

Одно из приоритетных направлений социальной политики городских властей — поддержка и забота о людях старшего поколения. В столице планомерно и на постоянной основе реализуются проекты и программы, призванные обеспечить горожанам преклонного возраста условия для активной, насыщенной и комфортной жизни. О том, как реализуется эта задача, — в нашем сегодняшнем выпуске «Времени мудрости».

## Качество жизни с каждым годом становится лучше

**З**абота о старшем поколении является для правительства Москвы приоритетом в социальной политике. На эти цели из бюджета города Москвы ежегодно выделяется почти 170 миллиардов рублей. Столичная система социальной защиты работает по трем основным направлениям: социальные выплаты и предоставление льгот, организация социального обслуживания и оказание адресной социальной помощи. Сегодня социальными выплатами в городе обеспечены более двух миллионов московских пенсионеров, они получают ежемесячные и единовременные социальные выплаты. А различными льготами охвачены 100 процентов пенсионеров — жителей столицы.

Развивается у нас и программа долгосрочного ухода за пожилыми людьми, которую недавно президент России



**ВЛАДИМИР ПЕТРОСЯН**  
руководитель  
департамента труда  
и социальной  
защиты населения  
города Москвы

прямая речь

Владимир Путин обсуждал в Петрозаводске с некоммерческими организациями. Этой программой занимаются общественные и ветеранские организации. На их поддержку правительство Москвы выделяет ежегодно более одного миллиарда рублей.

В День старшего поколения в Москве было проведено 1350 мероприятий, в том числе круглые столы и дискуссии, посвященные проблемам старшего поколения, а также чаепития и концерты, которые прошли во всех округах и районах города Москвы.

Основной площадкой празднования этого дня стало торжественное мероприятие, которое прошло в зале Церковных Соборов храма Христа Спасителя. Значимым событием, среди многих других, безусловно можно назвать и предстоящее чествование 500 золотых юбиляров Москвы. Всего в праздничных мероприятиях приняли участие более 500 тысяч человек, в том числе и молодое поколение.

Хочу отметить, что средняя продолжительность жизни в Москве сегодня превышает 77 лет. Мы отмечаем это как положительную тенденцию для нашего города, как повышение качества и комфорта проживания в нашей столице. Но мы понимаем, что это и вызов для городских властей, в первую очередь для столичной системы социальной защиты. Поэтому мы совместно с коллегами из департаментов здравоохранения, культуры и городского хозяйства работаем над совершенствованием городской программы для старшего поколения «Лучшая половина жизни».

### цифра

# 3 000 000

пенсионеров проживают сегодня в Москве. Из них почти 400 тысяч — люди старше 80 лет. При этом около 50 тысячам горожан уже исполнилось 90 лет. А 598 жителей столицы на сегодняшний день отметили 100 лет.

### социальные новости

#### Сыграть свадьбу по-чеховски

17 октября посетители филиала «Северное Измайлово» Территориального центра социального обслуживания «Восточное Измайлово» увидят юмористический спектакль «Свадьба», в основу которого легли рассказы Антона Чехова. В качестве актеров на сцену выйдут посетители театрально-драматического кружка «Северное сияние», который работает на базе филиала.

— Это уже не первое наше обращение к творчеству Чехова, — рассказали в драмкружке. — Мы постарались передать всю атмосферу чеховского времени в нашем спектакле.

#### Гостей научили выращивать дерево счастья

Территориальный центр социального обслуживания «Мещанский» отпраздновал свое десятилетие. Гости торжества могли поучаствовать в мастер-классе от шеф-поваров. Поделившись на две команды, они учились у профессионалов готовить праздничное угощение на скорую руку. На других мастер-классах все желающие осваивали технику декупажа, учились мастерить «дерево счастья», расписывать камни и вышивать лентами.

— Подарком всем гостям, пришедшим на мероприятие, стал огромный торт с фейерверками и гала-концерт с участием звезд эстрады и заслуженных артистов, — рассказали в ТЦСО «Мещанский».

А завершился праздник настоящим балом.

