

ПОЖИТЬ ДЛЯ СЕБЯ



Игорь и Агнесса Воронцовы:

«Лучше прожить свою старость достойно»

с. 32

К кому обратиться
за скорой медицинской
помощью?

с. 10

Вернуть молодость
поможет йога

с. 22

Центр «Пенсион»:
как все начиналось

с. 28



10 К КОМУ ОБРАТИТЬСЯ ЗА СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ?

Какие изменения сулит новое медицинское законодательство, принятое в 2013 году



14

НИТРАТЫ: НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ

Как избежать опасности, которую таят в себе свежие овощи и фрукты

22

ВЕРНУТЬ МОЛОДОСТЬ ПОМОЖЕТ ЙОГА

Одна из древнейших восточных практик, способная качественно улучшить жизнь



ЖИЗНЬ

- 6 **ДОГОВОР ВОЛЕИЗЪЯВЛЕНИЯ: ЧТО ЭТО И ЗАЧЕМ?** Документ, позволяющий заранее спланировать свои похороны



ЗДОРОВЬЕ

- 18 **ГИПЕРТОНИЯ: НЕВИДИМЫЙ УБИЙЦА** Чем страшно это заболевание и как его лечить



- 21 **4 ЛУЧШИЕ КНИГИ ДЛЯ ДУШИ** Подборка книг, помогающих психологически и физически чувствовать себя лучше



- 26 **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ БАЗОВОГО ТОНУСА МЫШЦ** Вячеслав Смирнов, врач-реабилитолог и основатель Школы йоги и систем оздоровления Be Harry! составил несложную программу занятий для здоровья и молодости



ЦЕНТР «ПЕНСИОН»

- 28 **ЦЕНТР «ПЕНСИОН»: КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ** История о том, как основалась организация, меняющая жизнь людей к лучшему



- 32 **ИГОРЬ И АГНЕССА ВОРОНЦОВЫ: «ЛУЧШЕ ПРОЖИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ ДОСТОЙНО»** История супружеской пары, которая благодаря Центру «Пенсион» получает дополнительный доход



- 37 **СЕМЬ ШАГОВ К НОВОЙ ЖИЗНИ** Какие шаги следует сделать, чтобы подписать договор пожизненного содержания



ИСТОРИЯ И КУЛЬТУРА

- 38 **РОКОВАЯ МАТИЛЬДА** История жизни Матильды Кшесинской, одной из самых загадочных женщин в русской истории



ДОСУГ

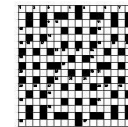
- 43 **КОНКУРС** Найти себя после шестидесяти? Не вопрос!



- 44 **ПРОКАЗЫ ДОМОВОГО** Рассказ-вымысел о том, как важно допускать возможность невероятного



- 48 **КРОССВОРД** Разминка для ума



- 50 **О МУДРОСТИ** Размышления великих мудрецов на вечную тему



ПОЖИТЬ ДЛЯ СЕБЯ

Основан 15 апреля 2013

№3

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 Доксвель

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 60 000 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 10 мая 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.

ДОГОВОР ВОЛЕИЗЪЯВЛЕНИЯ: ЧТО ЭТО И ЗАЧЕМ?

Достойно подготовиться к переходу в мир иной, будучи уверенным в четком соблюдении нашей воли по организации похорон, – задача не из приятных. Но, увы, эти проблемы рано или поздно начинают волновать почти каждого из нас. Чтобы на безутешных близких не сваливалось множество тягостных забот и чтобы в бюро ритуальных услуг качественно и с уважением исполнили волю усопшего, лучше позаботиться об этом заранее. Причем самому. Такую возможность дает договор волеизъявления. О нем и поговорим



Своевременные мысли о неизбежном

Мы не любим говорить о смерти – в отечественной культуре это не принято. И тем более стараемся не обсуждать эту тему с близкими, пока «не наступит время». Но в определенные моменты жизни мысли об уходе и связанных с этим формальностях и тратах начинают всерьез одолевать нас. Отставим сантименты и ответим на вопрос: не лучше ли подумать о том, что будет сразу после нашего ухода из жизни, заранее, а не непосредственно перед наступлением смертного часа?

Откладывать деньги на похороны – вполне нормальная вещь для каждого человека почтенного возраста. Тем более если на склоне лет человек оказался совершенно одиноким. При этом диктовать свою волю в плане ритуальных традиций нам часто не приходит в голову – мол, для этого есть родственники, священники и похоронные агенты. Но вот тут-то и может возникнуть масса нюансов – в первую очередь организационных и денежных, не говоря уже о том, что каждый человек имеет право выбрать сценарий своей погребальной церемонии, а не быть похороненным кое-как, лишь бы поскорее и подешевле.

Между тем смерть в Украине «молодеет»: средний возраст умерших составляет 55 лет для мужчин и 60 для женщин. То есть люди не доживают даже до пенсии или живут после выхода на заслуженный отдых очень недолго. Кроме того, большинство из нас задумывается о вопросах погребения достаточно поздно, когда на это уже может не хватить денег – которые, к примеру, уходят на лечение.

