

# ПОЖИТЬ ДЛЯ СЕБЯ



Нина Тихоновна Репик

с. 32

## Судьба цветочной феи

«Карточка киевлянина»: нужна или нет?

с. 12

Боли в спине: ни согнуться, ни разогнуться

с. 16

Три правила защиты от квартирных аферистов

с. 28

## 22 Я ТЕБЯ ХОРОШО ПОНИМАТЬ

О причинах замедления умственной деятельности и способах борьбы с этим возрастным явлением

## 19

### ЛЕЧИМ СПИНУ ПОДРУЧНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Народные рецепты лечения болей в спине и суставах

## 20

### ГИМНАСТИКА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СПИНЫ

Владимир Трофимец, 72-летний украинский рекордсмен, презентует упражнения, позволяющие держать мышцы спины в тонусе

## 6 ПИСЬМА В РЕДАКЦИЮ

### ЖИЗНЬ

## 8 ВОДА БЕЗ ВРЕДА

Какую воду в Киеве можно пить без ущерба для здоровья

## 12 «КАРТОЧКА КИЕВЛЯНИНА»: НУЖНА ИЛИ НЕТ? Обзор социальной инициативы киевских властей

### ЗДОРОВЬЕ

## 16 БОЛИ В СПИНЕ: НИ СОГНУТЬСЯ, НИ РАЗОГНУТЬСЯ

«Пожить для себя» решил разобраться, с какими «спинальными» недугами можно справиться самостоятельно, а при каких необходима помощь врача

## 26 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ПАМЯТИ

Богдан Руденко, основатель Центра Развития Памяти, рассказал о двух интересных упражнениях для тренировки памяти



### ЦЕНТР «ПЕНСИОН»

## 28 ТРИ ПРАВИЛА ЗАЩИТЫ ОТ КВАРТИРНЫХ АФЕРИСТОВ

Подробно о том, как не попасться на удочку аферистов при заключении договоров пожизненного содержания



## 32 СУДЬБА ЦВЕТОЧНОЙ ФЕИ

История киевлянки, которая в Центре «Пенсион» нашла защиту и опору



### ИСТОРИЯ И КУЛЬТУРА

## 36 БАБУШКА СОВЕТСКОЙ ГИМНАСТИКИ

История жизни абсолютной олимпийской чемпионки по спортивной гимнастике Ларисы Латыниной



## 40 КОРОЛЕВА МОНЕТКА

Рассказ-вымысел о том, как важно мечтать



## 43 КОНКУРС. НАЙТИ СЕБЯ ПОСЛЕ ШЕСТИДЕСЯТИ? Не вопрос!



### ДОСУГ

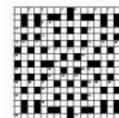
## 44 БЕГСТВО ИЗ ГОРОДА

Обзор достопримечательностей в окрестностях Киева, ради которых стоит отправиться в однодневное путешествие



## 48 КРОССВОРД

Разминка для ума



## 50 О СЧАСТЬЕ

Размышления великих мудрецов на заданную тему



Основан 15 апреля 2013

№2

Учредитель и издатель: Центр помощи и социальной защиты пенсионеров «Пенсион»

Заместитель главного редактора Виктория Гладченко

Обозреватели: Виктория Гладченко, Виктория Чирва, Мария Саманюк, Максим Вознюк, Елена Карелина, Наталья Андрусенко

Менеджер проекта Евгений Доксвелл

Главный дизайнер Дмитрий Месьянинов

Верстальщик Александр Марусик

Фотограф Александр Марусик, Сергей Фигурный

Размещение рекламы Михаил Вулах, Моб. (067) 433-99-22, 2339922@gmail.com

Распространение бесплатное, адресное

Тираж 62 000 экз.

Периодичность раз в два месяца

Свидетельство о регистрации КВН№20099-9899Р от 05.07.2013

Адрес издательства: Центр помощи и социальной защиты пенсионеров «Пенсион», 01004, Киев, ул. Терещенковская, 21, оф. 13, т. 288-21-98

Печать: ООО «ЭД-ВОРЛД ТРЕЙД», 01033, Киев, ул. Гайдара, 27

Номер сдан в печать 22 января 2014 г.

Заказ № 0007454678

За содержание рекламы ответственность несут рекламодатели. Редакция может не разделять точку зрения авторов. Авторы несут ответственность за достоверность информации. Редакция оставляет за собой право редактировать предоставленные статьи. Все права на статьи, иллюстрации, иные материалы принадлежат Центру помощи и социальной защиты пенсионеров «Пенсион» и охраняются законом. Воспроизведение в любой форме в целом или части каких-либо материалов, статей, иллюстраций, рекламных или иных материалов возможно только с разрешения редакции.

Материалы, помеченные знаком ©, размещаются на правах рекламы.

Материалы, печатающиеся на сером фоне, публикуются на коммерческой основе.

# Слова небезразличных читателей

Уже пять лет я получаю пенсию на почте. Недавно мне позвонили сотрудники одного из банков и предложили открыть у них пенсионный счет. Говорили только о том, как это выгодно и удобно. Но я-то знаю, что у медали две стороны.

Например, моя приятельница переехала из города в село и, чтобы на почту не ходить, оформила карточку для пенсии в банке. Через полгода приехала деньги снимать, а банкомат их не выдает. Объяснили, что выплата пенсии через полгода прекращается, если деньги не забирать. Но почему об этом не сказали раньше? Потом столько хлопот было – пенсию восстанавливать, кучу бумажек собирать!



Но прошли месяцы, и телевизор включать уже не хочется. Кроме «чернухи», скучных сериалов и пошлых шуток смотреть нечего.

Жена умерла. Дети далеко, да и у них своя жизнь. Друзей почти нет. Одиноко и скучно.

В лице журнала «Пожить для себя» я нашел и друга, и помощника, и советчика. Оказывается, есть жизнь на пенсии! Точнее, и на пенсии можно хорошо и с пользой проводить время, учиться, отдыхать.

Еще нашел очень полезной для себя статью о профилактике инсульта (статья «Инсульт: предупредить, распознать, спасти», «Пожить для себя», №1). Здоровье уже не то, за ним нужно следить. Так что табличку про первые симптомы вырезал и держу на видном месте.

Спасибо вам за такой полезный журнал. Жду с нетерпением следующий номер.

Виктор Иванович Жулинский, 65 лет

Когда мне впервые попал в руки ваш журнал – честно говоря, сначала принял его за очередной рекламный проспект. А потом начал читать и не смог остановиться.

Действительно много полезной информации, нашел ответы на многие свои вопросы. Особенно заинтересовала статья о том, как не чувствовать себя одиноким и забытым (статья «Долой одиночество», «Пожить для себя», №1).

Именно поэтому я не хотела иметь дело с банками. А после вашей статьи все прояснилось (статья «Плюсы и минусы получения пенсии через банк», «Пожить для себя», №1). Оказалось, что очень даже удобно пользоваться банковскими услугами. И я теперь знаю, какие вопросы задавать при оформлении счета.

Анна Васильевна, Киев

Признаюсь честно, в пенсии приятного мало. Поначалу было терпимо: занимал себя привычными бытовыми делами и кое-какими увлечениями, а большую часть времени проводил в компании телевизора.



Не знаю кто как, а я, например, сложно переживал свой выход на пенсию. Всю жизнь работал, был активен, а тут оказался не у дел. В общем, продолжайте в том же духе. И большое вам спасибо.

Сергей Иванович, 62 года

Очень рада, что появился такой журнал. Что нашлись люди, которые обратили внимание на самых «непродуктивных» и «бесперспективных». И дали понять, что мы – не балласт.

Да, мы порой скрипим, налегая на свои болячки, настоящие и мнимые. К нам часто относятся с несправедливым снисхождением и даже презрением. А если говорить честно, то в этой стране на нас поставили крест.

Ваш журнал стал приятной неожиданностью. Особенно понравился его общий тон и настроение. Видно, что вы обращаетесь к людям интеллигентным, знающим, имеющим богатый жизненный опыт. Таким, какие и есть большинство киевских пенсионеров.

Да и вообще выбрана правильная интонация: очень мало «нельзя», «не стоит» и очень



много – «попробуйте». И дружить, и творить, и мечтать, и любить.

С огромным удовольствием прочитала историю двух пенсионеров, которые нашли свое счастье в таком уже немолодом возрасте (статья «Любовь как награда», «Пожить для себя», №1). Искренне порадовалась за них.

Раиса Науменко, кандидат биологических наук, Киев

Признаться, давно не встречала такого содержательного издания. На газетных раскладках и в киосках – все больше «жареные» факты из жизни знаменитостей, скандалы и происшествия. А тут читаю журнал и нарадоваться не могу – настолько интересными и полезными оказались ваши статьи.



Например, воспользовалась справочной информацией о досуге (статья «7 решений для пенсионного досуга», «Пожить для себя», №1). Сходили с соседкой в галерею. Теперь мне есть чем занять себя в свободное время. Благо его у меня много.

Надежда Захаренко, Киев

По профессии я журналист, правда, уже на пенсии. Читая ваш журнал, испытывал не только эстетическое удовольствие, но и профессиональное. Видно, что над выпуском работают мастера своего дела.

Главное – не понижать планку. А то часто бывает, что первый выпуск хорош, а последующие – значительно хуже. Творческих вам успехов и, как говорят по-украински, «насаги». Ждем второй номер.

Геннадий Григорьевич, 65 лет

# Вода без вреда

«Вода – это жизнь». Редакция «Пожить для себя» решила разобраться, насколько это изречение соответствует столичным реалиям. Ведь давно говорят, что в Киеве с питьевой водой большие проблемы. Какую же воду все-таки можно пить без вреда для здоровья? Читайте ниже



## Водопроводная

По заверениям специалистов «Киевводоканала», вода в столице вполне пригодна для питья – мол, она очищается и контролируется круглосуточно. И все же экологи и медики утверждают, что употреблять такую воду нельзя. Основные риски связаны с содержащимся в такой воде хлором. Побочные продукты хлорирования способствуют возникновению раковых и сердечных заболеваний.



## Кипяченая

По старой привычке мы продолжаем надеяться, что процесс кипячения превратит «плохую» воду в «хорошую». При кипячении уничтожаются многие бактерии и минералы (в том числе необходимые нашему организму), свертываются частицы грязи, вода умягчается, испаряется часть свободного хлора. Но остаются вредные вещества и бактерии, стойкие к высоким температурам. А концентрация тяжелых металлов и пестицидов и вовсе возрастает. Хлор при нагревании превращается в яд – диоксин. Диоксины более ядовиты, чем цианистый калий. Выходит, мы пьем кипяченую воду, а она медленно убивает нас.

В то же время, если есть необходимость кипячения (обеззараживание или приготовление горячих напитков), воду нужно не кипятить, а только доводить до кипения и пить сразу же, долго не храня.

## Отстоянная

При отстаивании воды не менее трех часов снижается концентрация свободного хлора. Но практически не удаляются ионы железа, соли тяжелых металлов, канцерогенные хлорорганические соединения и радионуклиды. Пить такую воду не рекомендуется.

## Бюветная

Это природная вода. Она добывается из артезианских скважин сеноман-келловейского и среднеюрского водоносных горизонтов глубиной от 90 до 340 м. Всего в Киеве в коммунальной собственности находятся 172 бюветных комплекса, из которых закрыты 26. За качество воды отвечает предприятие «Киевводфонд», а техническое обслуживание и ремонт бюветов осуществляет «Киевводоканал».

Причины закрытия бюветов разные – некачественная вода, загрязнены скважины, проржавели трубы, сломались насосы. Вечная проблема бюветных комплексов – финансирование. Деньги на них предусмотрены, но выделяются нерегулярно. Без денег гарантировать чистоту воды сложно. Ее никто не обеззараживает. К тому же вода не соответствует стандартам потребления по ряду показателей: жесткость, железо, сероводород и др. Не во всех бюветах идет водоразбор, поэтому вода может застаиваться.

Такую воду рекомендуется использовать только кипяченой. И хранить ее дольше двух дней нельзя, так как в ней активно размножаются микроорганизмы.

## Минеральная

Это не питьевая вода, а лечебно-профилактическая. Содержание минеральных солей в ней в три-пять раз превышает допустимую для здорового человека концентрацию. Излишнее количество минеральных солей может способствовать образованию камней в почках и заболеванию печени. Пить минеральную воду можно только в ограниченном количестве, по назначению врача. Исключением является столовая минеральная вода, где содержание соли составляет не более 1 г на литр.

Стоимость: от 2,5 до 70 грн. за литр

## Фильтрованная (фильтры кувшинного типа)

Кувшинные фильтры относительно недорогие и мобильные – их можно использовать в любом необходимом месте. Несомненный плюс такой очистки – это способность угольного фильтра очистить воду от хлора. После фильтрации вода становится чище и приятнее на вкус. Некоторые фильтры способны корректировать показатели жесткости, железа, марганца, общего содержания, цветности, запаха, вкуса. И все же полностью решить проблему очистки такие фильтры не могут. Они очищают воду лишь от нескольких типов загрязнений и практически бессильны в битве с микробами.





## Как правильно пить воду:

- начинать день нужно со стакана воды;
- пить воду нужно маленькими глотками за несколько раз;
- пить за 30 минут до еды, не позже;
- пить через 1–1,5 часа после еды, не ранее;
- не пить перед сном;
- старайтесь пить воду комнатной температуры;
- хочется – пейте (организм сам решает, сколько вам пить).

Кроме этого, кувшинные фильтры медленно процеживают воду. Главная рекомендация при такой очистке – своевременно менять фильтрующий картридж. Просроченный фильтр будет отдавать обратно в воду накопленные загрязнения и размножающуюся в них микрофлору.

**Стоимость кувшина: от 60 до 400 грн.**

**Стоимость сменного картриджа: от 30 до 100 грн.**

## Фильтрованная (обратный осмос)

Самый высокоэффективный фильтр – работающий по принципу обратного осмоса. Он полностью очищает воду. Правда, отсюда проистекает и его недостаток – убирая из воды все полезные микроэлементы, он делает ее дистиллированной, или попросту технической. Это мертвая вода в прямом и переносном смысле. В ней нет минералов и солей, и для употребления она слишком обеднена. Поэтому организм будет восполнять щелочную потребность за счет собственной костной ткани, в результате чего кости и позвоночник становятся хрупкими и ломкими. Еще минусы: очень высокая стоимость фильтров и относительно высокий объем

стоков (на 1 л очищенной воды 4 л сливается в канализацию). Для установки и обслуживания таких фильтров требуется привлечение специалистов.

**Стоимость системы: от 700 грн. до 37 тыс. грн.**

**Стоимость сменного картриджа: от 17 до 400 грн.**

## Бутилированная

Эта питьевая вода относится к воде высшей категории – выдвигаются более жесткие требования к процессу водоподготовки, химическому составу, органолептическим, радиологическим и другим показателям. В зависимости от производителя она имеет два источника происхождения: 1) природная доочищенная вода, добываемая из-под земли; 2) вода надземных и подземных источников, очищенная с помощью обратного осмоса и затем обогащенная минералами.

Вода фасуется либо в пластиковые бутылки емкостью от 0,33 до 6 л, либо в бутылки по 18,9 л. Вода в малых бутылках и бутылках продается в магазинах. Большие бутылки с водой доставляются компанией-производителем непосредственно потребителю. К ним также можно заказать специальные приборы для охлаждения и кипячения воды (кулеры) или просто насосы с краниками (помпы).

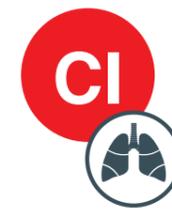
Главный недостаток бутилированной воды – ее цена. А материалы бутылки – полиэтилен или поликарбонат – могут выделять в воду токсичные вещества. У всех производителей вода разная, и далеко не всегда очищают ее как следует. Поэтому тщательнее подходите к вопросу выбора: читайте информацию на этикетках о качестве, стандартах и лабораторных заключениях.