#### Сохраните правильный номер

В Территориальном центре социального обслуживания «Шучино» изменился ряд контактных телефонов. Так, основной номер, по которому могут обращаться посетители социальных услуг, теперь стал таким: 8 (499) 197-02-53. В отделение социального обслуживания центра звоните теперь по номеру 8 (499) 740-61-06. А задать вопросы специалистам отделения срочного социального обслуживания жители района могут по телефону 8 (499) 195-91-07. Другую актуальную информацию можно узнать на сайте ТЦСО ([www.tcsoschuchino.ru](http://www.tcsoschuchino.ru)).

#### Творческий потенциал раскрываем нестандартно

20 октября в ТЦСО «Ярославский» филиал «Лосиноостровский» все желающие смогут посетить мастер-класс, который поможет освоить нетрадиционные техники в рисовании. Как сообщили организаторы, его участники научат рисовать, используя, помимо традиционных художественных принадлежностей, мятую бумагу, воздушный шарик и поролон. Начало мероприятия запланировано на 15:00.

# Город окружил заботой старшее поколение

### соцзащита

**В первый день октября во всем мире отмечался Международный день пожилых людей. В Москве он называется иначе — День старшего поколения. И это не случайно.**

Принципиальная позиция городских властей заключается в том, что наш город должен стать пионером в движении за активное долголетие.

Интересы малообеспеченных пожилых граждан, одиноких пенсионеров и инвалидов пожилого возраста, вопросы оказания им материальной, социально-бытовой и других видов помощи постоянно находятся в центре внимания столичных властей. А создание достойных условий жизни для каждого москвича старшего поколения — основная социальная и нравственная задача, поставленная мэром столицы Сергеем Собяниным. И, надо признать, город с ней успешно справляется.

#### Доплаты всегда своевременны

Более 2,2 миллиона москвичей сегодня получают различные социальные денежные выплаты. Одна из основных — региональная социальная доплата к пенсии как материальная поддержка малообеспеченных неработающих пенсионеров. Для жителей Москвы эта доплата установлена до городского социального стандарта — 14 500 рублей. Примечательно, что эта сумма превышает среднегодовой прожиточный минимум пенсионера более чем в 1,25 раза. Кроме того, неработающим пенсионерам (женщинам старше 55 и мужчинам старше 60 лет) предоставляется, при наличии медицинских показаний, право на получение



5 октября 2017 года **11:18** Москвичи Наталья и Георгий Закоморные гуляют в любимом Буинском сквере на Поварской улице. Вместе супруги счастливо прожили уже 51 год

бесплатных санаторно-курортных путевок, а также возмещение всех расходов на проезд к месту лечения и обратно. Одиноким пенсионерам, а также семьям, состоящим только из пенсионеров, выплачивается ежемесячная денежная компенсация на оплату услуг столичной телефонной связи.

#### Забота о ветеранах

Сегодня в Москве проживают более 86 тысяч ветеранов Великой Отечественной войны. Помимо различных денежных доплат, компенсаций и льгот, особое внимание в нашем городе уделяется организации социального обслуживания и отдыха ветеранов. В пансионатах для ветеранов войны и труда в настоящее

время проживают свыше тысячи человек. Более 27 тысячам ветеранов Великой Отечественной войны предоставляются социальные услуги на дому. Кроме того, всем ветеранам войны предлагается посетить лучшие здравницы России. В 2017 году санаторно-курортное лечение прошли более 2500 человек. А для одиноких и одиноко прожива-

ющих инвалидов и участников Великой Отечественной войны, которые по состоянию здоровья не могут посетить здравницы, работает «Санаторий на дому», обслуживающий в год 5 тысяч человек. Продолжает развиваться и Служба сиделок при Московском Доме ветеранов войн и Вооруженных сил. Ее услугами пользуются 700 тяжелоболь-

ных фронтовиков. А устройствами «тревожная кнопка» сегодня уже обеспечены все нуждающиеся в ней инвалиды и участники Великой Отечественной войны.

