

Николай Дроздов: «Не люблю слово «старый»

80-летний телеведущий назвал «ОГ» шесть главных жизненных правил

Николай Дроздов, ведущий телепередачи «В мире животных», профессор МГУ, советник Генерального секретаря ООН по экологии и обладатель множества других регалий, в начале недели побывал в Свердловской области по приглашению региональной общественной организации «Уральская Экологическая Инициатива». Как известно, Николай Николаевич ведёт здоровый образ жизни и продолжает много работать, хотя в этом году ему исполнилось 80 лет. Он рассказал «ОГ» о своих основных жизненных принципах.

ЖИТЬ С НАСТРОЕМ НА ПОЗИТИВ. Моё жизненное кредо: чем ругать обстоятельства, лучше сделать пусть небольшое, но доброе дело, тогда и настроение будет лучше. Я почти не смотрю телевизор, хотя работаю на телевидении, потому что там слишком много негативной информации. Удивляются людям, которые увлекаются «Дорожными войнами» и другими программами о катастрофах. Смотрю только новости один раз в день, чтобы знать о важнейших международных событиях.

ЗАНИМАТЬСЯ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ. Я с детства увлекался зоологией, больше всего любил птиц и ящериц. Когда я окончил школу, мне было всего 15 лет, но я умудрился поступить на биофика в МГУ. Студентом, начал разбираться в структуре университета, узнал, что на географическом факультете есть направление биогеографии, и перепоступил на геофа. Там было больше возможностей для работы «в поле»: мы ез-



Николай Дроздов считает, что природа даёт каждому человеку определённое количество лет. Но негативные мысли, неправильное питание, вредные привычки сокращают этот потенциал

дили в экспедиции в леса, горы, пустыни. Потом я окончил аспирантуру, защитился и остался в МГУ, который люблю, а сейчас уже «взрослый» профессор кафедры биогеографии. Не люблю слово «старый».

ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ. Это значит — есть только ту пищу, которую считаете полезной. Я не отношу себя к чистым вегетарианцам, потому что ем рыбу и другую животную пищу. Но мясо категорически считаю несъедобным. К этой мысли я пришёл

в середине 70-х годов, когда работал в Индии над съёмками фильма «Рикки-Тики-Тави» вместе с замечательным кинорежиссёром, основателем передачи «В мире животных» Александром Зауриди. Индийская культура и философия поспособствовали тому, чтобы я отказался от мяса. Но помимо этого, я убеждён, что биологически человек произошёл от крупных растительноядных обезьян, а шимпанзе, гориллы и орангутанги едят исключительно растительную пищу. Порой при-

верженцы мясных диет рассуждают: откуда силы возьмутся, если не употребить мясные продукты? Но шимпанзе обладают огромной силой, при этом их основная пища — бананы и побеги бамбука, по вкусу напоминающие сырую картошку. Зубная система человека — это система растительноядных существ: у нас нет клыков, как у хищников, для разгрызания добычи. И кишечник достаточно длинный — приспособленный для переваривания растительной пищи.

МНОГО ДВИГАТЬСЯ. По утрам я делаю зарядку на все группы мышц, в том числе упражнения йоги. Йога я заинтересовался ещё до поездки в Индию: в СССР были источники, перепечатанные на машинке. В Индии я подробнее познакомился с этим учением, посетил буддийский монастырь, пообщался с его настоятелем, который рассказал мне о восьми ступенях йоги. Но я занимаюсь только гимнастическими упражнениями и дыхательной гимнастикой. До высших ступеней,

связанных с духовными практиками, не дошёл. Точнее, они меня не увлекли, поскольку там нет привычных для нас понятий, таких как «польза для общества», «работа на благо Отчезества» и даже «работа на благо семьи».

ОБЩАТЬСЯ С ПРИРОДОЙ. И возвращаться периодически в те места, которые вас вдохновляют и заряжают энергией. Я, например, очень люблю пустыни. Когда наша страна была побольше, я часто бывал в пустынях Кара-Кум и Кызыл-Кум. Мне нравятся жара, горячий песок, а также верблюды, змеи, ящерицы.

ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК. Мне очень жаль, что уже больше десяти лет с нами нет моего друга и ровесника, ведущего программы «Клуб путешественников» Юрия Сенкевича. Он — врач по образованию, работал в Институте космической медицины. Ещё до того, как стал телеведущим, в качестве врача целый год провёл на полярной станции в Антарктиде, где летом, как у нас зимой, а зимой — минус 60 градусов, вьюга и темнотица. Печально, что этот замечательный человек попался на крючок никотиновой зависимости. Уверен, именно курение привело к его безвременной кончине. И это только один пример ужасного вреда никотина. Курение сокращает в среднем на 15–20 лет срок жизни, заложены в нас генетически. Хорошо, что в последнее время у нас, как и на Западе, курение выходит из моды. Общайся с людьми, замечаю, что практически ни от кого не пахнет табаком.

Записала Елена АБРАМОВА

В Сети распространяют ложные сведения о больших прибавках к пенсиям за «советских детей»

Станислав БОГОМОЛОВ

Ещё летом в интернете, на форумах и в соцсетях появились слухи о некой прибавке к пенсиям. Якобы за детей, рождённых в советское время (до 1991 года), положена ежемесячная выплата в одну, две, а то и три тысячи рублей.

Пытаемся разобраться в и без того непростой пенсионной ситуации. Естественно, как только пошёл такой слух, народ оборвал все «горячие линии» и пошёл писать заявления в отделение ПФР. Оказалось, дыма

без огня не бывает, просто некоторую сумятицу в умы внесла новая система начисления пенсий, когда был принят закон «О страховых пенсиях» № 400-ФЗ от 28.12.2013 г. Основное новшество — это пенсионные баллы, которые начисляются и за период ухода за ребёнком. Раньше такого в расчёте пенсии не было.

Программа будет действовать только для тех женщин, которые пошли на пенсию до 2015 года. Те, кто отправился на заслуженный отдых в 2017 и 2016 годах, на прибавку рассчитывать не могут. Для таких пенсионеров будет

предложена более выгодная, но немного изменённая программа прибавок к пенсиям.

Для пенсионерок, у которых есть дети и которые пошли на пенсию до 2015 года, можно произвести перерасчёт пенсий. На одного ребёнка сумма может получиться не очень значимой — 7640 рубля. За двоих детей — 14080 рубля, а на троих и больше — 43680 рубля. В среднем на каждого ребёнка добавят по 1,8 балла. Но эти цифры ориентировочные, у каждого пенсионера они могут быть разными, ясен лишь порядок цифр — ни о каких тысячах не может быть и речи.

Пенсионный фонд России (ПФР) ещё в августе выступил с опровержением информации о тысячных выплатах за «советских детей». В сообщении говорилось, что заведомо ложные сведения распространяются в интернете неустановленными лицами и даже приводят к несуществуище таблицы с надбавками по несколько тысяч рублей.

В ПФР вообще нет такого понятия как «дети, рождённые в СССР» — ни до 1990 года, ни до 1991-го. Перерасчёт по замене стажа работы nestраховыми периодами ухода можно сделать по любым детям неза-

висимо от года их рождения. В практике ПФР действительно существует такой рубчик, как 1991 год, но он относится только к валиоризации пенсии — дополнительной прибавке за «советский стаж», и с детьми она никак не связана.

Нельзя назвать однозначным, кому нужно идти на перерасчёт, а кому не нужно. Можно выделить несколько категорий, кому этот перерасчёт будет скорее всего выгодным. Например, женщинам с двумя, тремя или более детьми; получающим небольшую зарплату; не имеющим продолжительного тру-

дового стажа. Тем, у кого пенсия меньше десяти тысяч, такой перерасчёт ничего не даст. Не исключено, что новая схема выведет сумму ниже назначенной, тогда в перерасчёте вам откажут — пенсию уменьшать нельзя.

Кому и зачем нужны были такие выплаты — непонятно. Наша пенсионная система и так довольно запутанная, а тут ещё такие феики. В каждом из районных отделений ПФР есть «горячие линии», мы обзвонили некоторые из них и звезде нам подтвердили — таких вопросов поступает очень много.



СПРАВКА «ОГ» Военный конфликт между СССР и Китаем произошёл после многочисленных провокаций 2 марта 1969 года на острове Даманском, посреди реки Уссури. Потери: со стороны СССР — 58 погибших, со стороны Китая — около трёх тысяч погибших. Сейчас эта территория — часть Китая

Две новые улицы, получившие название Даманских и Фроновых Радистов, появились в микрорайоне Компрессорный, в коттеджном посёлке Чистые Ручьи.