**Стоимость: от 2 до 5 грн. за литр.**

*Максим Паляница*



## САМЫЕ ГРЯЗНЫЕ И САМЫЕ ЧИСТЫЕ БЮВЕТЫ



**ХЛОРИДЫ**  
Негативно влияют на дыхательные пути и слизистые



**МАРГАНЕЦ**  
Превышение нормы влияет на нервную систему. Может вызвать бессонницу или сонливость, утомляемость, аллергию



**ЖЕЛЕЗО**  
Превышение нормы может вызывать болезни печени и эндокринной системы



**КОЛИФОРМЫ**  
Могут вызывать у людей кишечные инфекции





## «Карточка киевлянина»: нужна или нет?

*Киевские городские власти весной 2013 года запустили новый проект «Карточка киевлянина». Эта маленькая пластиковая карточка должна обеспечить жителей города множеством удобств и преимуществ, начиная от бесплатного проезда в метро, скидок в аптеках и заканчивая кредитами на приобретение лекарств. Наша редакция попыталась разобраться, кому и для чего она нужна и стоит ли игра свеч*

### Что такое «Карточка киевлянина»?

«Карточка киевлянина» – это именная электронная пластиковая карта, носитель персональных данных обладателя, для получения социальной помощи. К тому же одна «Карточка киевлянина», по сути, заменяет три вида карт: банковскую, скидочную и проездной документ в общественном транспорте. Каждому обладателю свои блага – в зависимости от тех льгот, которые имеет определенный человек.

### Что дает «Карточка киевлянина»?

На сегодня держатели «Карточки киевлянина» могут использовать ее следующим образом:

- в качестве электронного удостоверения для бесплатного проезда в киевском метрополитене, если эта льгота предусмотрена для владельца «Карточки киевлянина» законодательством Украины или решением КГГА;
- для получения скидки до 40% на 86 медицинских препаратов в сети аптек коммунального предприятия «Фармация» (в городе 62 таких аптеки);
- для оплаты медикаментов и товаров медицинского назначения в кредит (до 5 тыс. грн.) в аптечной сети «Фармация»;
- для бесплатного открытия социального текущего счета в национальной валюте, на который начисляются социальные выплаты, предусмотренные для определенных категорий граждан на законодательном уровне или по решению КГГА. При желании на этот счет можно оформить получение пенсии;
- этот социальный счет также можно назвать депозитным – на остаток средств дополнительно начисляется 12,5% годовых. В любой момент счет можно пополнить личными сбережениями. Снимать наличные можно без комиссии в банкоматах банка «Хрещатик» или 12 банков-партнеров (их точный

список необходимо взять в отделении банка «Хрещатик»);

- если на счету «Карточки киевлянина» есть средства, с ее помощью можно оплачивать услуги и товары без комиссии. Для контроля движения средств бесплатно подключен сервис информирования – СМС-сообщения приходят на мобильный телефон;
- как банковскую «Карточку киевлянина» можно использовать не только в Киеве, но и во всем мире – благодаря международной платежной системе VISA International.

КГГА продолжает работу над расширением возможностей «Карточки киевлянина». Планируется подписать меморандум с продуктовыми супермаркетами, чтобы владельцы карточки могли приобретать товары со скидкой 3–5%, а на социальные продукты – со скидкой до 30%. «Ашан», «АТБ-Маркет» и «Фуршет» уже подтвердили готовность к сотрудничеству. Также планируется организовать скидки на посещение коммунальных учреждений культуры: 14 музеев и семи кинотеатров.

Городские власти обещают, что в 2014 году «Карточка киевлянина» будет действовать как проездной билет и в наземном транспорте. Планируется, что по «Карточке киевлянина» будут предоставляться и учитываться льготы и субсидии при оплате коммунальных услуг, льготы при оплате медицинских услуг и медикаментов; по желанию на карточке будет храниться информация медицинского характера (группа крови, медицинские препараты, которые вызывают аллергические реакции) и даже о медицинском страховании и т.д.

Обещают создать сайт в Интернете, где можно будет посмотреть, какие льготы и скидки полагаются и что реально было получено и использовано.

Со временем «Карточку киевлянина» хотят использовать для получения помощи от государственных и негосударственных внебюджетных фондов, общественных и благотворительных организаций всех уровней.



Все подробности о возможностях банковской составляющей «Карточки киевлянина» можно узнать по круглосуточному телефону отдела клиентской поддержки банка «Хрещатик»:

**(044) 490-52-31 или 0-800-305-505\***

\* Бесплатно по территории Украины со стационарных телефонов

## Кто имеет право на «Карточку киевлянина»?

Пока проект «Карточка киевлянина» на начальном уровне, и ее могут получить только льготники. В первую очередь ее выдавали тем, кто имеет право на бесплатный проезд в метрополитене по программе Киевсовета «Забота. Навстречу киевлянам» 2011–2015 годов. Затем стали выдавать всем, кто имеет право на другие дополнительные льготы и доплаты в соответствии с решениями Киевсовета. До конца 2014 года руководство КГГА поставило себе задачу выдать «Карточку киевлянина» всем пенсионерам столицы.

В дальнейшем, когда заработают все запланированные возможности, «Карточка киевлянина» будет выдаваться всем желающим. С ее помощью городские власти даже планируют осуществлять процедуру регистрации людей по категориям: киевляне; лица, работающие в Киеве, но не зарегистрированные в столице; лица, обучающиеся в Киеве (в том числе школьники).

Премьер-министр Украины предлагает ввести подобные карточки для всех граждан страны. И они станут пропуском не только в городской транспорт, но и во внутренние поезда-самолеты. Правда, пока это только намерения.

## Как получить «Карточку киевлянина»?

Сначала необходимо записаться на прием по телефону и в назначенное время прийти в районное управление труда и социальной защиты населения. С собой иметь:

- 2 копии паспорта (1, 2, 11 стр.);
- 2 копии справки о присвоении идентификационного номера;
- 2 копии пенсионного удостоверения;
- по 1 копии справок, подтверждающих льготы;
- оригиналы всех перечисленных документов.

Иногда для оформления справок на получение льгот приходится побегать за печатями и подписями.

Если с документами все в порядке и они приняты работником управления труда и социальной защиты населения, «Карточку киевлянина» вам выдадут примерно через две недели. Когда и где ее можно будет забрать, вам сообщат дополнительно.



*Власти обещают, что с «Карточкой киевлянина» можно будет покупать лекарства в кредит*

## Почему власти агитируют людей оформлять эти карточки?

Чаще всего городская власть озвучивает желание проверить, как часто льготники пользуются своим правом на бесплатный проезд. Мол, это поможет рассчитать реальный расход бюджетных средств на дотации предприятиям общественного транспорта.

Однако эксперты говорят, что на самом деле власть в виде «Карточки киевлянина» хочет получить эффективный инструмент влияния на льготников, что удобно во время выборов. В доказательство того, что карточка – фикция, приводятся следующие аргументы: даже с 40% скидкой лекарства в аптеках сети «Фармация» дороже, чем в некоторых других аптеках города, а коммерческие банки нередко предлагают более выгодные условия обслуживания, чем банк «Хрещатик».

Так ли это на самом деле, мы расскажем в следующих выпусках нашего журнала. В любом случае, заводить «Карточку киевлянина» или нет, – дело добровольное.

*Мария Саманюк*

## Киевские районные управления труда и социальной защиты населения

Район	Телефон	Адрес	Время работы
Голосеевский	257-23-87	Бубнова ул., 5	Пн-чт 08.00–19.00 Пт 08.00–18.00 Сб 09.00–18.00
Дарницкий	563-96-54 563-96-12	Харьковское Шоссе, 176г	Пн-чт 08.00–20.00 Пт 08.00–18.00 Сб 09.00–13.00
Деснянский	515-43-39 546-97-04 515-81-67 545-14-14	Маяковского пр-т, 15	Пн-пт 08.00–20.00 Сб 09.00–16.00
Днепровский	512-07-23 512-08-07 510-78-61 512-39-57	Курнатовского ул., 7а	Пн-чт 08.00–20.00 Пт 08.00–16.00 Сб 09.00–14.00
Оболонский	489-93-71 467-98-16	Озерная ул., 18а	Пн-пт 08.00–20.00
Печерский	288-51-23 280-69-61	Цитадельная ул., 4/7	Пн-пт 08.00–19.00 Сб 09.00–16.00
Подольский	229-00-43 425-31-19 417-81-25	Ярославская ул., 31-6	Пн-пт 08.00–19.00 Сб 09.00–13.00
Святошинский	405-35-58 405-92-60 405-92-72 405-92-57	Гната Юры ул., 14-6	Пн-пт 08.00–20.00 Сб 09.00–14.00
Соломенский	456-70-13 245-19-99 456-68-56 207-39-12	Гарматная ул., 29/31 Воздухофлотский пр-т, 40	Пн-пт 08.00–20.00
Шевченковский	236-34-93 236-60-59	Победы пр-т, 15	Пн-пт 08.00–20.00 Сб 09.00–13.00
Общегородская справочная	404-36-73	Комарова пр-т, 7	Пн-чт 09.00–18.00 Пт 09.00–16.45 Обед 13.00–14.00

*Проблемы с позвоночником бывают у каждого. Особенно из-за них страдают пожилые люди. «Пожить для себя» решил разобраться, как предупредить боли в спине, с какими «спинальными» недугами можно справиться самостоятельно, а в каких случаях необходима помощь врача*



# Боли в спине: ни согнуться, ни разогнуться

## Вездесущий остеохондроз

Многие или почти все болезни позвоночника начинаются с остеохондроза. Это, выражаясь медицинскими понятиями, дегенеративные процессы в кости и хряще, их замещение соединительной тканью. Остеохондроз начинается практически бессимптомно и многие годы даже не дает о себе знать. Человек не чувствует никакого дискомфорта до тех пор, пока спину вдруг прихватывает. В самый неожиданный момент – при поднятии тяжести, неудачном повороте туловища или резком движении.

При этом остеохондроз может маскироваться под другие болезни. Например, человек может чувствовать онемение рук и ног, нередко обморочные состояния, звон в ушах, двоение в глазах. Может и сердце побаливать. И идет пациент со своими болячками к узким специалистам. А те разводят руками: кардиограмма нормальная, МРТ отклонений не показывает. Правда, хороший доктор, не найдя у пациента «своей» болезни, обязательно порекомендует проверить спину. И скорее всего попадет в точку.

По данным Всемирной организации здравоохранения, с каждым годом количество людей, больных остеохондрозом, увеличивается. Если верить статистике, остеохондрозом страдает 70% населения развитых стран старше 35 лет.

Следует отметить, что некоторые специалисты скептически относятся к статистике. У нас принято любую боль в спине списывать на остеохондроз, что, по мнению врачей, неверно с физиологической и анатомической точки зрения. Ведь сам по себе позвоночник болеть не может, в нем нет болевых рецепторов. Болеть могут либо мышцы, либо связки. И виноваты в этом мы сами. Ведь что мы делаем в основном в течение всей жизни? Либо сидим, либо лежим. Это приводит к неправильной работе мышц и, как следствие, к их спазму и болям.

## Что делать, чтобы не болело

Пожилым людям следует особенно внимательно относиться к своей спине. Не делать резких движений и поднимать тяжести правильно. Не стоит резко наклоняться и тянуть на себя тяжелую сумку или бутылку с водой. Лучше присесть, взять тяжелую вещь обеими руками и прижать к телу. И только тогда аккуратно вставать.

Не стоит также носить тяжести только в одной руке – это может привести к смещению позвонков.

## Болят спина? Прислушайтесь к себе!

Даже традиционная медицина признает, что боли в спине часто носят не физиологический, а психосоматический характер. Другими словами, спина может заболеть из-за стресса. Допустим, появилась у человека негативная мысль, переживание или скрытое недовольство, и тут же – прострелы, радикулит или невралгия.

Например, если болит шея, проанализируйте текущие события своей жизни. Возможно, есть какие-то обстоятельства, перед которыми вы не хотите «склонить голову»? А может, вам не хочется прислушаться к какому-то человеку, которого вы считаете недостойным (по возрасту, по статусу)? Если так, вполне вероятно, что у вас перестанет «гнуться шея».

Болью в груди отдается печаль, отчаяние, пассивность, неуверенность в себе. А если есть какие-то накопившиеся дела и вы чувствуете себя виноватым, из-за того что постоянно их откладываете, ждите сигнала от поясницы. Именно она отвечает за нереализованные проекты.

Лучше распределить нагрузку на две стороны. Если это сумки с продуктами – вес каждой из них не должен превышать 5 килограммов.

Особое внимание нужно уделить месту, где вы сидите. Специалисты рекомендуют выбирать стул, сидя на котором, вы касаетесь тазом нижней части спинки, а ступни при этом твердо стоят на полу. Но даже если кресло не отвечает идеальным стандартам или вы вынуждены долгое время провести в самолете или автомобиле, нужно стараться сидеть прямо, касаясь сиденья частью спины в области лопаток. Еще лучше, если под поясницу вы подложите валик.

Не менее важен вопрос, как и на чем спать. Здесь мнения специалистов расходятся. Одни считают, что для спины полезно спать на чем-то твердом. На ортопедическом матрасе, на доске и даже на полу. Ведь твердая поверхность уменьшает давление на позвоночник и суставы. Другие – придерживаются мнения, что спать нужно на перине, которая повторяет физиологические изгибы позвоночника.



## Бегом к врачу!

Тревожные симптомы, при которых визит к специалисту откладывать нельзя:

- боль спровоцировала травма спины;
- болевой синдром длится более недели и не утихает, а усиливается;
- боль сопровождается жаром, лихорадкой, потерей сил, онемением конечностей;
- ощущается слабость в ногах;
- начались проблемы с мочевым пузырем, кишечником – жжение, недержание, кровотечения (в том числе по гинекологии – у женщин).

Универсального ответа нет. Для того чтобы выбрать для себя оптимальный режим сна, попробуйте полежать на матрасах разной степени жесткости. Ваша спина подскажет вам, на каком ей наиболее комфортно.

Спать лучше на спине. Если этот вариант вам категорически не подходит, переверачивайтесь на бок, но положите между коленей твердую подушку. Она поможет выровнять позвоночник. Плохая новость для любителей спать на животе: в этом положении спина выгибается, вы ощущаете давление на поясницу, а утром не можете разогнуться.

Чтобы сохранить спину здоровой как можно дольше, имеет смысл отказаться от вредных привычек. По мнению специалистов, курение может нанести непоправимый вред позвоночнику.

Никотин сужает капилляры, замедляет обмен веществ в хрящах позвоночника. Курение способствует изменениям в позвоночных дисках, что приводит к боли, выпадениям дисков и грыжам.

### Что делать, если уже заболело

Врачи считают, что большинство спинальных проблем можно предупредить. А многие из них вылечить консервативным путем, то есть без операции. Даже грыжи межпозвоночных дисков в случае своевременного и грамотного лечения можно вылечить, не ложась под нож хирурга.

Если вы почувствовали боль в спине или же спина была травмирована, можно попытаться самостоятельно оказать себе скорую помощь. При болях в пояснице помогает хождение на четвереньках. Подражание домашним питомцам позволит быстро снять спазм. В случае если боль локализовалась в грудном отделе, помогает отжимание. Если позволяет состояние здоровья, лучше отжиматься от пола – всем телом или опираясь на колени. Если нет – можно отжиматься от стены, подавшись к ней всем телом, а потом вернуться в исходное положение.

При болях в шее нужно лечь на пол, положить под голову валик (полотенце, подушку) и носом «писать» в воздухе буквы и цифры. При этом необходимо избегать резких движений: все делается плавно. Кстати, это упражнение рекомендуется не только для снятия боли, но и для профилактики болей в спине.