#### Адресная помощь

Это главный принцип работы всей столичной системы социальной защиты. Помощь в нашем городе всегда приходит к тем, кто в ней нуждается. Судите сами: ежегодно учреждениями соцзащиты населения Москвы предоставляются социальные услуги в разных формах социального обслуживания (стационарного, полустационарного и на дому) для 200 тысяч человек! А более 240 тысяч граждан старшего поколения получают различные виды адресной социальной помощи — продовольственную и в виде товаров длительного пользования с использованием социальных электронных сертификатов.

#### Лучшая половина жизни

Так называется комплекс мер, направленный на активное долголетие, повышение качества жизни пенсионеров, развитие их физических и интеллектуальных способностей. Ежегодно в городе проводятся более 6 тысяч мероприятий для пожилых людей.

В Москве для пожилых людей работают 1427 клубов различной направленности (их посещают около 70 тысяч человек в год), среди них — 82 кружка по изучению иностранных языков и 121 — по обучению компьютерной грамотности, а также хоры ансамбли, музыкальные и танцевальные коллективы и даже группы по обучению восточным единоборствам. Яркими событиями в числе культурно-досуговых мероприятий для пожилых москвичей стали городские конкурсы «СуперБабушка», «СуперДедушка», «ВОЗРАСТ. NET», «Песни прошлых лет».

...Мы часто рассказываем о различных формах поддержки столичных пенсионеров. Без сомнения, поддержка городских властей им необходима. Но не стоит забывать и о том, что на доброе слово, внимание и заботу от их близких, они имеют не меньшее право, причем не раз в год и не только по праздникам.

**НАТАЛИЯ ПОКРОВСКАЯ**  
[n.pokrovskaya@vm.ru](mailto:n.pokrovskaya@vm.ru)

## Оптимизму и стойкости духа можно только позавидовать

**Накануне Дня старшего поколения в столичных учреждениях социального обслуживания Департамента труда и социальной защиты населения Москвы прошел день открытых дверей.**

Пансионат для ветеранов труда № 19, в котором побывали корреспонденты «ВМ», в прошлом году отметил свое 50-летие. Возраст, что называется, золотой. Как, собственно, и пожилые люди, проживающие здесь. Большинство из них — люди одинокие и тяжелобольные, нуждающиеся в постоянном уходе. В пансионате, рассчитанном на 400 человек, порядка 78 процентов находятся на попечении шести отделений «Милосердия». У каждого — своя судьба, долгая жизнь за плечами. Валентина Алексеевна Калашникова в пансионате проживает уже больше 10 лет. Чуть стесняясь неожиданного внимания, она показывает уютную комнату, где все устроено так, чтобы пожилой человек чувствовал себя комфортно, как дома. Близких у 82-летней пенсионерки нет, ее семья стали люди, взявшие на себя заботу о ней.

— Родственники приходят не ко всем по разным причинам, — рассказывает заведующая отделением «Милосердия» № 6 Ирина Болдырева. — Но у нас внимание никто не обижает. Средний возраст находящихся в нашем отделении — 75 лет, порядка 20 процентов уже за 80, а то и за 90 лет. В домашних условиях, когда дети пенсионеров рабо-



30 сентября 2017 года **11:20** Инструктор ЛФК Наталья Майорова (слева) помогает заниматься на тренажере 86-летней Антонине Ивановне Каратаевой

тают, растут внуки, сложно обеспечить такой же достойный уход за тяжелобольным пожилым человеком, как у нас. Но сыновья и дочери своих стариков все-таки не забывают. Двери нашего пансионата всегда открыты для посетителей. Здесь широко применяются современные средства ухода за пожилыми людьми: multifunctional кровати, ортопедические противопролежневые матрасы, подъем-

ники и другие приспособления. Да и сама территория пансионата полностью оборудована для граждан с ограниченными физическими возможностями: все красиво, ухожено, везде цветы, дорожки, скамейки и беседки, окруженные деревьями, спортивная площадка и даже фонтан. На площади 2,4 га расположены два пятиэтажных кирпичных здания с переходом между корпусами, огромный обеденный зал,

внешний вид которого вполне может конкурировать с фешенебельным рестораном. В каждом отделении работают инструктор по ЛФК и медсестра по массажу для проведения как групповых, так и индивидуальных занятий с клиентами с применением технических средств реабилитации в оборудованных кабинетах и тренажерных залах. На всех этажах — уютные холлы для отдыха и встречи родственниками.