Закключаем договор волеизъявления

Что же предусматривает современный, прагматичный, поход к моменту перехода в вечность? Речь пойдет о договоре волеизъявления и финансовом обеспечении этого договора. В договоре клиент указывает, где и как должны быть организованы его похороны. Исполнителем воли заказчика становится ритуальная компания, а средства могут быть накоплены на банковском счете или страховом полисе.

В западных странах, жители которых относятся к смерти прагматично, умеют считать деньги и почитают букву закона, подписание

таких договоров очень распространено: в Европе их заключает около 80% населения – причем как в очень религиозной Польше, так и в практически атеистических Нидерландах.

Договор носит коллегиальный характер, то есть подписывается тремя сторонами: клиентом, ритуальной компанией и третьим лицом, которое готово взять на себя ответственность за исполнение воли заказчика после его кончины. Это может быть родственник, сосед или любое другое лицо, которому безусловно доверяет человек, решивший заключить договор волеизъявления.

Из перечня услуг, предлагаемых ритуальной компанией, выбираются те, которые клиент хотел бы получить, вплоть до размера венков и свечей. Количество и суть этих пожеланий определяет размер финансового обеспечения похорон.

Договор волеизъявления составляется в трех экземплярах, у каждой из подписавших его сторон хранится по одному экземпляру. По сути, этот документ гарантирует качество похоронных услуг, ведь халтура и казенщина в скорбных делах оскорбительны и неприемлемы, но, увы, во все не исключены. Договор волеизъявления избавляет от этих вполне обоснованных опасений.

Чем отличается договор волеизъявления от завещания?

Возникает резонный вопрос: чем отличается договор волеизъявления от обычного завещания, в котором можно прописать все тонкости и пожелания для процесса похорон? Дело в том, что это документы несколько разного рода. Суть завещания – получение наследства. Похоронная церемония может быть проведена сугубо формально и совершенно не так, как прописано в завещании. У нотариусов, обеспечивающих исполнение завещания, нет возможности контролировать ритуальную компанию, организовывающую похороны, чтобы проверить, была ли выполнена воля усопшего.

В отличие от завещания договор волеизъявления касается именно организации и проведения похоронной церемонии и регулирует только эти вопросы – вне зависимости от фактора наследства. Этот договор обеспечивает достойное погребение усопшего согласно оговоренному тарифу и исполнение всех связанных с этим ритуалов.

Следует отметить важный нюанс: в перечень услуг, предоставляемых договором волеизъявления, не входит поиск, покупка или бронирование места на кладбище, так как место на кладбище предоставляется государством.

В Украине договоры волеизъявления начало активно внедрять похоронное бюро «Мемориал Сервис». Работают с такими договорами и другие похоронные агентства: салон ритуальных услуг «Похорон», компания «Ритуальные услуги» и пр.

В процессе подписания договора волеизъявления предстоит решить еще один вопрос – финансовый. Иными словами, следует определить, кто заплатит ритуальному агентству за его услуги, когда придет час икс. Для этого можно обратиться в банк, а можно – в страховое агентство. У каждого из этих вариантов есть свои плюсы и минусы.

У банка меньше ограничений

Особенностью банковского вклада, деньги с которого можно использовать для оплаты похорон, является наличие выгодоприобретателя – лица, которое имеет право распоряжаться вкладом после смерти вкладчика. Наличие такого человека или нескольких лиц оговаривается при оформлении вклада. Например, вкладчики ПриватБанка уже в ближайшее время смогут

указать в своем договоре с банком, что деньги снимаются именно для похоронных целей.

Преимуществом банковского способа обеспечения договора волеизъявления является отсутствие ограничений, связанных с заболеваниями клиента, что является обычной практикой страховых компаний. Например, страховщики не берутся страховать онкобольных, а также инвалидов определенных групп.

Не распространяются на банковский вклад и возрастные ограничения – в отличие от договора страхования, который можно заключать с лицом только до определенного возраста, к примеру до 75 лет.

Кроме того, в случае с банковским вкладом гарантия выплаты денег по договору волеизъявления будет стопроцентной, так как банк не осуществляет проверку обстоятельств смерти.

Конечно, существует риск банкротства банка и сгорания вклада, а также ограничительных мер правительства относительно снятия денег с депозитов. Но эти риски относятся к любому банковскому вкладу. Более защищенным от этой напасти выглядит рынок страховых услуг, однако и там есть свои особенности.

Ритуальное страхование – преимущества и недостатки

Если в Украине работа с банками по оформлению вкладов, предназначенных для исполнения

договора волеизъявления, только начинается, то покупка для этих целей страховых полисов уже практикуется. Услуга называется ритуальным, или похоронным, страхованием. Недавно такие полисы были выделены в отдельный вид страхования – так поступила известная страховая компания ТАС (она предлагает программу «Ритуальная»).