Отличное средство снять мышечный спазм – массаж. Но массажиста нужно выбирать осторожно, ведь речь идет именно о лечебном, а не о косметическом массаже. Поэтому делать его должен специалист с медицинским образованием.

В аптеках есть широкий ассортимент разогревающих и охлаждающих кремов, а также нестероидных противовоспалительных средств. Однако применять их без консультации с врачом не рекомендуется. Тем более что некоторые средства вызывают привыкание, и больше недели их использовать не стоит.

Все специалисты сходятся во мнении, что больше всего спине вредит бездействие. Поэтому не следует долго сидеть и лежать. Ходите, делайте хотя бы минимальную зарядку. Побольше двигайтесь, и вы забудете, что такое боли в спине.

Виктория Чирва

# Лечим спину подручными средствами

У вас заболела спина, а идти к врачу нет ни возможности, ни желания. А может, вы точно знаете причину неприятных ощущений, поскольку они тревожат вас не в первый раз. В таком случае пригодятся народные рецепты лечения болей в спине и суставах

### Пихтовое масло и настойка жгучего красного перца

Настойку можно приобрести в аптеке. Втереть в место локализации боли, дать высохнуть. После этого втереть пихтовое масло. При регулярном применении этого средства боли должны пройти через неделю. Однако для профилактики можно втирать оба компонента в течение месяца.

### Припарка из меда

Подогреть мед, смазать поясницу и туго обмотать льняным полотенцем. После этого лечь на жесткую кровать и положить под спину в области локализации боли водную или электрическую грелку.

### Аппликация из листьев березы

Дает довольно быстрый обезболивающий и противовоспалительный эффект. Молодые высушенные листья березы заложить под широкий тканевый пояс и зафиксировать на пояснице. Поскольку листья оказывают нагревающее действие, пациент начинает потеть. После того как листья намокнут, их нужно заменить новыми. После процедуры тщательно вытереться, надеть шерстяную одежду и лечь под одеяло.

### Зверобой

Залить на ночь две столовые ложки растения двумя стаканами воды. К утру настойка будет готова. Пить нужно по полстакана четыре раза в день.

### Восковой компресс

Воск или свечу разогреть и положить на больное место. Поверх обмотать теплым шарфом (вариант – поясом из собачьей или овечьей шерсти). Тепло «вытягивает» боль. Рецепт помогает при обострении остеохондроза.

### Горчичная ванна

Такая ванна хорошо помогает при резких болях в спине. 100–200 г горчицы развести теплой водой до жидкой консистенции, чтобы не было комочков, и вылить в теплую ванну. Полежать в ванне 10–15 минут. После процедуры смыть остатки горчицы, тщательно вытереться, надеть шерстяное белье и лечь в постель.

### Компресс из горячего песка

Чистый песок нагреть на сковороде, высыпать в плотный мешочек и приложить к больному месту. Держать до тех пор, пока компресс сохраняет тепло. После процедуры укутаться теплым платком.

### Лечение аппликаторами

Сейчас в аптеках представлен большой ассортимент аппликаторов – Кузнецова, Ляпко и т.д. Если они вам не по карману, можно попытаться сделать аппликатор самому. Для этого понадобятся металлические крышки от стеклянных бутылок. Их нужно продезинфицировать и разложить острой стороной вверх. Лежать рекомендуется не менее получаса, пока не пройдут болевые ощущения и вы не почувствуете приятное тепло.

Виктория Чирва



Внимание! Все рецепты приведены в качестве рекомендаций, а не руководства к действию. Каждый рецепт имеет свои противопоказания. Поэтому, если врач не подтвердил наличие у вас того или иного недуга, следует проконсультироваться со специалистом по поводу пользы народных методов лечения.

# Гимнастика для укрепления спины

**Владимиру Трофимцу 72 года. Несмотря на это, он может подтянуться 27 раз, выжать лежа 130-килограммовую штангу и весит всего 64 килограмма при росте 164 сантиметра. По просьбе редакции он подготовил комплекс несложных упражнений, который позволит поддерживать мышцы спины в тонусе**

## Упражнение №1. Ходьба на месте

Имитируем обычную ходьбу, но стараемся поднимать колено немного выше, чем обычно. Это усиливает нагрузку на поясничные мышцы и укрепляет их.



прямляется в сторону и поднимается над головой по боковой траектории. Возвращаемся в исходное положение. И совершаем наклон вправо, поднимая над головой левую руку.



## Упражнение №2. Вращения головой

Это упражнение нужно выполнять медленно и осторожно. Не делайте резких движений. Можно проворачивать голову впереди себя слева направо и наоборот – справа налево. Со временем делайте полный круг.

## Упражнение №3. Наклоны в стороны

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Делаем наклон корпуса влево, при этом правая рука вы-

## Упражнение №4. Круговые вращения тазом

Представьте, что через ваш позвоночник проходит стержень, и вращайте вокруг него бедра и тазом. Сначала в одну сторону, потом в другую. Это упражнение укрепляет мышцы в области поясницы, позвоночник становится более гибким. Происходит профилактика



радикулита, уходят застойные явления в области таза.

## Упражнение №5. Мах ноги вперед, руки – в стороны

Исходное положение: стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Делаем мах вперед ногой и одновременно разводим руки в стороны. Возвращаемся в исходное положение и повторяем то же самое с другой ноги. Выполняя это упражнение, следите за тем, чтобы нога была прямая. Обязательно поднимать ее очень высоко. Поднимайте на комфортную для вас высоту. Это упражнение укрепляет не только мышцы спины, но и вестибулярный аппарат.



## Упражнение №6. Махи ногой, опираясь на стул



Правую руку кладем на спинку стула. левой ногой осуществляем произвольные махи. Стул является опорой. Затем меняем положение и совершаем махи правой ногой.

## Упражнение №7. Велосипед на стуле



Садимся на краешек стула, фиксируем себя, обхватив руками края стула, спина прямая. Отрываем ноги от пола и вращаем ими в воздухе, имитируя езду на велосипеде.

## Упражнение №8. Велосипед, лежа на полу

Лежа на спине, поднимаем ноги, согнутые в коленях, и вращаем ими в воздухе, имитируя езду на велосипеде.



Руки прижаты к полу ладонями вниз. Те, кому по силам, могут попробовать приподнять немного верхнюю часть туловища над полом. При этом к полу остаются прижаты ладони и локтевые суставы, ягодицы и поясница.



## Упражнение №9. Лодочка

Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вперед. Поднимаем одновременно руки и ноги и, задержавшись в таком положении на несколько секунд, возвращаемся в исходное положение. Прогиб, который образуется в поясничном отделе, эффективно укрепляет мышечный корсет.

## Упражнение №10. Соединение локтя и колена



Сидя на полу, ноги согнуты в коленях и поставлены на ширине плеч, сгибаем руки в локтях и тянемся правым локтем к левому колену, возвращаемся назад. Тянемся левым локтем к правому колену.

## Упражнение №11. Наклоны к ногам



Сидя на полу, ноги врозь, вытянуты вперед. Совершаем поочередно наклоны к левой ноге, вперед, к правой ноге.

## Упражнение №12. Скрутка

Сидя на полу, ноги врозь, руки опираются ладонями на пол. Отрываем руки от пола, поворачиваем корпус вправо и фиксируем себя, кладя правую ладонь на пол за спиной. Возвращаемся в исходное положение. Снова отрываем руки от пола, поворачиваемся влево, фиксируем себя, опираясь левой ладонью на пол за спиной.



Главное – выполнять упражнения каждый день. Можно начать с 2–3 подходов, прибавляя по два подхода каждую неделю. Желательно довести комплекс до 20 повторов каждого упражнения



Коренной киевлянин Владимир Трофимец – мастер спорта по спортивной гимнастике, два раза выигрывал чемпионаты Украинской ССР. Также работал тренером с детьми, вел секции не только по гимнастике, но и по футболу, хоккею, дзюдо. С возрастом не прекращает заниматься спортом, наоборот, усложняет свои задачи и рекорды. Ведет здоровый образ жизни, плавает в холодной воде, бегают по снегу босиком, планирует

дожить до ста лет в здоровье и силе. В январе 2013 года уникальный спортсмен установил небывалый для своего возраста результат – горизонтальный силовой вис на кольцах, который длился 4,46 секунды. Рекорд был занесен в Книгу рекордов Украины. Такое упражнение по праву считается одним из сложнейших во всей спортивной гимнастике. Не каждому молодому спортсмену по силам провисеть на кольцах параллельно полу хотя бы две секунды.



# Я ТЕБЯ ХОРОШО ПОНИМАТЬ

*В почтенном возрасте люди порой замечают, что просто не успевают понимать других. Кажется, что окружающие говорят очень быстро и невнятно. В семейном кругу перестает улавливать, о чем беседуют дети, внуки, правнуки. Нужно больше времени, чтобы разобраться в ситуации, что-то вспомнить, привести какое-то сравнение. Причина замедления умственной деятельности связана не столько с возрастом, сколько с отсутствием регулярных интеллектуальных тренировок*

Все начинается с малого – мы теряем интерес к абстрактным разговорам. Жизнь наполняется реальными бытовыми проблемами, которые необходимо решать. Способность мыслить абстрактно никуда не девается, но пропадает тяга к решению задач или тестов ради них самих, как в молодом возрасте. Мы по-другому начинаем использовать знания, выработав собственные ценности и установки, заменив различные теории отработанной практикой, личным опытом, жизненной мудростью.

Повседневная рутина дает возможность не задействовать свои интеллектуальные способности в полной мере, как это было во время обучения в раннем детстве, в школе, институте, на новом рабочем месте. С уменьшением новых знаний, открытий, впечатлений время как бы ускоряет свой бег. Для взрослого человека час может пройти незаметно, а ребенку, который каждую секунду познает мир и свои возможности, этот же промежуток времени может показаться вечностью.

Таким образом, постепенно замедляются все активные функции интеллекта: снижается скорость выполнения умственной работы, сужается объем восприятия, возникают трудности с концентрацией внимания, замедляются психомоторные реакции. В результате снижается общая продуктивность. НО! Это психическое старение не связано с возрастом. Люди, которые продолжают тренировать интеллект, продолжают свою активную сознательную жизнь. И вы тоже можете это делать.

## Не дай уму засохнуть

**Меняем окружение.** Нам уже понятно, чего ожидать от привычной обстановки и давно знакомых людей, события в основном предсказуемы, поведение становится шаблонным. Тут нет источника для новых познаний, открытий и неожиданных впечатлений. Более того, продолжительное пребывание в монотонном окружении, где ничего не меняется, может привести к серьезным психическим расстройствам.



Необходимо регулярно вносить в свою жизнь что-то новое. Лучше всего – путешествовать или посещать различные мероприятия. Просто запланируйте и выполняйте какую-нибудь непривычную для вас активность. Сходите в театр или филармонию. Посетите пенсионные клубы в вашем городе (например, «Пенсион») – возможно, там вам встретятся интересные люди, которые станут новыми друзьями, появятся новые интересы. Или возьмите из приюта домой четырехлапое счастье.

**Делаем зарядку.** Ученые отмечают прямую взаимосвязь между регулярными спортивными тренировками и познавательными способностями людей в возрасте от 55 до 91 года. Те, кто подружился с физкультурой, отличаются от своих сверстников лучшей памятью, более быстрой реакцией, сообразительностью.





**Богдан Руденко**

основатель  
и тренер  
Центра  
Развития  
Памяти  
(mneto.ua)

Подтверждаю действенность каждой рекомендации этой статьи. Но с одной существенной оговоркой: буквально каждый совет одинаково справедлив в отношении любого человека вне зависимости от его возраста.

Ко мне на обучение приходят школьники и студенты с теми же симптомами, которые описаны в статье: «не успевают понимать других», «нужно больше времени, чтобы разобраться в ситуации, что-то вспомнить, привести какое-то сравнение». Вместе с тем занималась и 74-летняя женщина, результатам которой мог бы позавидовать любой двадцатилетний.

Действительно, развивается то, что тренируется. А то, что не используется, – атрофируется. В наш технический век, когда человек окружен механическими помощниками, не только тело страдает от недостатка нагрузки. От недостатка или излишней однобокости поступающей информации, а также пассивного способа ее восприятия страдает мозг.

Мнемотехнические тренировки обеспечивают всю полноту нагрузки. Тем более если учитывать, что по воздействию на мозг они не сравнятся с банальным, однообразным и монотонным (с конечным запасом слов и определений к ним) разгадыванием кроссвордов, sudoku и ребусов, традиционно рекомендуемым для профилактики нарушений памяти.

В человеческой психике все взаимосвязано, и развитие одной способности улучшает работу остальных. Поэтому выполнение мнемотехнических упражнений положительно сказывается и на других психических процессах: внимании, мышлении, воображении, эмоциональной сфере.

Начинать заниматься физическими упражнениями никогда не поздно, но предварительно следует пройти медицинское обследование, проконсультироваться со специалистом по физической реабилитации и наращивать объемы нагрузок только постепенно.

**Читаем книги.** В первую очередь читать нужно, конечно же, ради удовольствия. Но помимо этого время, проведенное за книгой, ни в коем случае не будет потеряно зря. Такой досуг требует умственных усилий и заставляет мозг работать. Вы наверняка визуализируете в голове то, что прочитали. Это отличная тренировка для вашего воображения. Регулярное чтение книг замедляет темпы снижения умственных способностей и помогает сохранить память. Кроме того, в книгах заключено множество советов, вдохновляющих идей и мудрых мыслей, которые помогут вам усовершенствовать вашу жизнь.

**Пишем письма или ведем дневник.** Письмо как вид деятельности тоже активизирует умственную активность. Вы когда-нибудь с кем-нибудь переписывались? А пробовали вести дневник и записывать главные события жизни и свои переживания? Пришло время этим заняться. Можно отыскать старых знакомых и писать им, а можно найти новых друзей с помощью объявлений в прессе или встреч в клубе «Пенсион», который помогает людям почтенного возраста.

Просто делать заметки в личном ежедневнике тоже полезно. Выберите тему и коротко запишите свое мнение. Это развивает не только писательский талант, но и помогает концентрировать внимание на главных и важных вещах. Также это возможность выплеснуть эмоции, ведь бумага все стерпит – и плохое настроение, и злость, и обиды, и боль. Бумагу, в отличие от человека, невозможно обидеть. Так что ведение дневника может стать отличным способом разрядиться. Еще можно приучить себя регулярно записывать то, за что вы благодарны. Исследователи уверяют, что такая практика нормализует сон, укрепляет иммунитет и даже помогает эффективному лечению некоторых болезней.

**Играем в игры.** Карты, домино, шашки и шахматы не стоит отбрасывать. Если вы пробовали играть раньше, то сможете восстановить былую сноровку. Исследования доказывают, что игры помогают пожилым людям сохранить и улучшить мыслительные способности. Особенно хорошо тренируется кратковременная память.



**Изучаем компьютер.** Борьба с замедлением умственной активности помогает изучение компьютера и использование Интернета для общения. К такому выводу пришли психологи, которые исследовали добровольцев старше 65 лет. Исследования показали, что компьютер и общение в социальных сетях могут позволить пожилым людям приостановить угасание познавательных способностей мозга.

**Развиваем критическое восприятие.** Если возникли проблемы со зрением или слухом, следует выработать новую привычку – не верить себе самому и все перепроверять. Человек не способен осознавать, как сильно начинают влиять на реальность его чувства, страхи, желания, предубеждения, когда восприятие замутнено плохим зрением или слухом. Небольшой недуг становится причиной перегрузки внимания и ухудшения интеллектуальной активности в целом. В этом состоянии, чтобы вести себя адекватно, необходимо относиться к своему восприятию критически и проверять все еще и еще раз.

