором Общества каллиграфов Кэнсин и директором Общества Икубунся.

Начало в 17.00. Вход свободный.

Адрес: ст. метро «Библиотека им. Ленина», ул. Воздвиженка, 3/5, Большой зал РГБ ИЛ.
Телефоны для справок: 8 (495) 626-55-83, 626-55-85.

29 октября в 17.30 в Библиотеке украинской литературы состоится открытие книжно-иллюстративной выставки, посвященной 70-летию со времени начала Севастопольской обороны советскими войсками, моряками и жителями города во время Великой Отечественной войны. К участию приглашаются Севастопольское, Крымское и другие землячества Украины. Бесплатно посетить выставку может любой желающий.

Адрес: ст. метро «Рижская», Трифоновская ул., 61.
Телефоны для справок: 8 (495) 631-40-95, 631-41-18.

С 14 по 18 декабря в павильоне «Форум» ЦВК «ЭКСПОЦЕНТР» будет проходить XI выставка-ярмарка «ЛАДЬЯ. Зимняя сказка-2011».

Это единственная специализированная выставка в России, на которой столь широко представлены российские всемирно известные центры бытования народного искусства, среди которых: хохломская, городецкая, вологодская роспись по дереву; гжельский, кисловодский, вербилковский и донской фаянс; ярославская майолика; дагестанские ковры; богородская и унцукульская резьба по дереву; лаковая миниатюра Федоскина, Палеха, Холуя, Мстеры, Калуги; вологодское, елецкое, михайловское и кукарское кружево; кадомский вениз; магаданская и уэленская резьба по кости; чкаловский гипюр, золотое шитье Торжка и Городца; казаковская филигрань; кубачинские ювелирные изделия; уральская резьба по камню; холодное клинковое оружие Златоуста, Тулы, Москвы и многое другое.

Выставка будет работать: 14 декабря – с 12.00 до 19.00; 15 - 17 декабря – с 10.00 до 19.00; 18 декабря – с 10.00 до 16.00. Вход свободный.

Адрес: ст. метро «Выставочная», Краснопресненская наб., 14.

Вся его жизнь — служение Родине

мне, как ему, городскому жителю, непросто пришлось в первые месяцы военной службы в Забайкалье. Но с самого начала службы Александр Георгиевич старался во всем проявлять смекалку. Был такой забавный случай: кашу бойцы варили на костре и ели, естественно, все из одного котла. Деревенские ребята, привычные к такому способу пропитания, уплетали деревянными ложками обжигашую кашу за обе щеки. Александр Георгиевич же как истинный горожанин имел алюминиевую ложку, и пока он успевал остудить и проглотить одну ложку - котел уже пустел, то есть был бойцами вычищен дочиستا и дуть уже было не на что... Однако, проявив смекалку и не желая оставаться голодным, Александр Георгиевич быстро нашел выход из положения. На рынке он купил полулитровый деревянный черпак, укоротил ручку, и, смастерив таким образом великанскую ложку, он на следующем же привале запросто зачерпнул горячую кашу своим черпаком, спокойно отошел в сторонку и, не торопясь и не обжигаясь горячей пищей, спокойно поел. А так как ложка-то была вместительная, то и ходить два раза не надо было... Умно. Так впервые однополчане «зауважали» городского пареня. Смекалка выручила.

В одном из учебных стыковых боев ему в качестве противника достался огромный двухметровый детина, который с усмешкой поглядывал на невысокого пареня, но и здесь Александр Георгиевич не сплосховал - взял хитростью: сделал вид, что робеет, и опустил винтовку, противник усмехнулся и победоносно огляделся вокруг... Этого мгновения Александру Георгиевичу хватило, чтобы сделать выпад и приставить штык к горлу «противника». Учебный бой был выигран вчистую. Так Александр Георгиевич постигал азы воинской профессии.

Шаг за шагом пришла к пареню воинская смекалка, опыт и солдатская мудрость. Боевой опыт и школа жизни были хорошие. В 1919 году Александр Георгиевич получил свой первый орден - Боевого Красного Знамени. Но не только смекалка и храбрость отличали молодого красноармейца - Александр Георгиевич постоянно тянулся к знаниям. И уже тогда он принял для себя решение стать профессиональным военным. К началу военного конфликта с японцами на Халхин-Голе он был уже высокообразованным командиром Красной Армии.

Начало же Великой Отечественной войны Александр Георгиевич встретил в должности бригадного комиссара Генерального штаба. Служил он под непосредственным началом будущего Маршала Советского Союза А. М. Василевского.