По этому случаю свердловские ветераны-даманцы провели праздничный митинг. Их немного, всего 26, но на митинг собрались больше ста человек — ветераны, жители посёлка.

С инициативой назвать новые улицы выступил председатель общественной организации ветеранов и инвалидов на острове Даманском полковник в отставке Валерий Сидоров.

— До 2012 года я думал, что вообще один из тех, кто хоть какое-то отношение имеет к тем событиям, — рассказал «ОГ» Валерий Николаевич. — Скажу прямо, в рукопашную на том острове я не ходил, а обеспечивал связь на командном пункте военного округа и был в курсе всех событий. И мысль о том, что надо увековечить память о героях тех дней, не давала покоя. С 2012 года, как только появилась наша организация, начал хлопотать о присвоении одной из улиц Екатеринбурга имени даманцев. Писал заявления, ходил на приём в мэрию, районную администрацию. Годы три мне говорили, что это нежелательно, а потом всё-таки приняли решение. Одновременно хлопотал и за фронтовых радистов, которых в Свердловске в годы войны подготовили около трёх тысяч человек. И оба вопроса решились положительно.

Станислав БОГОМОЛОВ

Как в 60+ одеваться красиво, стильно и недорого?

Алевтина ТРЫНОВА

Людмила Кокорева — известная на Среднем Урале эксперт в области моды и дизайнера одежды. Мы поговорили с ней о том, как одеваются наши женщины в возрасте от 50 до 60+ и какие есть универсальные правила для этой особенной категории.



Брюки давно стали универсальной одеждой, но стилисты советуют дамам почтенного возраста не забывать о юбках и платьях, подчёркивающих женственность

в одежде, стройные и полные, есть те, кто воспринимает одежду как функцию и те, кто ещё готов на эксперименты, у всех разные финансовые возможности. Поэтому дать универсальные советы для всех непросто. Но можно выделить основные позиции.

КРИСТИАН ДИОР любил повторять, что пожилая женщина (как это ни удивительно) должна одеваться как школьница. Нет, это не значит — молдиться и носить короткие юбки и гольфы. Школьница одевается в строгим и элегантном классическом стиле. То есть в её гардеробе обязательно должны быть юбки в складочку, джемперы, пуловеры, кардиганы.

АКСЕССУАРЫ в любом возрасте имеют большое значение. Обращайте больше внимания на пополнения к одежде — обувь, сумки. Ес-

ли вы решили быть слегка экстравагантной (а сегодня в среде 60+ это проявляется всё чаще), делайте акцент на яркой вещи, крупных аксессуарах. Но перейти грань, за которой начинается безвкусица, очень легко. Увы, я часто вижу таких женщин на улицах Екатеринбурга.

КЛАССИЧЕСКИ-СПОРТИВНЫЙ СТИЛЬ всегда делает женщину бодрой. Одеваясь так, она чувствует себя моложе. Европейские женщины очень любят ходить в брюках, в их повседневной моде много мужских элементов — пиджаки, рубашки. А наши женщины 60+ очень любят юбки и платья, подчёркивая ими свою женственность и привлекая внимание. Это очень красиво, если правильно подобрать длину.

ЦВЕТОВАЯ ГАММА. Универсальный совет — подби-

райте вещи в тон: светлые и тёмные оттенки основного цвета. Например, цветную градиацию белой-бежевой-коричневый или, скажем, розовый и палевый. Если, к примеру, вы выбираете одну вещь с цветным рисунком, то остальные вещи в вашем комплекте (верхняя одежда, шарф, сумка, обувь) должны попадать в цвета этого рисунка.

Каждый сезон текстильщики и дизайнеры предлагают нам новые цветовые сочетания, но не забывайте, что натуральные цвета всегда в моде. Это все цвета земли, молочные и бежевые оттенки — то, что есть в природе и даёт нам ощущение покоя и гармонии.

ПОЧЕМУ НАШИ ЖЕНЩИНЫ ТАК ЛЮБЯТ ХОДИТЬ В ТЁМНОМ? Не знаю. Совершенно очевидно, что стоит уделять больше внимания светлым оттенкам, которые делают нас свежее и моложе.