Ветеран Великой Отечественной войны Иван Григорьевич Задонский — в пансионате знаменитость. Несмотря на свои почтенные 92 года, он поет в хоре, читает стихи на всевозможных концертах, активно участвует в работе Совета ветеранов войны. По словам председателя совета Рансы Федоровны Орловой, эту организацию входят 12 человек.

— Мы все здесь по разным причинам, — говорит она. — У одних — большие семьи, растут дети, в доме шумно, старику не отдохнуть. У меня другая история — умер муж, погиб сын, никого не осталось. И этот пансионат стал для меня поистине спасением от одиночества. Я очень благодарна людям, которые здесь работают. Они внимательны, предупредительны, благодаря им у нас нет времени на тоску и уныние. Да вы сами посмотрите!

Раиса Федорова приглашает в актовый зал, где начался концерт, посвященный Дню старшего поколения. Песня «Любите жизнь — она одна» в исполнении вокального коллектива пенсионеров вызвала вполне заслуженные овации у сидящих в зале гостей. Среди которых был и заместитель руководителя столичного Департамента труда и социальной защиты населения Павел Келлер.

— Этот праздник — знак глубокого уважения и признания огромного вклада ветеранов и пенсионеров в социально-экономическое развитие нашего города, — отметил он

в приветственном слове. — День старшего поколения — не повод говорить о возрасте, для меня это еще одна возможность сказать теплые слова благодарности каждому из вас — за мудрость, опыт, стойкость духа и оптимизм. Вы — наш золотой фонд, пример истинной нравственности и трудолюбия для молодого поколения.

Пока Павел Келлер произносил эти слова, неожиданно замечало лукаво подмигивающего из-за кулисы на происходящее на сцене мальчишку. Вот уж совсем неожиданно! Оказывается, поправительствовать представителям старшего поколения приехали школьники.

— С нами работают более 20 волонтерских организаций города, — объясняет директор пансионата № 19 Владимир Шматовский. — В этих стенах всегда много детей, молодежи. Здесь особая, хорошая аура, энергетика. Мы не даем нашим подопечным закиснуть, заскучать. Они живут, как говорится, по полной: пишут стихи, участвуют в самодельности, посещают библиотеку, танцплощадку и даже устраивают свою личную жизнь. У нас проживают пять супружеских пар, сложившихся из наших подопечных.

Из этого уютного, теплого дома совсем не хочется уходить. Потому что здесь и правда живет любовь, окруженная удивительной нежностью и заботой.

**НАТАЛИЯ ПОКРОВСКАЯ**  
[n.pokrovskaya@vm.ru](mailto:n.pokrovskaya@vm.ru)

**Отправимся за яркими впечатлениями**

В столице стартовал новый социальный проект «Добрый автобус». Он позволит пенсионерам с комфортом совершать бесплатные поездки по экскурсионным маршрутам города и с пользой для себя проводить свободное время.

Отправление в путь первого «Доброго автобуса» приурочили ко Дню старшего поколения. В праздник его пассажирами стали 50 счастливых из числа виновников торжества. В комфортабельном автобусе они отправились в путешествие по популярным экскурсионным местам столицы.

По маршруту группа делала остановки, чтобы осмотреть достопримечательности и больше узнать о них. Знаменитые храмы и монастыри, исторические и архитектурные памятники, лучшие парки и музеи города — все это увидели первые пассажиры необычного рейса. Одно из самых ярких впечатлений на них произвело посещение Государственного музея обороны Москвы.

Новый проект разработали и запустили сразу три столичных ведомства: Департамент труда и социальной защиты населения, Департамент транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры и Департамент культуры.

— Цель проекта — поддержать москвичей старшего поколения, приобщить их к культурной жизни города, а также повысить их мобильность и социальную активность, — рассказали организаторы.