**Тренируем память.** Самый результативный метод улучшения памяти для пожилых людей – обучение мнемотехнике. Это приемы и способы запоминания. Упражнения по мнемотехнике основываются на образовании ассоциаций (связей) с картинками, звуками или ощущениями от прикосновения. Сегодня доступна различная литература по мнемотехнике. В киевском частном центре развития памяти организуют специальные тренинги. Правда, удовольствие это достаточно дорогое – от тысячи гривен.

*Мария Саманюк*



Записаться на компьютерные курсы и в секции настольных игр помогут в Центре «Пенсион»:

**(044) 288-21-98**

Мозг любого человека – неважно, молодого или пожилого, гения или посредственности – не умеет запоминать точную, знаковую информацию. Не верите? Тогда запомните, например, этот ряд цифр: 2647596850398472069487417960486063927506. Ну как, получилось?

Не умеет мозг запоминать и последовательность информации. На своих бесплатных мастер-классах я даю людям возможность убедиться в этом сполна. Из десяти произносимых мною слов никто из участников не может повторить все десять. Ну а о том, чтобы сделать это в правильной последовательности, и говорить не приходится.

Зато в дальнейшем с помощью простейшего приёма мнемотехники каждый тут же запоминает ряд из пятидесяти не связанных между собой слов и может повторить их в прямой и обратной последовательности, а также выборочно по порядковому номеру.

Мнемотехника дарует поистине феноменальные возможности, позволяя запоминать после однократного восприятия на неограниченный срок со стопроцентной точностью – слово в слово, буква в букву, цифра в цифру – незапоминающуюся с точки зрения обычного человека информацию, необходимую в учебе, работе, повседневной и любой другой сфере жизни. И, разумеется, навык этот необходим абсолютно каждому человеку независимо от возраста, пола и рода его деятельности.

К слову, при регулярных занятиях мнемотехникой можно добиться следующих успехов:

- За 10 минут запоминать 20 телефонных номеров или 200-значное число.
- За 1 час запоминать 100 новых иностранных слов с правильным произношением и написанием.
- За вечер выучивать наизусть любой учебник, справочник или сборник нормативной информации.
- Со стопроцентной точностью – слово в слово, буква в букву, цифра в цифру – запоминать нужные сведения о ключевых в вашем кругу лицах: имена, дни рождения, номера телефонов, привычки, сильные и слабые стороны и т.д.
- В повседневной жизни никогда не забывать расписания, запланированные дела и встречи, помнить о просьбах и поручениях и вообще запоминать любые данные, которые вам смогут пригодиться в будущем.

# Упражнения для тренировки памяти

*Богдан Руденко, основатель и тренер Центра Развития Памяти, по просьбе нашей редакции рассказал о двух интересных и несложных упражнениях, которые помогут улучшить память*

## Первое упражнение

Не является мнемотехническим в строгом смысле этого слова.

Но оно здорово способствует развитию визуального мышления, устойчивости внимания, наблюдательности – основополагающих для запоминания качеств.

Итак, ежедневно перед сном, когда вы уже легли в постель, постарайтесь, закрыв глаза, вспомнить свой прошедший день.

Причем припоминать надо все вплоть до мельчайших подробностей: проснулись, посмотрели на часы, спустили ноги с кровати, надели тапочки, прошли в ванную комнату, открыли кран, умыли лицо, вытерлись полотенцем, зашли на кухню – и так далее, пока не «промотаете» до «легли в постель, укрылись одеялом, закрыли глаза».

Вы должны не проговаривать это вслух или про себя, а именно –

видеть. Образы при этом объемные, цветные, детальные, как будто смотрите стереокино.

Когда это станет у вас легко получаться, усложните задание и «смотрите фильм о себе» уже с конца в начало.

Помимо прочего, благотворное воздействие этого упражнения заключается в том, что оно помогает бороться с бессонницей и может навсегда избавить от проблем с засыпанием.

## Второе упражнение

Имеет уже очевидную практическую направленность и целиком основано на мнемотехнике, которую по-другому еще называют системой «внутреннего письма», поскольку она позволяет записывать информацию сразу себе в мозг, минуя внешние носители.

С каким основным неудобством сопряжен поход в магазин? С необходимостью использования списка покупок!

Сначала вы должны найти бумагу и ручку.



После этого сесть и составить список. Потом с этим списком в одной руке и тележкой – в другой (хорошо, если ваши ключи, телефон и кошелек находятся в отдельной сумке, а не в руке) вы идете по магазину, каждый раз останавливаясь, чтобы свериться с написанным. Но «высший пилотаж» начинается тогда, когда вы вычеркиваете купленное...

Гораздо быстрее и удобнее составить такой «список» сразу в памяти. Ведь мнемотехника позволяет легко и играючи запоминать десятки и сотни слов любой степени сложности.

Но если вы просто запомните не сгруппированный по типам товаров список, то хоть и избавитесь от ограничений, налагаемых бумагой и ручкой, но будете точно так же, как и с бумажным списком, постоянно просматривать его, даром что он находится в голове, и метаться по всему магазину, собирая товары по списку: сначала в хлебном отделе купили батон, затем в молочном – сметану, потом увидели в списке, что надо купить сухари, – снова вернулись в хлебный, ну и так далее.

Гораздо удобнее поступить следующим образом на примере продуктов питания.

Представьте у себя в воображении свой холодильник. Именно тот, который стоит на вашей кухне. Он должен быть объемным, цветным, детальным, таким, чтобы вы видели каждую царапинку и пятнышко на нем, если они есть. Разглядите холодильник с разных сторон, откройте его, при этом полки должны быть пустыми.

Холодильник технологически и сообразно вашим предпочтениям разделен на секции в соответствии с температурными режимами и удобством хранения продуктов: в морозильной камере у вас обычно хранятся мясо, рыба и другие замороженные продукты. На верхней полке – скоропортящиеся молоко, творог, сметана. На двери – лоток для яиц, и так далее до отсека с овощами внизу.

А теперь разместим продукты, которые требуется купить, в нашем «виртуальном холодильнике». Делать это надо так. Допустим, первым в списке идет мясо. У себя в воображении положите мясо в морозилку и посмотрите на соединение этих двух предметов примерно 6 секунд. Далее по списку – рыба. Теперь вы видите только мясо и только рыбу, лежащую сверху мяса или протыкающую его. Далее – только рыба и только пачка пельменей, которая лежит на рыбе или проникает в нее. Разобравшись с замороженными продуктами, переходите к следующей группе: пакет молока поставьте на верхнюю полку и посмотрите на образованную связь 6 секунд. Потом – только на молоко со сметаной сверху, затем – только на сметану с творогом, и так далее, пока не запомните все продукты.

В магазине, проходя мимо мясного отдела, вы заглядываете в представляемую морозильную камеру своего холодильника и смотрите, что вам нужно купить в этом отделе. Точно так же с молочным отделом, овощным и прочими.

Каждый раз, отправляясь в магазин, «перезаписывайте» новые продукты на место старых, и ваш «холодильник» таким образом будет представлять собой «вечную записную книжку».

Обратите внимание, что описывать технику гораздо сложнее и намного дольше, чем это на самом деле будет происходить у вас в голове. Вы будете успевать «записать» все необходимое в память за то время, пока другой только ищет бумагу и ручку.

Поняв базовый принцип, технику можно модифицировать как угодно: «записывать» на части тележки для супермаркета, «располагать» товары по маршруту в вашем воображаемом магазине и многое другое. Если вы на рынке, где не выдают чеки, с помощью мнемотехники вы можете запоминать стоимость и вес купленных продуктов для ведения домашней бухгалтерии или других целей. То есть возможности использования описанного приема ограничены только нашим желанием.

# Три правила защиты от квартирных аферистов

*При заключении договоров пожизненного содержания люди почтенного возраста могут попасться на удочку аферистов. Специалисты уверяют: избежать опасности несложно. Просто при заключении сделки нужно соблюсти три главных правила*



## Правило 1. Не доверяйте незванным гостям

В последние годы все большую популярность среди одиноких пенсионеров приобретает договор пожизненного содержания. Подписание такого договора действительно открывает новые возможности, становится альтернативой для человека, который стремится жить, а не выживать. К сожалению, на этом стремлении пытаются спекулировать мошенники.

Почти все драматические истории об обмане пенсионеров начинаются с прихода незваного гостя. Он может представиться адептом протестантской церкви, волонтером, агентом по недвижимости, работником ветеранской организации, Пенсионного фонда, государственной соцслужбы или даже участковым милиционером. Более того, иногда он готов подтвердить это соответствующими документами. Но помимо выполнения своих должностных обязанностей такой «госслужащий» может преследовать меркантильную цель. Иными словами, покуситься на квартиру подопечного.

Но чаще всего аферисты – это «люди без профессии», неплохие психологи с подвешенным языком. Их задача – продумать легенду, втереться в доверие к пожилому человеку и попасть в квартиру. Как правило, одинокие пожилые люди, испытывая острейший дефицит общения, с готовностью рассказывают о своих бедах даже незнакомцам. Когда незваный гость понимает, что располагает достаточным доверием, он предлагает решить проблемы одинокого пенсионера с помощью заключения договора пожизненного содержания.

Чтобы подтвердить свои «благие намерения», мошенники могут приносить продуктовые наборы и другие подарки. Регулярно звонить, «искренне» интересоваться здоровьем и делами. Довольно часто, представившись работниками профильной организации или соцслужб, квартирные аферисты предлагают услугу по пересчету пенсии для Пенсионного фонда. Будьте уверены: это однозначно мошенничество, так как в связи с пенсионной реформой, которая вступила в силу с 1 октября 2011 года, перерасчет пенсий Пенсионный фонд проводит самостоятельно и автоматически.

Вызвать подозрения должен и агент по недвижимости, который сам навязывается с дого-

## Существенные условия договора пожизненного содержания

Во-первых, в договоре должно быть прописано право отчуждателя жить в своей квартире пожизненно. Во-вторых, в приложении к договору должны быть прописаны суммы денежных выплат, которые получает отчуждатель.

Случаются такие виды мошенничества, когда устно обещают большие суммы однократно и ежемесячные выплаты, а в договоре прописывают другие цифры и, соответственно, выплачивают меньше. Важно, чтобы в договоре были прописаны именно те размеры выплат, о которых вы предварительно договорились. А именно:

### 1. Одноразовый платеж, который составляет определенный процент от рыночной стоимости квартиры.

Это достаточно крупная сумма, примерно 40–150 тыс. гривен (для столицы). Как правило, в договоре пожизненного содержания есть пункт такого характера: «сумма одноразового вознаграждения выплачена до подписания договора». Если вы не получили указанную сумму, ни в коем случае не подписывайте договор! После подписания документа никто ничего не выплатит, и вы никак не докажете, что ничего не получили до подписания договора.

### 2. Ежемесячные выплаты.

Как правило, это порядка 500–1500 гривен. Отдельным пунктом в договоре прописывается, что сумма денежного содержания подлежит индексации и насчитывается ежегодно в феврале месяце очередного года за предыдущий год с учетом годового индекса инфляции потребительских цен по информации Государственной службы статистики Украины.

### 3. Обязанность приобретателя оплачивать коммунальные платежи.

Чтобы  
не рисковать:

# ПЕНСИОН

Центр помощи и социальной  
защиты пенсионеров

Получить бесплатные консультации по всем вопросам относительно заключения договора пожизненного содержания можно в Центре помощи и социальной защиты пенсионеров «Пенсион».

Организация помогает находить людей, готовых содержать нуждающегося одинокого человека. Центр оказывает всю юридическую и консультационную помощь не только до подписания договора, но и после того, как все документы уже подписаны.

Заранее вы будете знать не только суммы выплат, но и согласуете удобный для вас способ передачи денежных средств. Например, деньги будут переводиться банковским или почтовым переводом, перечисляться на личный счет в банке либо выдаваться наличными под расписку.

С обыкновенного карточного счета в банке деньги можно забрать в любое удобное время, а можно открыть депозитный счет, тогда выплаты будут сохраняться в банке, а ежемесячно вы будете получать проценты – еще один дополнительный источник дохода. В случае необходимости выплаты могут перечисляться на насущные потребности, например на оплату лечения.

В день подписания договора пожизненного содержания, до приезда к нотариусу, вам передается первая одноразовая выплата. Затем подписывается договор с приобретателем квартиры в нотариальной конторе.

вором пожизненного содержания. И хотя этот договор касается жилья одинокого человека, такими вопросами, как правило, настоящие агенты по недвижимости не занимаются. Их заработок – это мгновенные сделки, с которых они получают свой процент. Долгосрочные договоры – вне сферы их компетенции. Поэтому если человек представился агентом по недвижимости и предлагает заключить договор пожизненного содержания, следует насторожиться и найти возможность перепроверить такого «агента».

## Правило 2. Проверяйте людей и организации

Адресованные пенсионерам объявления с предложениями подписать договор пожизненного содержания можно встретить на каждом столбу, в лифтах, в специализированной прессе (Aviso, P10 и подобных изданиях). За такой рекламой может стоять любой человек, и он не несет ответственности за достоверность информации. Если и доверять, то официальной рекламе – на радио, телевидении или в печатных СМИ – там, где рекламный макет отмечается соответствующим знаком. Эта мелкая деталь имеет важное значение: по закону за достоверность рекламной информации рекламодатель несет ответственность, а само СМИ обязано перепроверять у рекламодателя документы, подтверждающие его деятельность.

Проверить же порядочность человека, который сам по себе и просто по доброте душевной желает помочь вам с оформлением договора пожизненного содержания, самостоятельно сложно. Поэтому если вы решили изменить свою жизнь и заключить такой договор, лучше обратиться за помощью к профильной организации.

Работника организации всегда можно проверить, просто позвонив, а лучше – посетив офис этой организации. У мошенников, как правило, нет своего офиса. Они могут назначать встречи в кафе, на улице, в съемных комнатках. Поэтому обратите внимание на обустроенность помещения, в котором размещается офис. На наличие мебели, документов, компьютеров, личных вещей работников. Нелишним будет попросить документы организации:

- 1) свидетельство о регистрации организации, где прописаны виды деятельности;
- 2) документы, подтверждающие наличие трудового коллектива организации.

Кстати, самую лучшую рекомендацию может дать человек, который через авторитетную компанию успешно заключил договор пожизненного содержания. Получить информацию от человека, который может поделиться собственным опытом, всегда полезнее, чем общаться со случайными людьми, посредниками или доверять рекламе.

## Правило 3. Всегда читайте документы, которые дают вам на подпись

Договор пожизненного содержания позволяет владельцу жилья не только распорядиться своим имуществом, определив, кому оно достанется после его ухода, но и гарантировать себе пожизненную финансовую помощь.

Согласно этому договору одна сторона, одинокий человек (отчуждатель), который нуждается в финансовой помощи, передает другой стороне (приобретателю) право частной собственности на свою недвижимость, а взамен получает пожизненное содержание.

Эти взаимоотношения регулирует Гражданский кодекс, который, по сути, защищает отчуждателя. Нормы украинского законодательства прописаны так, что приобретатель вынужден добросовестно соблюдать все свои обязательства: вовремя и в полном объеме производить выплаты. Невыполнение условий – повод для расторжения договора. В этом случае отчуждатель получает обратно свое право собственности на квартиру, в которой живет, а приобретатель теряет все права на квартиру и все деньги, которые он ранее выплатил. Отчуждатель, по сути, ничего не теряет, а только приобретает дополнительный доход.

Но при заключении договора пожизненного содержания нужно быть особенно внимательным и тщательно изучать документы. Так, при сговоре мошенников у нотариуса пенсионеру могут подменить договор пожизненного содержания договором дарения или купли-продажи. Если в первом случае за человеком закреплено право жить в своей квартире до конца своих дней, то, подписав договор дарения или купли-продажи, владельца жилья могут просто вышвырнуть на улицу. Лишившись крыши над головой, что-нибудь вернуть практически нереально. Доказывать свою правоту придется через суд, а это долго, дорого, стоит нервов и требует больших усилий.