В тяжелом 1941 году, в период обороны Москвы, когда у Ставки порой не было четкой информации о реальном положении наших войск, Александр Георгиевич выдвинул идею создания мобильной группы

офицеров Генерального штаба для получения оперативной информации о положении дел на фронте. Бригадному комиссару А. Г. Королеву именно тогда удалось в полной мере проявить свой воинский талант организатора. Период подготовки и начала контрнаступления наших войск под Москвой запомнился как время широкого использования офицеров Генерального штаба для непосредственной связи с войсками, помощи им и другой практической работы. Основной состав Генерального штаба был тогда эвакуирован из Москвы. На месте оставались только оперативная группа и часть руководящих работников. Несмотря на это, ритм работы не затухал ни днем ни ночью, а офицеры Генерального штаба получали весьма ответственные задания. Задачи им ставили лично начальник Генерального штаба Маршал Советского Союза Б. М. Шапошников и начальник оперативного управления генерал А. М. Василевский. Непосредственно задачи группе офицеров ставились через бригадного комиссара А. Г. Королева. Именно ему в обстановке всеобщего хаоса пришла в голову идея сформировать и разослать по важнейшим участкам фронта группу офицеров - местных уроженцев для сбора данных об оперативной обстановке. Такие попытки были и раньше, но люди, элементарно не знающие местность, не смогли выполнить эту задачу. Идея же Александра Георгиевича состояла в том, чтобы разослать бойцов - уроженцев конкретных мест Подмосковья по знакомым им местам, где бы они прекрасно ориентировались и без карты.

Все гениальное - просто! Эффект был потрясающий - Генеральный штаб получил реальную картину по всей полосе обороны в самый тяжелый период битвы за Москву.

За эту блестящую операцию Александр Георгиевич в 1941 году получил орден Ленина. Всего же у Александра Георгиевича было 19 орденов и медалей, из них 4 ордена Боевого Красного Знамени. За боевые действия по освобождению Польши в 1944 году он был награжден польским правительством орденом Крест Грюнвальда.

Вот что о нем писал один из его товарищей по оружию: «В Генеральном штабе нас приветливо встретил бригадный комиссар А. Г. Королев. Он неподдельно обрадовался, увидев меня целым и невредимым. По карте, которую я захватил с собой, мы подробно доложили комиссару обстановку в полосе 38-й армии, а затем составили письменный доклад о своей работе. Александр Георгиевич был мыслящий, всесторонне развитый политработник, внимательный и чуткий товарищ. Он быстро вошел в курс дела и принял на свои плечи нелегкую работу по созданию этого совершенно нового для нашей Красной Армии института. Он трудился с большим энтузиазмом и, я бы сказал, с любовью. Казалось, комиссар

главнокомандование провело по докладам офицеров Генерального штаба ряд важных мероприятий, обеспечивших успех боевых действий советских войск на различных участках грандиозной битвы. 6 декабря по возвращении в Генштаб состоялся обстоятельный доклад А. Г. Королеву о положении в Рязани и в 10-й армии. Бригадный комиссар выслушал меня, не перебивая, а затем, после того как вопрос был исчерпан, взял за руку и провел в соседнюю комнату. «Посмотри, товарищ Салтыков, что у нас есть», - сказал он, показывая на большие столы с оружием. Это было немецкое стрелковое оружие. Чего только здесь не было! Пистолеты, карабины, винтовки и, конечно, автоматы, ручные и станковые пулеметы, привезенные с различных участков под Москвой по просьбе Королева.

Александр Георгиевич был высокообразованным человеком в области истории и философии, умеющим увлечь собеседника интересными мыслями. Небольшой эпизод с осмотром трофейного оружия характеризует Александра Георгиевича как разностороннего военного руководителя, интересующегося средствами борьбы противника, знание которых составляло одно из многих слагаемых на пути к победе».

После Генерального штаба А. Г. Королев был направлен в действующую армию начальником политотдела 59-й армии, воевал на Волховском, Ленинградском, Сталинградском и 1-м Украинском фронтах. Вся свою жизнь в годы войны и после нее А. Г. Королев, высокообразованный командир и человек редких душевных качеств, был ярким примером беззаветного служения Родине.

Александр Георгиевич был очень скромным, поразительно трудолюбивым, дисциплинированным человеком, обладающим чувством высокой ответственности. После войны он долгие годы возглавлял кафедру международных отношений в номерной военной академии. Там же он защитил диссертацию по закрытой тематике. Где бы Александр Георгиевич ни трудился на благо Родины, он везде оставлял о себе добрую память и вызывал уважение боевых товарищей. Честный и неподкупный, человек высоких моральных принципов, Александр Георгиевич до конца своих дней был патриотом нашей Родины.

Выйдя в отставку, он помогал педагогическому коллективу близлежащей школы в непростою деле воспитания молодежи. Глубина и ясность мысли, здравый рассудок и житейская смекалка были присущи этому человеку до последних лет жизни. Я глубоко благодарен судьбе за счастливые моменты общения с Александром Георгиевичем Королевым. Для нашей семьи он всегда был близким и родным человеком.