Для удобства и обеспечения безопасности пенсионеров на прогулку с ними отправляются сопровождающие.

— Работа с пассажирами «Доброго автобуса» будет продолжена и после поездки, — сказала руководитель проекта Сабина Цветкова.

По ее словам, пенсионеров еще ждет концерт «Синий платочек», на котором любимые песни прошлых лет для них исполнят дети. Помимо этого, для самых активных москвичей старшего поколения решено организовать спортивные прогулки по улицам и паркам города.

Планируется, что необычный автобус будет курсировать по столице ежедневно в течение года. Прокатиться на нем смогут пенсионеры из всех округов города. Чтобы записаться на экскурсию, необходимо обратиться в территориальный центр социального обслуживания по месту жительства.

**ВЕРА ЖУРАВЛЕВА**  
edit@vm.ru

**Скромные герои не сидят без дела и берегут любовь**



2 октября **15:30** Супруги Эдуард и Роза Коган вместе уже 66 лет. Эта пара — самая «опытная» на празднике Дня старшего поколения. Эдуард Израилевич до сих пор помнит их первую встречу: в сугробе на катке стадиона «Динамо»

**Торжество**

**В зале Церковных Соборов храма Христа Спасителя прошел концерт, посвященный Дню старшего поколения. На празднике побывал заммэра Москвы Леонид Печатников.**

В рамках торжества чествовали заслуженных ветеранов, среди которых участники обороны Москвы, супружеские пары, прожившие в браке не менее 50 лет, представители трудовых династий, граждане активного долголетия, а также семейные пары, у которых более 10 внуков. Счастливые не наблюдают часов, дней, десятилетий. Глазом моргнуть не успеешь — уже полвека прошло. Изменился мир, сменились поколения. А любовь — все та же. Самыми «опытными семьянина-

ми» по праву стали Роза и Эдуард Коган. Вместе супруги уже 66 лет. У них — свой секрет счастливой семейной жизни. — Отношения — это труд, и это нужно понимать с самого начала, — уверен Эдуард Израилевич. — Поддерживать друг друга, стараться сделать взаимоотношения лучше, добавить в них красок — это все просто необходимо. Не жалейте себя ради любимой. Мы с женой, к примеру, обожаем путешествовать. На вопрос «Как вы познакомились?» Эдуард Коган предпочитает отвечать: «Нашел ее в сугробе и оставил себе».

— Моя Розочка пришла на каток, но кататься совершенно не умела, — вспоминает он. — Катаясь на стадионе «Динамо», я увидел ее, упавшую в сугроб. Она никак не могла подняться. Я подбежал, помог ей вылезти. Отряхнул, напоил чаем. С тех пор мы виделись каждый день. Я все-таки научился кататься! Супруги Маринкуш блестящую свадьбу решили отпраздновать в родном Красноярске. Тихо отмечали, пока Валентина Маринкуш не обмолвилась официанту о том, что со дня их свадьбы прошло ровно 60 лет.

— Да что же вы раньше не скачали! — протрещало в ответ.

Для пары устроили торжество: угощали шампанским, включали любимую музыку. — Кажется, люди были счастливы за нас даже больше, чем мы. Интересовались, в чем наш секрет да как мы познакомились, — вспоминает пара. Познакомились в 1957 году. Вечер, танцы в местном культурном центре.

— Валечка тогда оканчивала училище пищевой промышленности, а я только-только из армии пришел. Отслужил в пограничных войсках. Три года не был на танцах, — рас-

сказывает Петр Кириллович. — Она стояла у стены, поодаль от всех. Стеснялась. А я не сводил с нее глаз. Подошел. Познакомился.

— Мы танцевали, танцевали... А через месяц поженились, — продолжает он. — Свадьба прошла скромно, «по-домашнему». Пригласили только родных и самых близких. По-моему, так и должно быть. Свадьба не должна быть шумной. Это ведь очень личное. Как и сама любовь.

Всю жизнь Петр Кириллович работал шофером. Сначала был личным водителем начальника красноярского райкома партии, потом сел за руль пожарной машины. И хотя он помогал тушить пожары несколько десятков лет, героем себя не считает.