**! ОСТОРОЖНО,  
МОШЕННИКИ !**

Доверием людей к «Пенсиону» порой пользуются злоумышленники. В последнее время появились организации-двойники, в названии которых используется слово «пенсион» («Пенсион плюс», «Пенсион гарант» и т.п.) или созвучные слова (например, «Пансион»).

Центр «Пенсион» – единственная организация, у которой есть патент на использование этого имени. Любые другие организации с таким же словом в названии являются мошенниками.

## Как же отличить настоящего работника «Пенсиона» от двойника?

1. Сотрудник «Пенсиона» приходит в гости только после предварительной договоренности по телефону.
2. У него есть удостоверение работника Центра помощи и социальной защиты пенсионеров «Пенсион» с печатью организации.
3. Обязательно нужно перепроверить, является ли человек работником «Пенсиона», позвонив по номеру (044) 288-21-98. Озвучьте фамилию, имя, отчество вашего гостя и узнайте, работает ли такой человек в организации.

Чтобы такого не случилось, обязательно внимательно читайте документы, которые предлагают вам подписать. Если из-за проблем со зрением нет возможности самостоятельно прочитать документ, попросите это сделать нотариуса. Он не имеет права отказаться читать.

Также, чтобы в спокойной обстановке разобраться во всех нюансах, стоит попросить экземпляр договора накануне подписания и внимательно с ним ознакомиться дома. Но даже после этого у нотариуса перед подписанием договора на бланке его необходимо все равно перечитать. Спешка в этом вопросе неуместна, ведь от этого поступка зависит дальнейшая жизнь.

Мария Саманюк



# Судьба цветочной феи

*Одиночество иногда заставляет человека выдумывать свой мир. Но при этом реальность никто не отменял. Именно в ней нужно жить, выживать, стоять на ногах. Однако все это очень непросто для одиноких пожилых людей. Им нужна опора. Для многих такой опорой стал Центр «Пенсион». Здесь они нашли реальную защиту и возможность удовлетворить свои насущные потребности. Об этом – история киевлянки Нины Тихоновны Репик*

## Жизнь как кинолента

Нина Тихоновна живет в однокомнатной квартире на Левом берегу столицы. Ей пошел 85-й год. Ее лицо сохранило следы былой красоты. Выющиеся седые волосы она аккуратно закалывает. Как же она любила украшать прическу живым цветком! Цветы – страсть ее жизни. Когда-то ее называли цветочной феей. Она работала заведующей цветочным магазином, занималась флористикой, причем проявила в этом искусстве настоящий талант, поэтому была незаменимой.

«Бывало, даже ночью за мной приезжали и увозили на работу – до утра делала цветочные гирлянды, оформляла композиции, укомплектовывала корзины с цветами для праздника, – рассказывает пенсионерка. – Муж ревновал, но работа есть работа».

Муж, дети, работа, тридцать пять человек в подчинении... Со всем этим нужно было справляться. В заботах жизнь пронеслась быстро и ярко, как кинолента. И вдруг все замерло, замедлилось. Тело, пораженное сахарным диабетом, отяжелело. Ноги ходят с трудом. Дни стали длинными и пустыми. И разговаривать теперь

приходится не с живыми людьми, а с фотографиями или куклами...

## Военные годы

Родилась Нина Тихоновна в 1929 году. Ее мать вышла замуж второй раз, имея двоих сыновей от первого брака. Во втором браке родились две девочки. Нина – старшая. Когда началась война, ей было 12 лет. Братья ушли на фронт и не вернулись. Отца не мобилизовали из-за болезни ног. А через год умерла мать. Разгар оккупации, голод. Маленькая Шурочка все время плакала и просила: «Нина, дай мне хлеба, дай хлеба...» А в доме не было ни крошки. Отец добывал какую-то еду, но не всегда делился с детьми. Чтобы прокормить себя и свою четырехлетнюю сестренку, девочка-подросток вместе со взрослыми женщинами ходила в села обменивать вещи на продукты. Пешком доходили даже до Ржищева.

Нине навсегда запомнилось, как однажды ее замерзшую, посиневшую от холода какая-то сельская девушка привела к себе в дом, чтобы обогреть. Как же тепло было на той печке, куда ее положили! Хозяйка дома, мать девушки, сварила картошку в мундире, накормила маленькую горожанку. Еще и колотого сахара с собой дала.

Когда советские войска освободили Киев, город был весь в руинах. К расчистке улиц столицы активно привлекали школьников. Нина в то время училась в 8-й школе. Вспоминает, что ее одноклассницей была Лина Костенко, в будущем известная украинская поэтесса. А мама Лины преподавала физику. Школьники занимались не более часа. Затем всех организованно выводили на Крещатик расчищать улицу от обломков, оставшихся после бомбежек.

## Семейная жизнь

В таких условиях люди быстро взрослеют. Сразу после окончания школы Нина вышла замуж за такого же молодого парня – Владимира Репика. ЖЭК дал молодой семье квартиру площадью 20 квадратных метров, в которую тут



*Сыновья и их дети уже давно эмигрировали в США, забыв свою мать и бабушку*

же подселились родители мужа и его сестра со своей семьей. У молодых быстро появилось потомство. Один за другим родились двое мальчиков. Жили в страшной тесноте, правда, недолго. В послевоенные годы в Киеве людям выделяли наделы земли, а лесничество бесплатно давало материалы тем, кто решил строить дом. Большая семья взялась за дело. На участке построили сразу два дома – для двух семей.

Наконец-то Нина и Владимир с сыновьями жили отдельно от родственников.

Дом, построенный своими руками, Нина очень любила. В нем хватало места всем. Он стал действительно территорией любви, ведь с мужем жили душа в душу. Владимир работал слесарем, а она устроилась в Куреневское цветоводство.

**Разгар оккупации, голод. Маленькая Шурочка все время плакала и просила: «Нина, дай мне хлеба, дай хлеба...»**

Работа подвернулась вроде бы случайно, а стала делом жизни. Довольно быстро Нина достигла высокого мастерства в составлении цветочных композиций. Принимала участие в выставках в Москве, ее искусство было отмечено множеством грамот. У нее даже были ученицы. Интересно, что саму Нину Тихоновну в секреты флористики никто не посвящал. Просто у нее был врожденный талант и большая любовь к этому ремеслу.

У талантливой мамы оказались талантливые дети. У сыновей Виктора и Сергея с раннего возраста проявились музыкальные способности. Едва научившись говорить, малыши начали петь, да так, что все вокруг диву давались. Мать решила отдать сыновей в школу искусств имени Лысенко, купила в рассрочку рояль. В доме также прописались виолончель и скрипка. И неудивительно, что после окончания школы перед братьями не стоял вопрос «куда пойти учиться?». Конечно же, в консерваторию.

Со временем музыканты Виктор и Сергей Репики стали выступать за границей. Когда поняли, что могут быть востребованы за океаном, решили эмигрировать в США. Мать долго не могла прийти в себя от потрясения. Разлука с сыновьями стала для нее настоящей трагедией.

## Потери

У Нины Тихоновны умер муж. И в это же время согласно плану градостроительства ее дом пошел под снос. План есть план. Никто не спрашивал, горе у тебя или нет. Через три дня после похорон мужа от женщины потребовали немедленно покинуть дом. Вдове дали однокомнатную квартиру на Левом берегу. Но разве сравнится маленькая квартира с домом? Да еще и с построенным своими руками, в котором каждая вещь пропитана любовью, каждый уголок радует глаз и навеивает воспоминания.

Хлопотать о большей жилплощади не было сил. После утраты мужа у Нины Тихоновны опустели руки. Как в бреду собирала вещи. Почему-то загорелся рояль. Кто его поджег, уже было не важно. Сыновья на то время уже обзавелись собственными семьями и жили отдельно.

Казалось бы, вот оно – нежданно нагрянувшее одиночество в квартирке на седьмом этаже. Но Нина Тихоновна, привыкшая постоянно о ком-нибудь заботиться, прониклась сочувствием к давнему другу семьи вдовцу Григорию

Кондратьевичу. Друзья помогали друг другу во всем, а чтобы жить было легче и веселее, решили расписаться. Так судьба еще раз подарила Нине Тихоновне и любовь, и радость.

«Григорий Кондратьевич был очень веселым человеком, с большим чувством юмора, любил людей, и люди его любили, – вспоминает она. – До выхода на пенсию руководил заводом. Его очень уважали. Вместе мы ездили на дачу, нежно заботились друг о друге».

Но счастье длилось недолго. У второго мужа один за другим умерли трое сыновей. Не вынеся такого горя, отец ушел следом за ними. Нина Тихоновна осталась одна. И тут на нее навалились все беды одинокой старости.

## Под защитой «Пенсиона»

От сыновей не было весточки. Уехав за границу, они словно вычеркнули свое прошлое, в ко-



В доме пенсионерки много кукол. С ними можно поговорить...

тором осталась мать. Она ждала сыновей так сильно, что порой ей слышались их голоса в квартире. Она начинала готовить для них еду, накладывала ее в тарелки... но к блюдам никто не прикасался.

Наконец, Нина Тихоновна осознала, что пора самой позаботиться о своем будущем. Она узнала о существовании Центра «Пенсион» и позвонила туда. С ней поговорила по телефону директор Елена Орехова. Вскоре Елена Владимировна вместе с коллегой нанесла пенсионерке визит. Они подробно разъяснили Нине Тихоновне, какие услуги предоставляет «Пенсион», что нужно, чтобы подписать договор.

Вторая встреча состоялась уже в офисе Центра «Пенсион». Сюда Нина Репик пришла вместе со своим младшим сыном Сергеем, который все же приехал из Америки, чтобы решить судьбу матери. На встрече Сергей сказал, что на квартиру матери ни он, ни его брат не претендуют. Заботиться о матери они не могут и возвращаться в Украину не собираются. А перевезти мать к себе – дело хлопотное, на которое они не пойдут. Более того, сын сказал, что это его последний визит на родину. Перелет из Америки в Украину и обратно стоит дорого. Их семьи не могут себе этого позволить. Даже на похороны матери они с братом не приедут. Это большие траты. Седовласая мать сидела рядом, слушала жесткие речи сына и тихо плакала. Ее беспомощность в этот момент стала очевидной.

Но именно в такие моменты на помощь одиноким пенсионерам приходит «Пенсион» – и договор о пожизненном содержании был подписан.

Под опекой «Пенсиона» жизнь Нины Репик изменилась к лучшему. Получив деньги, она приобрела новый холодильник. За ней закрепили сотрудника центра Олега, который по мере необходимости стал ее навещать. К примеру, если надо в больницу съездить или на кладбище за могилами близких поухаживать – Олег всегда к ее услугам.

В это время умерла сестра Нины Тихоновны. И деньги от «Пенсиона» пришлись как раз

кстати – на похороны сестры. Затем пенсионерка решила сделать что-то и для себя – поехала в санаторий в Пуцу Водицу. Все говорило о том, что в ее жизни началась белая полоса. Но жизни без испытаний не бывает. По возвращении из санатория женщина узнала, что кто-то украл на кладбище памятник ее первому мужу. В который раз она сказала себе: «Что бы я делала, если б не «Пенсион!»» На деньги, полученные по договору, был установлен новый памятник.

В жизни пенсионерки появился свой коллектив – члены клуба «Пенсион». Ее приглашают на праздники, ей всегда рады. Атмосфера на мероприятиях, организованных клубом, столь радушная, что сердце еще долго хранит веселое настроение.

Уже пять лет Нина Тихоновна живет, получа-

вая поддержку от центра. Его сотрудников она называет «родненькими», «солнышками». Они не просто скрашивают ее одиночество, а оказывают помощь, без которой в какие-то моменты ей не удалось бы выстоять. К примеру, год назад зимой она поскользнулась на улице, упала. В итоге – перелом руки. К счастью, было кому ухаживать за пожилой женщиной.

«Милые, порядочные люди, я за них Богу молюсь», – говорит она о своих помощниках. Ее искренняя благодарность выливается из души, как стихотворение или песня:

*Хочу вам пожелать здоровья, радости и счастья,  
и чтобы долго жили вы,  
чтоб ни одно из всех земных несчастий  
не прикасалось вашей голове.  
Чтоб ночью звезды ясные мерцали  
и в небе плавал месяц молодой,  
на мирном небе радужное солнце  
дарило вам земной покой.  
Я души ваши добрые такие  
ни с чем на свете нынче не сравню,  
лишь только с бывшей родиной большою,  
которую, как вас, сейчас люблю.*

Елена Карелина

**Можно только представить,  
какой печальной была бы  
старость Нины Тихоновны.  
Но под опекой «Пенсиона»  
ее жизнь сразу изменилась  
к лучшему**



## Лариса Латынина: БАБУШКА СОВЕТСКОЙ ГИМНАСТИКИ

*Уроженка Херсона Лариса Семеновна Латынина (в девичестве Дирий) с детства мечтала о балете. А стала абсолютной олимпийской чемпионкой по спортивной гимнастике. Ее рекорд – 18 олимпийских медалей – продержался... 48 лет!*

Сегодня 78-летняя Лариса Семеновна – счастливая жена, мать, бабушка и просто пенсионерка, живущая с мужем на подмосковной даче. Здесь у бывшей звезды спорта большое хозяйство – приусадебный участок, коровы, козы, утки, куры, коты и собаки. Есть даже самый настоящий трактор! Лариса Семеновна любит копаться в земле и заряжается от нее энергией. На досуге с мужем Юрием Фельдманом играют в бильярд и теннис, любят петь дуэтом.

О своем спортивном прошлом «бабушка советской гимнастики», как она сама себя называет, вспоминает тепло и с любовью. Хотя на долгом спортивном, тренерском и просто жизненном пути бывало всякое...

### Дорога в большой спорт

Отец Ларисы, Семен Андреевич Дирий, погиб на войне. Мама Пелагея Анисимовна работала дворником и истопником. Из кровно заработанных 200 рублей 50 исправно платила за дочку балетную студию.

Первым педагогом Ларисы был Николай Васильевич Стессо, обучивший ее азам хореографии и открывший ей волшебный мир балетного искусства. Он отговаривал свою воспитанницу, когда, выбирая между балетом и гимнастикой (время занятий в студиях совпадало), она выбрала спорт. Послушайся тогда Лариса его совета, и мир лишился бы великой гимнастки. Но, к счастью, судьба уже тогда вела будущую олимпийскую чемпионку по тому пути, который был ей предназначен свыше.

Михаил Афанасьевич Сотниченко стал первым тренером будущей чемпионки. В 1950 году под его руководством 16-летняя Лариса получила первый спортивный разряд и поехала на первые в своей жизни Всесоюзные соревнования в Казань. Результатом дебюта стали... ноль (!) баллов за упражнения на бревне. Но даже столь сокрушительный провал не заставил Ларису свернуть с намеченного пути. Уже через год она стала первым в Херсоне мастером спорта СССР. Окончив школу с золотой медалью, поступила в Киевский политехнический институт и в том же году вошла в сборную Советского Союза по гимнастике.

### Первый успех

Золотую медаль на международных соревнованиях Лариса впервые завоевала в Бухаресте на



Всемирном фестивале молодежи и студентов. Переехав в Киев, тренировалась под руководством заслуженного тренера СССР Александра Семеновича Мишакова и сменила политех на институт физкультуры. Разрываться между спортом и еще одной профессией стало невозможно.

На чемпионате мира в Риме в 1954 году Лариса Латынина завоевала первое звание чемпионки мира. Именно тогда было впервые признано бесспорное лидерство советских гимнасток в этом виде спорта. В 1956-м были взяты еще несколько вершин: в марте – победа на крупных международных соревнованиях в Киеве, спустя два месяца в Баку – Кубок СССР, а затем – два золота на чемпионате страны.