Память о таких людях согревает душу.
Владимир САВОЧКИН.

КОМНАТА ОТДЫХА

<ДОМОВОДСТВО>

Душистый сувенир

Чем бы заняться на досуге? Такой вопрос порой возникает у людей, которые много времени проводят дома. Погода не ахти, телевизор надоел, читать - глаза болят. Есть легкий и полезный способ развлекать скуку - сварить мыло. Мало того, что сам процесс творческим натурам наверняка принесет удовольствие, так еще и результат ваших трудов может стать отличным подарком родным и знакомым.

Самодельное мыло гораздо полезнее для кожи, потому что изготовлено из натуральных, а не химических компонентов. Оно будет обладать всеми нужными вам свойствами, к тому же ему можно придать любую форму, наделить любым запахом и окрасить в любой цвет.

Итак, для того чтоб заняться мыловарением в домашних условиях, вам понадобится:

Специальная мыльная основа. Ее можно купить в специализированных магазинах. Это идеальный вариант, но есть альтернативный. За основу можно взять уже готовое мыло без цвета и со слабой отдушкой. Наилучшим образом для «переплавки» подойдет детское мыло.

Разнообразные масла. Например, оливковое, миндальное, чайного дерева или любые другие по вашему выбору. Они нужны для смягчения и питания кожи. В одно мыло можно добавлять разные масла.

Ароматические масла. Всего пара капель, и ваши самодельные брусочки приобретут приятный аромат, а также целебные свойства. В качестве ароматизатора можно использовать и специи, например, ваниль или корицу, или даже добавить крепко заваренный натуральный кофе.

Красители. Можно приобрести специальные или использовать пищевые. Мыло можно также декорировать сухими блестками, подмешав их в жидкую основу.

Компоненты для пилинга. Если вы хотите сделать не просто мыло, а мыло, обладающее эффектом пилинга, добавьте в основу овсяные хлопья или кофейную гущу.

Формы для залива мыла. Можно использовать пластиковые упаковки от различных продуктов. Например, если взять упаковку с яичками от шоколадных конфет, получатся симпатичные маленькие мыльца. Мыло можно заливать и в силиконовые формы для печенья.

Теперь сам процесс изготовления домашнего мыла.

Сначала нужно расплавить мыльную основу. Нарезьте ее ножом на кусочки, сложите в емкость и поставьте на водяную баню, либо воспользуйтесь микроволновой печью. Необходимо, чтоб все кусочки превратились в однородную массу. Не нагревайте основу больше чем до 60 - 65 градусов.

Теперь добавки. В первую очередь капните ароматическое масло, так как оно может незначительно, но изменить цвет основы. Далее добавьте масла для смягчения кожи, краситель и другие добавки.

Разлейте мыло по формочкам, предварительно помазав их растительным маслом или жидким вазелином.

Когда мыло застынет, выньте его из формы. Если с этим возникли проблемы, то поставьте формочки на 5 минут в морозилку, после чего обдайте их кипятком.

Используйте вашу фантазию, творите и наслаждайтесь плодами своего труда!

Недавно в здании Государственной Думы РФ состоялось подведение итогов Второго Всероссийского конкурса «Связь поколений». Достоянные награды получили 15 финалистов, успешно реализовавших проекты, направленные на оказание помощи старшему поколению.

Молодежь спешит на помощь

Этот конкурс проводится по инициативе Комиссии по защите здоровья нации Молодежной общественной палаты и Благотворительного фонда помощи пожилым людям «Связь поколений». Поддержку ему оказывают Пенсионный фонд РФ и Министерство здравоохранения и социального развития РФ. Генеральным партнером конкурса выступил Негосударственный пенсионный фонд «Благосостояние».

Первый Всероссийский конкурс «Связь поколений» состоялся в 2010 году. Тогда были награждены 14 финалистов, получивших памятные дипломы и денежные сертификаты на развитие проектов. Учитывая проявленный к конкурсу интерес со стороны общественных, молодежных и государственных организаций, Комиссия по защите здоровья нации объявила мероприятие ежегодным.

Тех, кто нуждается в защите, с годами становится все больше, и дело тут не только в «старении нации». Начальник Департамента общественных связей и взаимодействия со СМИ Пенсионного фонда РФ Маргарита Нагога в своем выступлении похвалила молодых людей, помогающих пенсионерам, и призналась, что вся эта церемония ее растрогала до глубины души. Конечно, все проблемы молодых молодежь решить не в состоянии, но и вправду трогательно, когда они стараются, как могут.