— Я — обычный трудовик, — говорит он. — Терпеть не могу сидеть без дела. Помимо вождения, я еще и на стадионе подрабатывал. Заливал катки, точил детишкам коньки... Хотя для меня это было больше хобби, нежели работа. Есть у Петра Кирилловича еще одна страсть — рыбалка. Пару раз в неделю обязательно выбирается на речку, в поселок Коммунарка. Но жена и не думает ревновать.

— Да и вообще мы неконфликтные, — раскрывает Ва-

лентина Степановна секрет семейного счастья. — Чего ссориться на пустом месте? Иногда нужно и уступить. Таких семейных пар на торжество пришло около двух десятков. Всего же на мероприятии побывало порядка 1200 горожан старшего поколения.

— Я хочу вам пожелать самого главного — здоровья, — обратился к собравшимся заместитель мэра Москвы Леонид Печатников. — Как говорится, остальное прибавится. К поздравлениям присоединился председатель Мосгордумы Алексей Шапошников и руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Петросян, который отметил: в столице в настоящее время живут порядка трех миллионов москвичей преклонного возраста.

В городе прошло более 1300 тематических мероприятий для старшего поколения. Активное участие в их организации приняли волонтеры, благотворительные фонды и сами ветераны. А 128 тысяч москвичей, находящихся на надомном обслуживании, тепло поздравили на дому социальные работники.

**ПАВЕЛ ЕФИМОВ**  
p.efimov@vm.ru

**Капитан второго ранга не теряет чувства юмора**

В Социально-реабилитационном центре ветеранов войны и Вооруженных сил отметили День старшего поколения. В этот день защитники Родины собрались за чашкой чая.

За дружескими беседами фронтовики вспоминали военное прошлое.

— Такой подход к празднованию Дня старшего поколения неслучаен. Мы хотим, чтобы наши ветераны больше общались друг с другом, — объясняет психолог высшей категории ГБУ города Москвы Социально-реабилитационный центр ветеранов войны и Вооруженных сил Екатерина Гришина. — Необходимо поддерживать их интерес к общению, ведь важно, чтобы люди старшего поколения не чувствовали себя одиночками. Посиделки за накрытым столом благодаря активности ветеранов прошли весело и непринужденно. Многие из них рассказывали свои истории с юмором.

— Однажды я с отрядом оказался среди снегов в летней форме, и так мы пробрались к нашим, которые ждали с другой стороны хребта. Встреча была по-настоящему теплой, — смеется участник Великой Отечественной войны, капитан второго ранга Давид Дубан. — Они в тулупах, а мы, почти босые, голодные, бежим к ним, чтобы согреться. — Отрядом видеть, что наши ветераны пребывают в добром здравии и по-прежнему сохраняют чувство юмора, — сказала на встрече заместитель руководителя Департа-

мента труда и социальной защиты населения города Москвы Наталья Комарова. — Беречь здоровье ветеранов — основная цель реабилитационного центра.

О самочувствии участников праздника свидетельствовал их бодрый настрой. Многие из них не только активно общались и подпевали исполнителям, но и, не удержавшись, пустились в пляс под звуки своих любимых мелодий.

**МИХАИЛ САВКИН**  
m.savkin@vm.ru

**ПРЯМАЯ РЕЧЬ**

**НИКОЛАЙ ШЕСТОПАЛОВ**  
ДИРЕКТОР ГБУ СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ВЕТЕРАНОВ ВОЙНЫ И ВООРУЖЕННЫХ СИЛ

День старшего поколения особенно важен для нас. В этот день мы можем поздравить людей, которым обязана наша жизнь. Мы стараемся подарить им спокойствие, свое тепло и поддержку, ведь любовь и внимание со стороны окружающих для людей старшего возраста очень дороги. В этот день мы также организовали для ветеранов чаепитие, чтобы они могли пообщаться друг с другом. Задушевные беседы в такой компании поднимают им настроение. Хочу отметить, что в этих стенах не только в праздничные дни создается особая дружеская обстановка, которая способствует приятному общению. Интересно, что на таких праздниках для души, как эта встреча, пенсионеры даже забывают о своих недомоганиях.