ЭЛЕГАНТНОСТЬ. Элегант-

ность — это чувство вкуса, а вкус — это чувство меры. Не все, увыв, в таком возрасте понимают, что, к примеру, эротические элементы в одежде — декольте, открытые колени, обтянутые бедра — смотрятся не лучшим образом. Обтягивающая одежда — это привлекательность молодых. Даже если вы сохранили неплохую форму в своём возрасте, старайтесь не выделять зону бёдер. Не сочетайте короткие жакеты и брюки. Сейчас, кстати, очень популярны длинные жилеты и лёгкие пальто, которые помогут скрыть бедра.

ЕСЛИ НА ВАС ПРИСТАЛЬНО СМОТРЯТ, ЗНАЧИТ, ВЫ НЕХОРОШО ОДЕТЫ. Так говорят англичане. Молодёжь носит броскую одежду, потому что она хочет обратить на себя внимание, чтобы заявить о себе этому миру и найти своё место. А если человек уже состоялся, его одежда не должна кричать. Люди в этом возрасте умеют привлекать к себе внимание другими способами — мудростью, знанием, опытом.

МИКС-РЕТРО. Некоторые модные элементы тех вещей, которые вы носили в молодости, вполне сочетаются с современной одеждой. Например, цветастые принты и кожаные куртки.

СТОИТ ЛИ ОДЕВАТЬСЯ НА ТАГАНСКОМ РЫНКЕ? Как

говорит историк моды Александр Васильев, мода быстро проходит, а красивую вещь можно купить и на барахолке. Если у вас есть чувство стиля, цена не играет роли. Потому что важно сочетание вещей, а не вещь сама по себе. Даже самая дорогая одежда может выглядеть безвкусно, если она неправильно подобрана.

Вы не должны комплексовать из-за того, что купили элегантную вещь на Таганском рынке. Даже в так называемых стоках и секонд-хэндах попадаются очень интересные экземпляры. Это всегда совсем небезразлично одежде, которую кто-то носил. Сегодня там по смешным ценам продают, например, стильные пиджаки, юбки, брюки, жакеты, рубашки из прошлых сезонов. В бутиках вы можете увидеть примерно тот же ассортимент, но там вам подбирают целую коллекцию, которую, как считается, проще сочетать. А в наше придётся включить собственное воображение и, конечно, вкус.

ИНТЕРЕС К ЖИЗНИ. Это самое главное. Семья, любимая работа или забота о внуках, увлечения, здоровый образ жизни. Читайте газеты и журналы о моде и выбирайте то, что делает вас красивыми и уверенными в себе.

Выражаю искреннее соболезнование родным, близким, друзьям и коллегам

ТХАЯ
Станислав Валерьевич, Почётного консула Республики Корея в Екатеринбурге, в связи с его кончиной.

Свердловская область — родина Станислава Тхая, здесь он вырос и получил высшее образование в Уральском политехническом институте. В начале 1990-х годов он активно участвовал в демократических преобразованиях нашей страны, занимал ключевые должности в центре экономических реформ при Правительстве России в Свердловской и Тюменской областях, а затем трудился в Министерстве по делам национальностей и региональной политике Российской Федерации.

В 1997 году Станислав Валерьевич стал одним из учредителей и возглавил высокотехнологическую компанию ООО «Уральский электронный завод» и ООО «Компания Мигек», специализирующаяся на производстве CD- и DVD-дисков. На этой стезе он проявил себя как талантливый руководитель, успешный, социально ответственный бизнесмен. Впоследствии Станислав Тхай стал генеральным директором федерального научно-производственного медицинского центра «Росплазма».

С 2007 года Станислав Валерьевич являлся Почётным консулом Республики Корея в Екатеринбурге, внёс весомый вклад в развитие международных связей между Средним Уралом и Республикой Корея. Во главе национально-культурной автономии российских корейцев в Екатеринбурге он способствовал укреплению межнациональных отношений, мира и согласия в Свердловской области.

Безвременная кончина Станислава Валерьевича Тхая — большая утрата для всех уральцев. Светлая память об этом умном, энергичном, созидательном человеке всегда будет жить в наших сердцах.

Врио губернатора Свердловской области Евгений КУЙВАНОВ