Пенсионеры выходят в твиттер

Одними из первых финалистов, кому вручался приз, были ребята из Санкт-Петербургской «Ассоциации инвалидов, ветеранов и блокадников», они представили проект «Бабушка-он-Лайн» - «Дедушка-он-Лайн». Кстати, этот проект реализуется с 2008 года. Он победил в номинации «Образова-

Точки пересечения: уважение, любовь и помощь

тельные программы». Это социальная программа бесплатного обучения компьютерной грамотности людей пожилого возраста. С октября 2008-го открыты и работают 24 класса в восьми районах Санкт-Петербурга. Сейчас готовятся к открытию еще 5 классов в трех районах. Причем интересно, что пожилых не приходится агитировать «повышать свое образование». Пенсионеры сами пишут заявки на открытие таких классов. На сегодняшний день в Санкт-Петербурге в этом замечательном проекте уже участвуют 7400 пенсионеров.

Сделать бабушек и дедушек компьютерно грамотными решили и «Тимуровцы XXI века» из Ульяновска. Взялись они за это благое дело сравнительно недавно, с 1 августа 2011 года, но уже обучают 2512 человек. То, что их проект был поддержан на столь высоком уровне, наверняка придаст ребятам новых сил и энергии.

Волонтеры болеть не дадут

В номинации «Волонтерская помощь» приз получил проект «В.Н.У.К. (Ветеранам нужен уход и компания)». С 2009 года за пожилыми людьми ухаживают ребята из Совета по молодежной политике Северо-Восточного административного округа Москвы.

Цель проекта: адресная поддержка ветеранов и инвалидов ВОВ, направленная на удовлетворение потребностей и нужд, организацию досуга. Сейчас в движении «В.Н.У.К.» работают 30 волонтеров, которые прошли специальное обучение: прослушали курс лекций по психологии, технологии социальной работы с ветеранами, по основным направлениям работы учреждений социальной защиты по поддержке ветеранов и пожилых людей.

Кстати, в этой же номинации было отмечено Государственное бюджетное учреждение Центр социального обслуживания «Савелки» из Зеленограда (г. Москва), как раз за создание «Школы волонтеров». Целью их проекта является обучение и сопровождение деятельности студентов-волонтеров для повышения эффективности помощи инвалидам, в том числе - колясочникам.

Любопытно волонтерское движение, пожилой возраст и здоровый образ жизни пересеклись в проекте из Санкт-Петербурга «Возраст - здоровью не помеха», взявшем приз в номинации «Оздоровительный проект». Добровольцев старше 50 познакомили с новыми способами, методами и механизмами по поддержанию своего здоровья. Специально для них была разработана и апробирована оздоровительная программа. В процессе обучения был организован клуб пожилых волонтеров, основными направлениями которого стала просветительская работа по пропаганде здорового образа жизни среди старшего поколения Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Каждый слушатель программы разработал уже свой проект (состоящий из лекций и упражнений) по ЗОЖ и провел свыше 10 лекций и практических занятий для группы не менее 15 человек. То есть если так пойдет и далее, то Петербург рискует стать городом самых здоровых, спортивных и бодрых стариков. Это, конечно, шутка, но ребята работу проводят вполне серьезную, и уже не первый год.

Не хлебом единым

Призером Второго Всероссийского конкурса «Связь поколений» стал и проект региональной общественной организации «Московское общество сестер милосердия», который называется «Золотая осень». Суть его - в организации досуга для пожилых людей. Ведь всем понятно, что порой одиночество является не менее страшным и губительным недугом, чем болезни физические, от которых хотя бы есть таблетки.

И в борьбе именно с этими проблемами, как, может быть, ни с какими другими, пожилым нужна помощь молодых. «Московское общество» помогло на базе центра организовать кружки по интересам, а в «точках пересечения» этих интересов уже возникло какое-то общение до этого одиноких людей. Теперь они имеют возможность активно участвовать в выставках, конкурсах и концертах, проводимых управой и префектурой для пожилых людей.

Сергей ИШКОВ.

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

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

Ответы на сканворд от 14 октября

По вертикали: падеж - веер - Или - тема - эссе - си - мел - сова - талант - уксус - юрта - Смоктуновский - Ли - бит - зной - мат - пагода - су - Арама - вол - пыл - жирандоль - шуп - Нант - лов - «Скала» - пас - тар.

По горизонтали: опоссум - сыщик - Соколов - лужа - Одоевский - пол - аут - паж - Ра - ужин - субмарина - Ниагара - твист - оттоманка - Иа - Дантес - Сет - люстра - Ремарк - вольт - ментик - солома - Шалтай - бульвар.

ДЕЖУРНЫЕ ПО КЛУБУ:	
Редактор	Н. Покровская
Выпуск	Е. Бодриенко
Верстка	С. Калинина
Корректур	И. Кутина
Иллюстрации	А. Акульшин
Дизайн	Т. Кузьмина, О. Мерзликина.