**Бабушки и дедушки снова станут студентами**

Пенсионеры Москвы примут участие в обучении в рамках проекта «Серебряный университет».

Новый образовательный проект на базе столичного старшего поколения Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы реализует вместе с Московским городским педагогическим университетом.

— «Серебряный университет» начнет работу в рамках реализации программы «Активное долголетие», основной задачей которой является создание условий для творческого и профессионального развития, повышения качества жизни москвичей пожилого

возраста, — рассказали в департаменте. Пенсионеры смогут выбрать любое из пяти направлений. Для них будут открыты факультеты: гуманитарный, массовых коммуникаций и информатики, культуры и творчества, здоровья и безопасности, а также факультет психологической поддержки личности.

— Запись на прохождение обучения начнется во второй декаде октября 2017 года через территориальные центры социального обслуживания, — сообщили организаторы. Ожидается, что до конца этого года обучение пройдут 2600 человек.

**АЛЕНА СРЕЛЬЦОВА**  
edit@vm.ru

**Век живи — век трудись. Столетний пенсионер пишет рецензии и знает секрет долголетия**

Прожить до ста лет не каждый сможет. Но есть среди нас, москвичей, один пенсионер, участник Великой Отечественной войны, который недавно отпраздновал столетний юбилей. Век — много это или мало? Виктор Федорович Кулешов не знает ответа на этот вопрос, хотя пережил столько событий, что дух захватывает! Среди них были печали и радости, поражения и победы. И опыт его долголетия дорогого стоит.



2 октября **12:47** Виктор Кулешов недавно отметил свое столетие

**Терпение и труд**  
Родился Кулешов не в Москве, а в столице Новомалоярославской Краснодарской области. С самого детства он испытывал интерес ко всему новому.

— Было мне тогда около пяти лет, — вспоминает Кулешов. — А рядом с домом у нас была мельница. Так вот ее периодически ремонтировали, после чего оставались разные строительные материалы. Я их собирал и что-нибудь мастерил. Например, выложил дорожку от двери во двор до двери в хату. А когда чуть подрос, стал интересоваться техникой. Тогда только-только стало появляться радио без питания. Это был такой приборчик размером со спичечный коробок. За всю свою жизнь Виктор никогда не сидел на месте и без дела. Как только появлялось новое устройство, будь то телевизор или радио, он тут же

его исследовал. Мальчишке было интересно, как все работает.

**Путешествие в столицу**

После окончания школы Виктор поступил в институт цветных металлов. Учился он вместе со своим старшим братом, но после первой же поездки на будущее место работы — Садонские рудники — понял, что профессия геолога не его. — Когда я увидел условия, в которых трудятся люди, я тут же подумал — надо бежать отсюда как можно скорее, — рассказывает Кулешов. Новая специальность — механик — была ему гораздо ближе, он делал большие успехи, поэтому его преподаватель решил — надо перевести Ку-

лешова в Москву. Виктор Федорович окончил Московский институт механики и электрификации сельского хозяйства фактически накануне начала войны, 16 июня 1941 года. Ему тогда было 24 года.

**На войне**

В августе того же года Кулешов уже примерил курсантскую форму. Его определили в училище при Военной академии бронетанковых и механизированных войск РККА.

— Готовили меня там на должность командира танковой роты по технической части, — говорит Виктор Федорович. Уже через полгода выпускники, в том числе и Кулешов, отправились в войска. — Я там стажировался весь год, проводил занятия с курсантами учебного танкового полка, готовил из них механиков-водителей, — вспоминает он. На счету Кулешова не только ученики, но и десятки собранных своими руками танков, среди них — Т-34 Т-60. В 1943 году Кулешов защитил диплом, а его разработка по производству поршневых колец для двигателя английского танка «Матильда» была внедрена на танково-ремонтном заводе № 82. — Помню, как проходила защита проекта, — рассказывает Кулешов. — Я пригрозил выступать и для наглядности положил кольца на стол, за которым сидели члены комиссии. Председатель комис-

сии рассмотрел их и сказал: «Считаю, что эти кольца являются лучшей защитой проекта».