Но самой желанной вершиной для всех членов сборной были олимпийские медали. В Мельбурне на Олимпиаде-1956 советская сборная, состоявшая из одних дебютанток, победила в командных соревнованиях. А Лариса Латынина завоевала первое в своей жизни

звание абсолютной олимпийской чемпионки. Наградой за успех стал значок заслуженного мастера спорта СССР и торт. Но любые материальные ценности, большие или малые, были ничем по сравнению с признанием их успеха и народной любовью.



## Два выдающихся пути – одна судьба

В возрасте 77 лет Лариса Латынина снялась в рекламе известного бренда Louis Vuitton вместе с австралийским пловцом Майклом Фелбсом. Именно он побил рекорд советской гимнастки, продержавшийся 48 лет, – 18 олимпийских медалей. В 2012 году Фелбсу удалось собрать 22 награды.

На рекламном фото Латынина и Фелбс пьют кофе, сидя на диване. И вряд ли кто-нибудь сможет сказать, что между ними пятидесятилетняя разница в возрасте. 27-летний Фелбс и 77-летняя Латынина выглядят разве что как мать с сыном и уж никак не похожи на бабушку и внука.

## Спорт или жизнь

Это дилемму обладательнице олимпийского золота Ларисе Латыниной пришлось решать накануне чемпионата мира 1958 года. Ей нужно было выбрать между возможностью выступить на чемпионате и жизнью своего будущего ребенка – накануне соревнований она была уже на пятом месяце беременности.

Старый мудрый профессор Лурье, к удивлению Ларисы, не отговаривал ее от выступления. Кроме него и мужа Ивана Латынина ни одна живая душа не знала об интересном положении спортсменки.

Добиться успеха на соревнованиях и сохранить жизнь дочери помогла абсолютная уверенность в том, что все будет хорошо. И не иначе! Стоя на пьедестале в качестве абсолютной чемпионки мира, Лариса не удержалась и шепнула на ухо подруге по команде Тамаре Маниной: «Знаешь, а я ведь беременна!». Но та лишь отмахнулась: «Да ну тебя, вечно ты что-то выдумываешь!».

Спустя четыре месяца у Ларисы и Ивана Латыниных родилась дочь Таня. Она появилась на свет точно в срок и абсолютно здоровой.

## Возвращение на помост

Став счастливой мамой и с отличием окончив институт физкультуры, 24-летняя Лариса Латынина возвращалась в большой спорт. В наши дни гимнасток такого возраста считают чуть ли не «пенсионерками». У абсолютной чемпионки мира и Олимпиады впереди было еще восемь лет соревнований и тренировок.

Первой для Ларисы после непродолжительного декретного отпуска стала II Спартакиада народов СССР. Возвращение было непростым, на сборах пришлось выслушать много нелестных слов по поводу своей формы и уровня подготовки. Да и результат был далеко не «абсолютным» – всего лишь серебряная медаль в прыжках. Но спортсменка была рада уже тому, что смогла вернуться на помост! Впереди была ее вторая Олимпиада – в Риме. Мало кто верил, что Латынина сможет повторить свой мельбурнский успех. Однако она его не только повторила, но и превзошла.

На Олимпиаде 1960 года в Риме она снова стала абсолютной чемпионкой, а сборная СССР – первой в командном первенстве. В соревнованиях на отдельных снарядах из 12 разыгравшихся олимпийских медалей советские гимнастки завоевали 11.

## Лучшая и единственная

На третью в своей жизни Олимпиаду Латынина ехала в возрасте 30 лет. Токио-1964 принес ей еще две золотые медали – в вольных упражнениях и командном зачете. Именно тогда и был установлен ее знаменитый рекорд, продержавшийся почти полвека, – 18 олимпийских наград!

Казалось бы, на этом можно было остановиться. Но тренер сборной уговорила выступить еще раз – на чемпионате мира 1966 года

в Дортмунде. Здесь Латынина стала лишь 14-й в командном многоборье.

На вопрос, не жалеет ли о том, что не ушла на пике славы, как делают многие спортсмены, Лариса Семеновна отвечает – нет. «Когда спортсмен старается уйти непобежденным, хотя еще может что-то дать спорту, людям, – он отступает. Внешне это мужество – ушел в расцвете сил. По существу это трусость: боится проиграть».

## Тренерские победы

Через год после окончания выступлений, в 1967-м, Ларисе Семеновне предложили стать главным тренером сборной. Ей достались трудные времена: советская гимнастика утратила лидирующие позиции, приходилось заново строить команду и доказывать свое превосходство. Как тренер она приняла участие в трех Олимпиадах, и всякий раз ее воспитанницы были лучшими в командных соревнованиях. На Олимпиаде-1976 в Монреале советские гимнастки установили своеобразный рекорд, седьмой раз подряд выиграв командное первенство. В послевоенный период такое не удавалось ни одной сборной, ни в одном виде спорта.

Казалось бы, тренера сборной не в чем было упрекнуть. Но недоброжелатели нашли повод – ведь абсолютное первенство в Монреале завоевала румынка Надя Команечи. Начались пересуды о том, что стиль Латыниной устарел: она, мол, проповедует женственность, а в современной гимнастике нужны трюки, скорость, побольше сложных элементов.

После ухода с тренерской работы Лариса Семеновна работала в Оргкомитете Олимпиады-80 в Москве, в спорткомитете Москвы, десять лет возглавляла сборную столицы по гимнастике, работала в Фонде милосердия «Физкультура и здоровье».

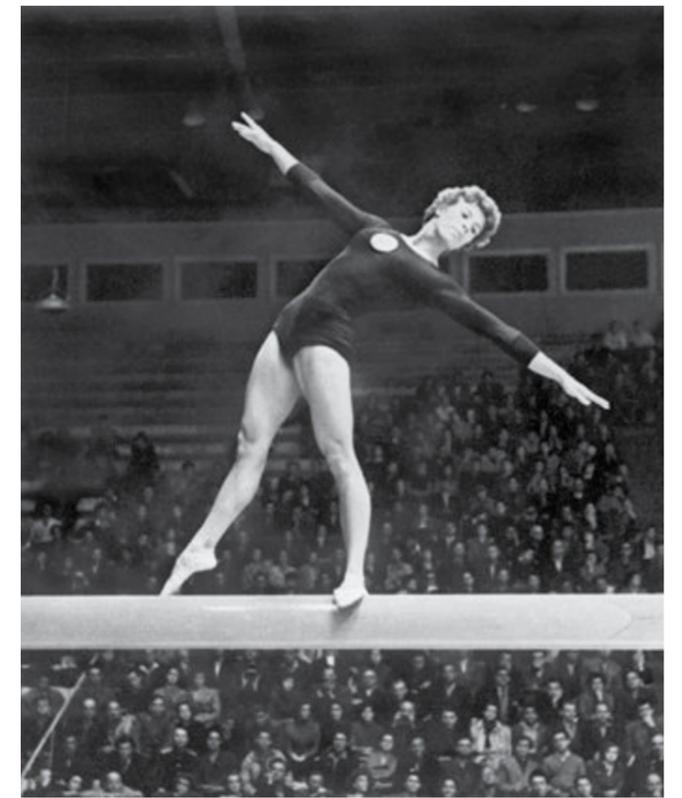
На ее счету – 157 наград в различных соревнованиях, из них 53 золотых. Она не хранит их дома и объясняет это просто: «Сколько известно случаев, когда крали ордена, медали. Береженого Бог бережет». Часть наград передала в музей, часть еще куда-то.

На вопрос о материальной подоплеке чемпионства отвечает, что прибавку к пенсии дает только орден Ленина. От всех остальных наград денежной выгоды никакой. Но это совсем не главное.

## Абсолютное счастье абсолютной чемпионки

С третьим мужем, Юрием Фельдманом, она познакомилась тогда, когда уже почти не рассчитывала на женское счастье – Ларисе Семеновне было за пятьдесят. Они встретились в санатории, и почти сразу же стало понятно, что ради этого мужчины она готова на все. В итоге Лариса Семеновна и Юрий Израилович вместе уже более 25 лет.

Первый муж, Иван Ильич Латынин, большой друг семьи. Он присутствует почти на всех семейных торжествах.



Дочь Татьяна с мужем живет в Москве, воспитывает двоих детей. Дети и внуки мужа тоже живут неподалеку.

...Лариса Латынина никогда не боялась старости. Может быть, поэтому она так красиво и благородно стареет. «Я бы ничего не хотела менять. А то, что у меня прибавилось морщинок и я теперь не такая подвижная, как раньше, – меня это не волнует».

Сегодня она просит у Бога только одного – еще немного продлить дни ее жизни на земле. Ведь именно сейчас абсолютная олимпийская чемпионка абсолютно счастлива!

*Наталья Андрусенко*

# Королева Монетка

Однажды я шла по улице и увидела на тротуаре монетку. Не заметить ее было невозможно – ведь это была новенькая гривня, сверкающая на солнце. Я оглянулась по сторонам – прохожие шли, каждый был озабочен чем-то своим. Никто не обратил внимания на то, как я быстро нагнулась и подняла ее.

Я не впервые нашла деньги на улице. Иногда это были не только монеты, но и купюры, правда, небольшие. Но всякий раз я испытывала неловкость при мысли о том, что, если я их подниму, люди подумают обо мне: «нищенка». Поэтому я просто проходила мимо.

Говорят, что найденные деньги способны привлечь деньги. Не знаю, так это или нет, но денег у меня всегда было мало. Да и не привыкла я к ним. В нашей семье было принято считать, что много денег имеют только те, кто живет нечестно. И все же я положила найденную монетку на тумбочку возле кровати и решила ее не менять. Пусть лежит как сувенир.

В ту ночь мне приснился удивительный сон, словно фантастический фильм. Снилось женщина, очень красивая, одежда ее состояла из одних монет –

золотых, сверкающих, звонких. На шее – ожерелье из монет, и даже на лбу было украшение в виде какой-то старинной монеты. Она танцевала красивый танец, монеты звенели в такт ее движениям. Вдруг женщина остановилась и подошла ко мне.

– Здравствуй, – сказала она. – Я готова выполнить твои желания. Заказывай, чего ты хочешь?

– А кто ты? – спросила я.

– Я Королева Монетка. Мать старинного роя монет. У кого я окажусь, к тому со всех сторон начнут слетаться мои пчелки-монетки. Ведь рой обитает вокруг своей королевы.

– А я тут при чем?

– Ты нашла меня, теперь я твоя. Ну, загадывай желания.

Я растерялась – ни одного желания вспомнить не могу – и... проснулась. Утром посмотрела на найденную монетку – неужели мне этот сон навяла она? Весь день ходила я с мыслью: а что если бы наяву кто-то сказал: «Загадывай! Я исполню все твои желания»? И что бы я ответила? Живу я давно без желаний,

потому что знаю: все равно не произойдет ничего хорошего.

Какие могут быть желания при такой мизерной пенсии, как у меня? Тут лишь бы хватило за квартиру заплатить, за свет, газ и воду. И еще худо-бедно – на еду. А то, что пальто новое себе давно мечтаю купить, но не могу, – про это я и думать забыла. Донашиваю старое, которому уже лет двадцать. Сама его чищу, стираю.

Только про это подумала, раздался звонок в дверь. Почтальон: «Распишитесь, вам бандероль». Странно, какая еще бандероль? Посмотрела на адрес, оказалось, что от моей бывшей коллеги, которая давно уже в другой город переехала. Пока мы работали вместе, очень дружны были, а потом связь потихонечку прервалась, у каждого свое.

Сходила на почту, получила бандероль. Дома распаковала, а там – новое пальто. И письмо: «Прими этот подарок, дорогая подруга, и прости, что выслала его тебе с опозданием на полгода, хотела к юбилею и забыла. Но зато сейчас как раз сезон. Носи на здоровье, пусть тебе будет тепло и уютно».

Примерила я пальто – загляденье! Как хорошо на мне сидит! Села и думаю: как такое чудо могло свершиться? Мне даже на юбилей, на мое семидесятилетие, такого дорогого подарка никто не сделал. Открытку только прислали из соцучреждения. И все же я

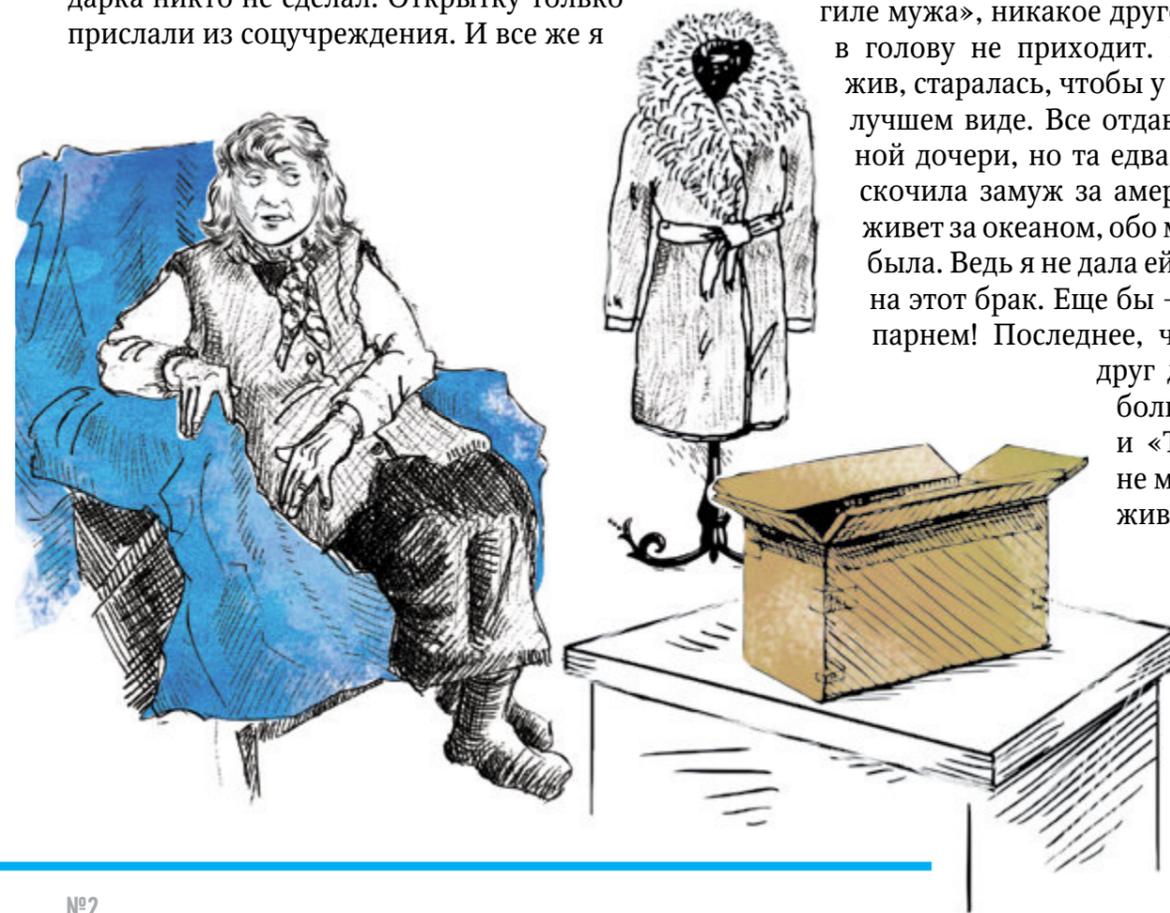
не придавала бы значения этому событию как какому-то чуду, если бы на следующую ночь мне опять не приснилась женщина в монетах. Она красиво танцевала, как восточная танцовщица, и говорила мне:

– Жду твоих желаний. Женщина должна желать. Ну, чего еще ты хочешь? Может быть, красивое платье? Рой монет уже устремлен к тебе, и он готов выполнить любой твой каприз.

Я опять проснулась, взволнованная этим сном. Выпила валерьянки и крепко уснула до утра, уже не видя никаких снов. Утром места себе не могла найти, только и думала о том, какие у меня могут быть желания. А ответа не находила.

Открытие, что у меня нет желаний, меня потрясло. Всю жизнь я чувствовала, что мне чего-то не хватает. Когда сравнивала себя с более состоятельными женщинами, то понимала, что между нами – пропасть. Я не такая, как они: я честная, всего достигла своим трудом, жила ради других. И вот только сейчас задумалась: а может, разница в том, что они не запрещали себе желать?

Всю жизнь я во всем себе отказывала, на себе сэкономила, и это стало привычкой. Даже сейчас, кроме «хочу поставить памятник на могиле мужа», никакого другого желание мне в голову не приходит. Пока муж был жив, старалась, чтобы у него все было в лучшем виде. Все отдавала единственной дочери, но та едва выросла – выскочила замуж за американца, сейчас живет за океаном, обо мне и думать забыла. Ведь я не дала ей благословения на этот брак. Еще бы – с чернокожим парнем! Последнее, что мы сказали друг другу: «Ты мне больше не дочь!» и «Ты мне больше не мать!». С тех пор живу одна.



В тот же день неожиданно зазвонил телефон. По долгому звонку я поняла – междугородка. Удивилась.

Подняла трубку и услышала голос дочери. Он совсем не изменился за двадцать лет.

– Мама, ты? – спросила она. – Это я, Оля...

От неожиданности у меня комок застрял в горле. Какое-то время мы просто молчали, дыша в трубку. Наконец, я ответила:

– Да, дочка, это я. Как ты?

– Мамочка, как же я рада тебя слышать! Я хочу приехать и тебя навестить. Ты не против?

– Ты совсем, что ли, хочешь вернуться? – удивилась я.

– Не совсем. Хочу познакомить тебя с детками своими, их у меня трое. У меня все хорошо, мам, Майкл оказался прекрасным семьянином. Мы хорошо обеспечены. А как там вы с папой?

– Папа умер вскоре после твоего отъезда...

Дочь замолчала, а потом я услышала в трубке всхлипы – плакала она. И сквозь слезы еще и еще прощения просила, говорила, что привезет деньги на памятник отцу. Я тоже плакала...

– Приезжай, родная, я очень тебя жду!

С языка уже готова была сорваться привычная фраза: «Только мне ничего не покупай, мне

ничего не надо, не траться...». Но на сей раз я сдержалась. Наверное, потому, что в памяти всплыла танцующая женщина в монетах из моего сна. Она словно вселилась в меня и запретила мне думать: «Мы бедные, зато честные». Эти слова часто повторял мой отец. Так думала и мать, привыкшая во всем себе отказывать. Вот только дочь моя запротестовала против такой жизни и выбрала себе другую судьбу. Да, молодежь нынче другие слова говорит: «Деньги любят того, кто любит деньги».

В тот момент я осознала, что всю жизнь не любила деньги. Мне было привито презрительное к ним отношение. Я вспомнила смех танцующей женщины в монетах из моего сна. И ее слова, что деньги приходят к тем, кто имеет желания, кто не боится тратить их на себя, кто получает от этого радость.

Я подошла к найденной монетке, лежащей на тумбочке. Взяла ее в руки, сжала в кулаке и улыбнулась с благодарностью. Кажется, моя жизнь повернулась другой стороной. В ней, как в монетке, есть орел и есть решка. И на какой стороне жить – зависит только от нас самих, вернее, от наших убеждений.

Лина Май



## По жизни – на коньках!

*Полтавчанин Эдуард Христус свой 70-летний юбилей отметил... на катке! И никого из его родных, друзей и знакомых это не удивило. Ведь он известный в своем городе любитель и пропагандист этого вида активного отдыха*

Первые шаги по льду замерзшей речки Эдуард Христус сделал на простеньких двухполосных коньках еще в 1942 году в Челябинске, где жил с мамой в эвакуации. Настоящие фигурные коньки, появившиеся намного позже, были для него настоящим сокровищем. Всю жизнь он осваивал шаги, пируэты, прыжки и повороты, оттачивая мастерство. А когда уже в зрелом возрасте побывал в Париже – мировой столице роллеров, приобрел еще и ролики.

Эдуард не только сам учился мастерству катания на коньках и роликах – всеми доступными способами он пропагандировал эти виды спорта в родной Полтаве. Организовывал бесплатные курсы для родных, друзей, знакомых и незнакомых. Специальных роликовых площадок и искусственных катков тогда не было и в помине – катались во дворах, на замерзших водоемах.

Настоящим подарком для активиста коньково-роллерского движения стало открытие в Полтаве первого настоящего заливного катка – это было уже в 90-х. Его построили рядом с проходной завода, где в то время работал Эдуард Христус. С тех пор он даже в обеденный перерыв выходил на лед потренироваться. А вскоре оставил работу на заводе и стал инструктором на том самом катке.

В день своего 70-летия он с дочерью танцевал здесь на коньках танго и вальс! А через год стал самым старшим участником конкурса «Танцы на льду», проходившего в Полтаве. Великолепный вальс, который он исполнил вместе с партнершей, покориł и зрителей, и жюри. После этого его стали называть не иначе как «Граф» – за необыкновенно благородную осанку и отточенное мастерство.

С тех пор прошло уже пять лет, но Эдуард Христус и не думает стареть. Он продолжает работать инструктором на катке, выступает с показательными номерами на ледовых и роликовых стадионах. По бодрости духа и физической форме он даст фору многим молодым!



*Эдуард Христус свой 70-летний юбилей отметил на катке*

## Расскажите свою историю!

В первом номере нашего журнала мы объявили конкурс жизненных историй «Возраст счастья». Мы ждем ваших рассказов об увлечениях, которые вы обрели на пенсии. Поделитесь с нашими читателями своим рецептом счастья. Возможно, кого-то они окрылят и заставят по-новому взглянуть на пенсионный возраст – как на возраст свободы, увлеченности, пору второй молодости. Конкурс бессрочный, промежуточные итоги мы будем подводить каждый месяц. Лучшие истории будут опубликованы на страницах журнала, а победители получают в подарок книгу «Возраст счастья».

Ваших писем и фотографий ждем по адресу: 000 «Центр помощи и социальной защиты пенсионеров», а/я В-384, Киев, 01001 или по электронной почте: [pension.journal@gmail.com](mailto:pension.journal@gmail.com)





# Бегство из города

*Тот, кто не в состоянии позволить себе многодневный отдых, может ненадолго уехать от городской суеты. На территории Киевщины и соседних областей есть множество парков, ради которых стоит отправиться в однодневное путешествие*

## Дендропарк «Софиевка»

Умань, город в Черкасской области, 210 км от Киева

«Софиевка», пожалуй, самый известный парк в Украине. Ежегодно его посещают более полу-миллиона человек. На площади 179 гектаров растет свыше 2000 видов деревьев и кустарников.

Парк основан в 1796 году владельцем города Умани, магнатом Станиславом Потоцким, и назван в честь его жены Софии Витт-Потоцкой.

Главная композиция парка проходит по руслу реки Каменки, где сооружен ряд самостоятельных бассейнов и прудов, водопады, шлюзы, каскады, подземная река Ахеронт. Парк украшают скалы (Левкадская, Тарпейская), гроты (Венеры, «Орешек», «Страха и сомнений»), павильоны (Флоры, Розовый), беседки, скульптуры.

В основу композиционного решения центральной части парка положены сюжеты из



мифологии Древней Греции и Рима. В парке также созданы виды и перспективы разных планов (Английский парк, Елисейские поля и другие). У входа в западную часть парка расположен розарий из 5000 экземпляров роз.

В «Софиевке» можно поплавать на пароме, гондоле, проплыть на лодке по подземной реке Ахеронте, прокатиться на лошадях, как верхом,

так и в экипаже, сфотографироваться в нарядах, которые были модными в XIX веке, покататься на катамаранах и весельных лодках.

**Посещение:** вход для взрослых – 25 грн., экскурсионное обслуживание – 40 грн.

**Как добраться:** из Киева в Умань регулярно отправляются маршрутки от станции метро «Вокзальная» (билет в один конец 65 грн.) и с центрального автовокзала (от 65 до 150 грн. за билет в один конец в зависимости от класса автобуса, комфорта и количества остановок). Время в пути 2 ч 50 мин.

**Итого на поездку:** от 155 до 340 грн.

## Заповедник «Качановка»

Качановка, село в Ичнянском районе Черниговской области, 180 км от Киева

Национальный историко-культурный заповедник создан в 1981 году на основе старинной дворянской усадьбы и парка. Хутор Качановка был основан в XVIII веке певчим царского хора Федором Каченовским, от фамилии которого и получил свое название. Позднее эти земли были переданы во владение графа Петра Румянцева-Задунайского. При нем и был возведен дворцовый комплекс.

Наивысшего расцвета Качановка достигла в XIX веке, когда ею владел род помещиков Тарновских. В этот период Качановку посещали многие люди искусства, среди которых



были Шевченко, Репин, Глинка, Гулак-Артемовский и др.

Качановский парк, созданный тремя поколениями Тарновских, – один из крупнейших пейзажных парков в Украине и Европе – 560 гектаров. Парк условно разделен на две части – с господским домом-дворцом и обширную пейзажную часть. Тут сохранились парковые

мости, «горки любви и верности», романтические руины на берегу большого пруда и другие достопримечательности.

В сезон, который в Качановке продолжается с 1 апреля по 15 ноября, по парку проводятся экскурсии, катают на бричке, предлагают прогулки на лодке, рыбалку и мангалы для пикников в аренду. На территории заповедника работает общежитие, где можно переночевать, а также магазин и кафе.

**Посещение:** вход в заповедник – 6 грн., во дворец – 10 грн., на выставку – 5 грн.

**Как добраться:** автобусы из Киева в Качановку отправляются с автостанции «Дарница» ежедневно. Цена билета в один конец 61 грн. Доехать можно и на электричке с центрального ж/д вокзала: до Нежина за 12 грн. (время в пути 2 ч 35 мин.), а дальше с автостанции (которая находится прямо у ж/д вокзала) – на автобусе Нежин – Иваница в Качановку, который ходит трижды в день: в 8:15; 10:15; 16:18 (время в пути 1 ч 15 мин.). Цена билета в один конец 21 грн. Но такой путь гораздо сложнее.

**Итого на поездку:** от 72 до 143 грн.

## Дендропарк «Александрия»

Белая Церковь, город в Киевской области, 80 км от Киева

Парк был заложен графиней Александрой Браницкой в 1793 году. На территории 400 гектаров произрастает 2,5 тыс. видов растений, в том числе редкостных. Парк может похвастаться целой многовековой дубравой.

Особенность парка – открытая Большая поляна. Деревья на ней высажены таким образом, что, проходя мимо, можно наблюдать постоянную смену пейзажей. В парке имеются многочисленные обзорные площадки и одиннадцать озер с белыми лебедями и утками.

Сохранились в «Александрии» и так называемые Руины. Это не остатки какой-то дворцовой постройки. Просто в те времена для создания романтического настроения было модно специально выкладывать руины.

Колоннада «Эхо» – уникальное сооружение, подобного которому нет ни в одном парке Европы. У него такая великолепная акустика, что даже малейший звук с колоннады разносится по всей округе.



**Посещение:** вход в парк для пенсионеров с понедельника по пятницу бесплатный (при наличии пенсионного удостоверения), в выходные и праздничные дни – 1 грн.; вход в музей для пенсионеров – 2 грн.

**Как добраться:** маршрутки в Белую Церковь регулярно отправляются из Киева от центрального ж/д вокзала, от станций метро «Лыбедская», «Дворец Украина», а также с Одесской площади и центрального автовокзала. Также можно ехать электричкой на Мироновку (проходит через Белую Церковь) – отправляется с центрального ж/д вокзала. Первый вариант быстрее, однако дороже: час пути и 30 грн. за билет в один конец. Электричка в один конец будет стоить 14 грн. 05 коп., время в пути 2 ч 15 мин.

**Итого на поездку:** от 28 до 63 грн.

## Кагарлыкский парк

Кагарлык, город в Киевской области, 80 км от Киева

Парк основан в конце XVIII века Дмитрием Трощинским. Тогда по красоте он конкурировал с лучшими парками Европы. Вдоль широких аллей, выложенных кирпичом, были уста-

новлены мраморные статуи, а с размещенной на возвышении ротонды открывался вид на весь огромный парк с двенадцатью полянами.

Сегодня очертания аллей скрыты кустарником, а некогда калиновый овраг зарос бузиной. От усадьбы Трощинского сохранились только кованые ворота. До восстановления парка дело пока не дошло, но он все еще радует посетителей своей красотой.



Природа Кагарлыкского парка вдохновляла многих бывавших здесь известных писателей – Лесю Украинку, Василя Капниста, Николая Гоголя. Сохранился 300-летний дуб, под которым любил отдыхать Гоголь. Уцелела и старинная ротонда.

**Посещение:** бесплатно.

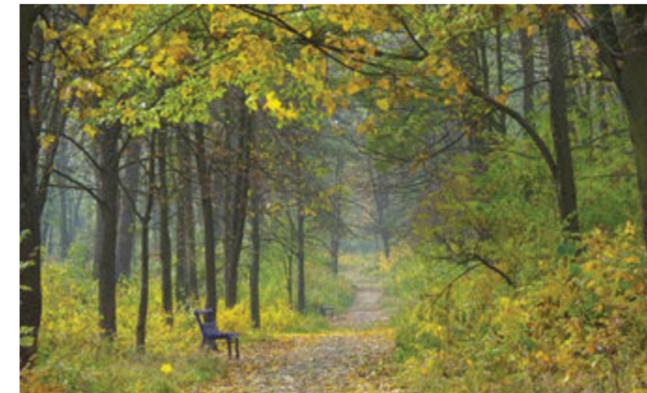
**Как добраться:** автобусы из Киева в Кагарлык регулярно отправляются с автостанции «Выдубичи». Стоимость билета в один конец 30 грн., время в пути 1 ч 20 мин. Электричка, отправляющаяся с центрального ж/д вокзала, обойдется дешевле – 9 грн. 05 коп. в один конец, время в пути 2 часа.

**Итого на поездку:** 18 до 60 грн.

## Згуровский дендропарк

Згуровка, пгт в Киевской области, 100 км от Киева

Общегосударственный парк-памятник садово-паркового искусства. Один из крупнейших дендропарков Украины.



Дендропарк был основан в XIX веке киевским вице-губернатором Аркадием Кочубеем для своей супруги Софьи Вяземской. В Згуровке был построен дворец с 40 комнатами, разбит парк с широкими каштановыми аллеями для конных прогулок. В парке были высажены экзотические деревья, завезенные из Восточной и Южной Азии, – кедр, лиственница, маньчжурский орех.

К сожалению, дворец не уцелел. Но возле места, где он стоял, остались 400-летний дуб и вековая черная сосна в виде лиры. Из строений сохранились только помещения псарен Кочубея. Украшением парка являются четыре озера. Здесь насчитывается около 150 видов деревьев.

**Посещение:** бесплатно.



**Внимание! Не забудьте взять деньги на сувениры, питание и непредвиденные расходы.**

**Расписание движения автобусов и электричек можно уточнить по телефонам:**

Центральный автовокзал Киева: (044) 527-99-86, 525-57-74, 525-04-92

АС «Дарница»: (044) 559-46-18, АС «Выдубичи»: (044) 221-25-49

Юго-Западная железная дорога (круглосуточно): (044) 503-70-05



**Как добраться:** автобусы в Згуровку отправляются с автостанции «Дарница». Стоимость билета в один конец 31 грн. 20 коп.