**Любовь и кристаллы**

Еще во время учебы в училище, как раз когда Кулешов проходил практику на заводе, он встретил Тамару. — Мы тогда с друзьями шли куда-то и случайно пересеклись, — рассказывает он. — В толпе я разглядел ее и понял, что влюбился. Виктор и Тамара прожили вместе 67 лет. За эти годы они прошли через огонь и воду, испытали радость после рождения дочери и неизбежное с течением лет расставание. — Посмотрите на фотографию, — показывает мне свою красавицу жену Кулешов. — Улыбка Тамары всегда освещала наш дом, словно кристалл.

Кстати, именно с кристаллами связал жизнь Виктор Федорович после ухода с гражданской службы в 1973 году. В тот год он поступил на работу в Научно-исследовательский институт электротермического оборудования. — Там я занимался выращиванием кристаллов, — говорит ветеран. — Дробил материал, управлял автоматическим прибором. Работа не сложная, но очень ответственная. Кристаллы, которые выращивал Кулешов, потом использовались в медицине, промышленности, космосе и ювелирном деле.

**Настоящий джентльмен**

Служба в танковых войсках не прошла бесследно. Выйдя на пенсию в 1998 году — только представьте, ему уже тогда был 81 год, — Кулешов занялся рецензированием. — Ветераны пишут книги, воспоминания о войне и присылают их мне, чтобы я прочитал, проверил, все ли верно написано, — рассказывает долгожитель. — Особое внимание я уделяю описанию танков.

Виктор Федорович и сейчас не сидит без дела. Делает записки от руки, за ухом у него — карандаш. — Инструмент всегда при мне, — говорит он. На улице выходит редко, но гуляет с удовольствием. — Раньше любил ходить по Мясницкой улице, вдоль Чистых прудов, — говорит Кулешов.

По дому все чинит сам, до недавнего времени и убирался в квартире самостоятельно. Важную помощь, конечно, оказывает Департамент труда. В частности, два раза в неделю к ветерану приходит социальный работник. — Она приносит продукты, ну и так по мелочи, что попросу, — признается ветеран. А в остальном делает все сам. Настоящий мужчина! — Приходите еще, — приглашает он меня в гости и галантно подает пальто.

**МАРЬЯНА ШЕЦОВА**  
m.shetsova@vm.ru

**Гимнастика помогает поднять настроение и найти друзей**



Во всех территориальных центрах социального обслуживания столицы проводятся различные оздоровительные занятия для пенсионеров. Их ведут профессиональные инструкторы

В территориальном центре социального обслуживания «Арт-бат» для посетителей открыли новый курс по адаптивной гимнастике.

Профессиональный инструктор Михаил Никифоров уже провел с посетителями центра первые занятия. Они предназначены для пенсионеров и людей с инвалидностью. Программу упражнений тренер составляет с учетом возраста и физических особенностей участников группы. На каждой такой встрече москвичи будут делать разминку, разрабатывать отдельную группу мышц, заниматься ле-

чебной и дыхательной гимнастикой.

— Сначала мы открыли курс славянской йоги по системе «Белояр», — рассказала заведующая отделением реабилитации инвалидов ТЦСО «Арт-бат» Юлия Красникова. — Он очень понравился посетителям, поэтому мы решили организовать еще один оздоровительные занятия. О результатах пока говорить рано, но важно, что инструктор сумел расположить к себе участников группы. Мы долго искали профессионала по этому направлению. Тренер сумел выстроить отношения с нашими пенсионерами.

Занятия проходят трижды в неделю по утрам, чтобы их участники могли получить заряд бодрости на весь день. Попасть на тренировки могут все желающие, но записываться на них лучше заранее. Специалисты утверждают, что адаптивная гимнастика не только улучшает физическое состояние людей, но и служит для них хорошей психологической разрядкой. — Кроме того, многие, посещая подобные занятия, находят в группе друзей и единомышленников, — добавила Юлия.

**АЛИНА ТУКАН**  
a.tukan@vm.ru