**Итого на поездку:** от 62 грн.

## Яготинский парк

Яготин, город в Киевской области, 100 км от Киева

Парк основал гетман Кирилл Разумовский в конце XVIII века. В Яготине он построил большой дворец для себя и флигели для гостей. В одном из них останавливался Тарас Шевченко. Сейчас этот флигель восстановлен, в нем размещена музейная экспозиция.

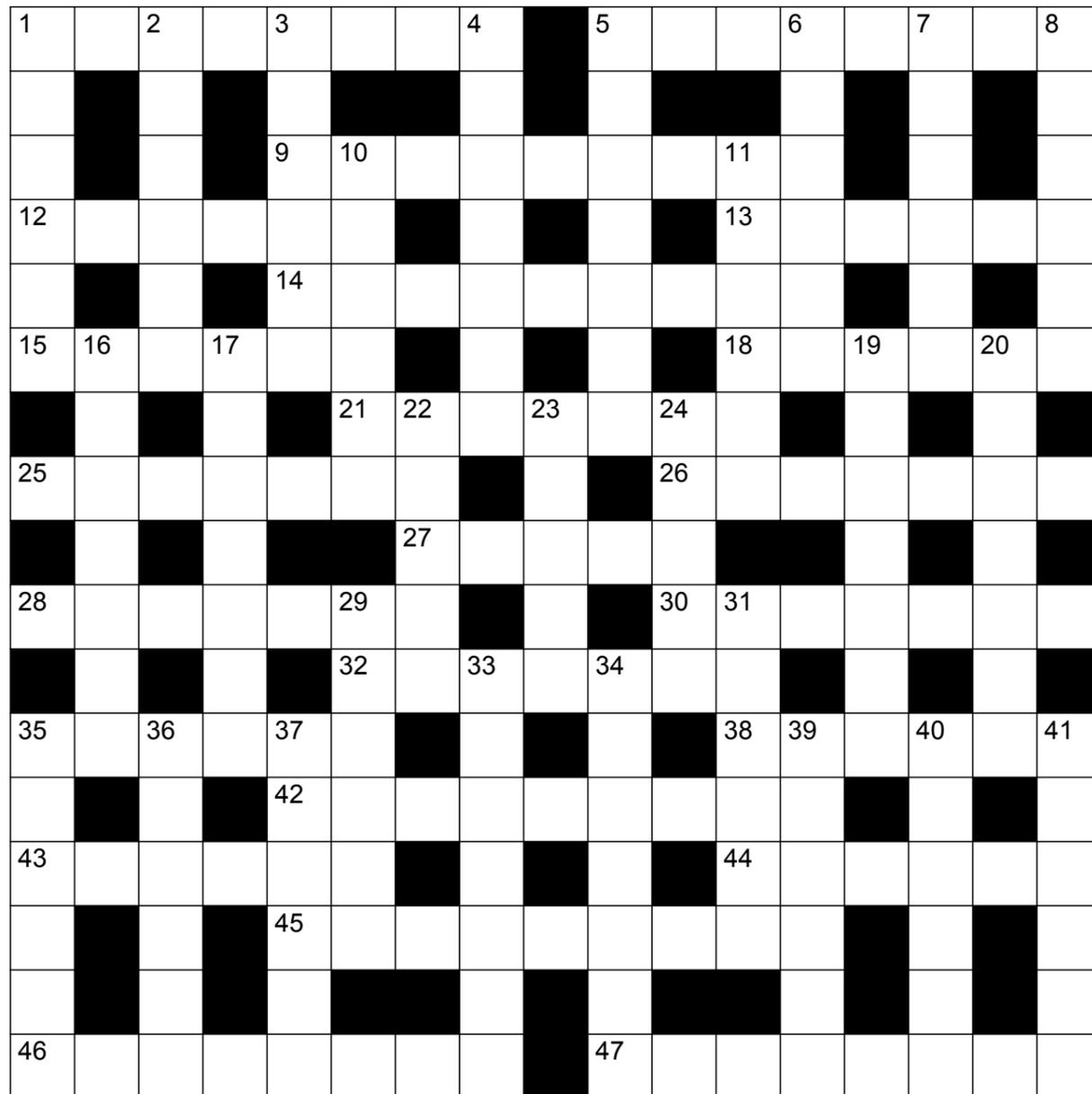
В Яготине также гостили Николай Гоголь, Михаил Глинка, Евгений Гребенка. Сохранилась одна седьмая часть дворца. В этом двухэтажном здании открыта картинная галерея, гордостью которой являются полотна Екатерины Билокур.

Центральная дорога хвойно-лиственного парка ведет к огромному искусственному озеру Супой, на котором есть небольшой насыпной остров. В парке есть единственная на Киевщине аллея памяти, где установлены скульптуры земляков, которым присвоено звание Героя Советского Союза.

**Посещение:** бесплатно.

**Как добраться:** электричкой до Яготина с киевского центрального ж/д вокзала. Стоимость билета в один конец 14 грн. 05 коп. Время в пути 2 ч 20 мин.

**Итого на поездку:** от 28 грн.



**По горизонтали:**

1. Фамилия персонажа Андрея Миронова в х/ф «Бриллиантовая рука».
5. Измерительный инструмент и экваториальное созвездие.
9. Страна саамов, родина Санта-Клауса.
12. Создатель теории эволюции.
13. Суспензия с медленными частицами.
14. Нелепый пиджак (разг.).
15. Автор комедии «Сирано де Бержерак».
18. Внезапно пришедшая мысль, вдохновение.
21. Тренер бронзовых призеров УПЛ ФК «Металлург» (Дц.) и «Черноморец».
25. Веранда, пристройка к дому.
26. Отношение длины линий на карте к действительной длине.
27. Город королевской резиденции в Нидерландах.
28. Грузинское блюдо типа пельменей.
30. Тягач для пахотных орудий.
32. Озеро, в которое впадает Ниагара.
35. Завхоз, кладовщик в прошлом.
38. Изворотливый человек.
42. Известковая сосулька в пещере.
43. Дощатые створки для прикрытия окна.
44. Нем. актриса Настасья ... (х/ф «Тэсс», «Люди-кошки»).
45. Завершающая часть.
46. Устройство, изменяющее подъемную силу крыла самолета.
47. Настоятельница женского католического монастыря.

**По вертикали:**

1. Хищник отряда американских грифов.
2. Доставка десанта в тыл врага.
3. Возлюбленная Самсона в Библии.
4. В Др. Руси вся территория княжества.
5. Совокупность симптомов болезни.
6. Группа альпинистов, соединившихся веревкой.
7. То же, что ударение.
8. «Красное кровяное ...» – эритроцит.
10. Крупный, сочный тропический плод.
11. Ведущая программы «Факты» на ICTV в 2000–2008 годах ... Коберник.
16. Разновидность памятника.
17. «Домашнее» насекомое.
19. Рос. актер и каскадер (р. 1947), гл. роль в х/ф «Крестоносец».
20. Актриса, Баба в «Деревне дураков».
22. Автор сказки «Старик Хоттабыч».
23. Головной убор папы римского.
24. Семья итальянских мастеров скрипок.
29. Кусочек хлеба, пирога.
31. Коньки на колесиках (разг.).
33. «Футболка» моряка (разг.).
34. Двигатель торговли.
35. Высшая степень восторга.
36. Остаток недогоревшей свечи.
37. Исходные, главные положения науки.
39. Рос. джазовая певица из династии князей Аматуни Ирина ... (р. 1958).
40. Те, кто срезает траву косами.
41. Кусочек высушенного чайного листа.

## А знаете ли вы, что....

Сюжет кинофильма «Бриллиантовая рука» отчасти основан на реальных событиях. Идея возникла у сценариста Якова Костюковского после прочтения в газете «За рубежом» заметки о швейцарских контрабандистах, пытавшихся перевезти ценности в гипсе.

Впоследствии выяснилось, что главная интрига фильма не имеет юридических оснований: граждане СССР имели право открыто ввозить в страну драгоценности, однако само по себе такое количество драгоценностей, как в фильме, и их происхождение неминуемо вызвали бы интерес со стороны КГБ. Так что в этом смысле контрабанда (а это была именно контрабанда, так как

ввоз осуществлялся тайно) в фильме имеет абсолютно логическое объяснение в канве сюжетной линии.

Кстати, к съемочной группе картины был приставлен капитан КГБ, но еще до запуска в производство сценарий прошел все круги цензуры. Вот лишь некоторые требования цензоров: сделать более выпуклой роль милиции (она, мол, слишком пассивна), сократить эпизод в ресторане с чувствованием Шефа, убрать сцены с пионерами, которые его поздравляют, в монологе оправдомши Плющ («И вы знаете, я не удивлюсь, если завтра выяснится, что ваш муж тайно посещает синагогу») последнее слово заменить на «любовницу».

**По горизонтали:** 1. КОНДОР 2. ЗАБРОС 3. ДАЛЛАЙ 4. ВОЛОСТЬ 5. СИНДРОМ 6. СВЯЗКА 7. АКЦЕНТ 8. ТЕРЦЕЦЕ 10. АНАНАС 11. ИВАННА 16. ОБЕЛИСК 17. ТАРАКАН 19. ИНШАКОВ 20. ИВАНОВА 22. ЛАГАН 23. ТИАРА 24. АМАТИ 29. ЛОМТИК 31. ПОЛИКИ 33. ТЕРЦЕЦЕ 34. РЕЖИМА 35. ЭКСТАЗ 36. ОГАРОК 37. ОСНОВЫЯ 39. ОТИЕВА 40. КОСАРИ 41. ЧАЙНИКА

**По вертикали:** 1. КОЗЛОДОВ 5. СЕКСТАНТ 9. ЛАПЛАНДИЯ 12. ДАРВИН 13. ВЗВЕСЬ 14. ЛАПТЕРДАК 15. РОСТАН 18. НАПИЕ 21. АЛТЫМАН 25. ТЕРРАСА 26. МАСШТАБ 27. ГАГА 28. ХИНКАЛИ 30. ТРАКТОР 32. ОНТАРИО 35. ЭКОНОМ 38. ЛОВКАЧ 42. СТАЛАКТИТ 43. СТАВНИ 44. КИНСКИ 45. ОКОНОЧАННЕ 46. ЗАКРЫЛЮК 47. АБАБАТЦА

**Ответы на кроссворд**

Счастье – на стороне того, кто доволен.  
*Аристотель*

Великая наука жить счастливо состоит  
в том, чтобы жить только в настоящем.  
*Пифагор*

Нет счастья в бездействии.  
*Федор Достоевский*

Ничто так не ранит человека, как  
осколки собственного счастья.  
*Михаил Жванецкий*

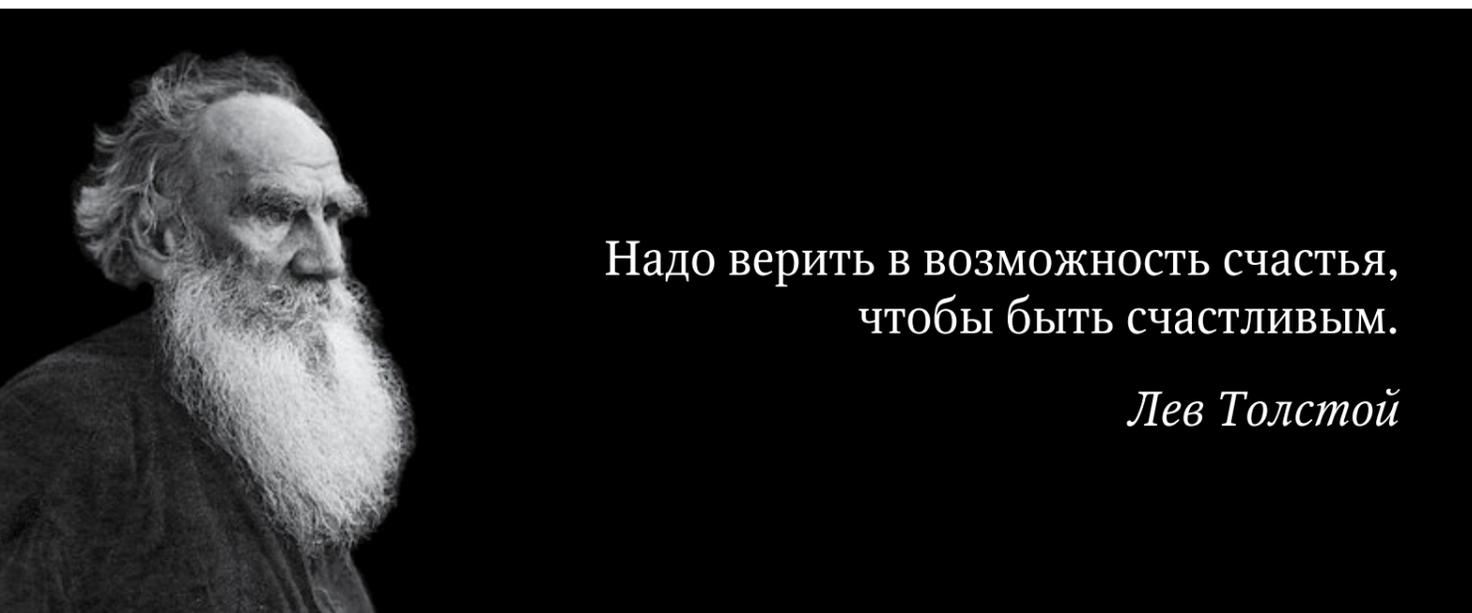
Большинство людей счастливы  
настолько, насколько они решили быть  
счастливыми.  
*Авраам Линкольн*

Человек, страдающий зубной болью,  
считает счастливыми всех, у кого не  
болят зубы. Бедняк делает ту же ошибку  
относительно богатых.  
*Бернард Шоу*

Завистливым душам свойственно  
ненавидеть людей за то, что они якобы  
отнимают у них счастье.  
*Жорж Санд*

Никогда нельзя жить счастливо, если  
все время дрожишь от страха.  
*Поль Гольбах*

Бояться горя – счастья не знать.  
*Иоганн Вольфганг Гёте*



Надо верить в возможность счастья,  
чтобы быть счастливым.

*Лев Толстой*

Веди себя так, будто ты уже счастлив,  
и ты действительно станешь счастливее.  
*Дейл Карнеги*

Если вы хотите вести счастливую жизнь,  
вы должны быть привязаны к цели, а не  
к людям или к вещам.  
*Альберт Эйнштейн*

Обычно счастье приходит  
к счастливому, а несчастье –  
к несчастному.  
*Франсуа Ларошфуко*

Единственное искусство быть  
счастливым – сознавать, что счастье  
твое в твоих руках.  
*Жан-Жак Руссо*

Нужно быть счастливым самому, чтобы  
сделать счастливыми других.  
*Бернхард Шлинк*

Счастье исключает старость.  
Кто сохраняет способность видеть  
прекрасное, тот не стареет.  
*Франц Кафка*



**Не хватает денег**  
на нужные лекарства?

**«Негуманные» цены**  
в ближайшей аптеке?

**Нет сил искать,**  
где купить лекарства дешевле?

Звоните в бесплатную справку «Все аптеки»!  
Мы подскажем, в какой аптеке  
самая низкая цена на ваше лекарство

бесплатная справка  
 **ВСЕ АПТЕКИ**  
**331·33·33**

Работаем каждый будний день с 9:00 до 18:00

# ПЕНСИОН



**Журнал выходит раз в два месяца  
и распространяется бесплатно**

Если вы пенсионер и хотите получать его регулярно – дайте нам об этом знать

**Тел.: (044) 288-21-98**

01004, Киев, ул. Терешенковская, 21, оф. 13

**Центр помощи и социальной защиты пенсионеров «Пенсион» издает этот журнал за свой счет. Если вы получили наш журнал, но не нуждаетесь в нем, проявите сознательность и сообщите об этом нам. Также, в целях контроля за работой службы доставки, просим сообщить нам о каждом получении журнала.**