Одно из главных преимуществ ритуального страхования – индексирование суммы страховки. Купив страховой полис, не нужно бояться непрерывного повышения цен на похоронные услуги, а вот отложенных «под матрац» или в банк «гробовых» может элементарно не хватить. Потому, чем раньше человек приобретает полис, тем больше денег у него будет, когда наступит момент перехода в мир иной. Выплаты по похоронному полису обычно покрывают практически все расходы на погребение, а общая сумма выплаты в итоге может даже превосходить стоимость страховки. После смерти застрахованного выплата производится непосредственно похоронному агентству.

Есть у похоронной страховки и свои особенности, о которых следует знать заранее, перед принятием решения о заключении договора. Прежде всего это касается момента наступления страхового случая. В первый год после покупки полиса страховая компания выплачивает деньги только при наступлении смерти в результате несчастного случая, и только потом – вне зависимости от причины смерти.

Страхуем жизнь на случай смерти

Альтернативным вариантом ритуального страхования является так называемое страхование на случай смерти. Эту услугу предоставляет большинство страховых компаний («PZU Украина», «Ренессанс-Жизнь», «Уника-Жизнь», «АСКА-Жизнь» и пр.).

Классические программы смешанного страхования жизни предусматривают следующие страховые случаи: в связи с дожитием до окончания срока договора страхования, в связи с потерей здоровья от несчастного случая и в связи с наступлением смерти застрахованного по любой причине.

В последнем случае выплата страховой суммы предусматривается назначенному при жизни страхователем посмертному получателю (лицу,

Возможности, предусмотренные программой ритуального страхования (на примере программы «Ритуальная» СК ТАС)

Преимущества для клиента:

- Выгодоприобретателем (получателем страховой выплаты) может быть как физическое лицо (родственники застрахованного), так и юридическое лицо – например, ритуальное агентство.
- Оплата в течение пяти лет, а действие договора – пожизненно.
- Начисление дополнительного инвестиционного дохода на сумму накоплений.
- Простота оформления договора (не нужно проходить медицинское обследование).
- «Освобождение» родственников от расходов на ритуальные услуги.

Ограничения по программе:

- Максимальная сумма по договору – 25 тыс. грн.
- Валюта страхования – гривня.
- В первый год после оформления договора выплата осуществляется в сумме внесенных платежей. После этого периода – в полном объеме страховой суммы, предусмотренной по договору.

5 необычных погребений, которые предлагают иностранные похоронные агентства

По материалам сайта www.forbes.ua

Морской волк

В США некоторые компании предлагают морские похороны, которые часто выбирают для себя моряки. Тело умершего помещают в специальный контейнер, к нему прикрепляют GPS-навигатор, после чего контейнер сбрасывают в океан. После этого похоронная фирма организует поездки на место захоронения родственников и друзей.

На дне

Подводные похороны предлагает и американская компания Eternal Reefs. После кремации ее сотрудники смешивают пепел усопшего

с цементом и придают полученной массе форму шара, который опускается на дно океана. Поскольку поверхность шара пористая, в ней селятся различные обитатели морского дна и создают искусственный риф. Стоимость таких похорон — \$2,995.

Земля в иллюминаторе

За \$695 работники британской компании Celestis поместят пепел усопшего в ракету и отправят её в космическое пространство. За \$12,500 пепел могут вернуть на Землю, оставить на околоземной орбите или отправить на Луну.

Мал да дорог

Американская фирма Lifegem может создать алмаз весом от 0,2 до 1,5 карата, содержащий пепел усопшего. Стоимость такой услуги – от \$2,490 до \$24,999. Можно выбрать синий, красный, жёлтый, зелёный или прозрачный цвет алмаза.

Последний залп

Британская компания Heavens Above Fireworks смешивает пепел покойного, оставшийся после кремации, с наполнителем салютов. И вместо погребения всё это отправляется прямо в небо на глазах у родственников и друзей.

в пользу которого заключен договор на случай смерти застрахованного). При этом в договоре можно указать, чтобы выплата при наступлении смерти застрахованного лица производилась непосредственно похоронному агентству для покрытия расходов на ритуальные услуги.

Правда, эксперты страхового рынка отмечают, что данный вид страхования не пользуется большой популярностью в Украине, так как у нас на ментальном уровне заложен принцип «солидарности поколений» – то есть дети несут ответственность за родителей, и соответственно все траты, связанные с ритуальными услугами, совершаются за счет родственников.

Павел Ковалев

К КОМУ ОБРАТИТЬСЯ ЗА СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ?



В 2013 году вступил в силу Закон «Об экстренной медицинской помощи». Именно этот документ лежит в основе реформы скорой помощи. Врачи требуют остановить реорганизацию. Эти изменения, по мнению практиков, могут уничтожить службу государственной, то есть бесплатной, скорой медпомощи. Если это произойдет, больные смогут рассчитывать только на частные скорые, услуги которых очень дороги

10 минут или от часа и больше

Украинскую медицину нужно реформировать. Но методы, за которые проголосовали наши депутаты, вызывают много вопросов у медиков и их пациентов. В службе скорой помощи, с одной стороны, ужесточили требования к скорости прибытия на вызов, а с другой – лишили специализированных бригад.

Сами вызовы скорой помощи разделили на две категории: экстренные, на которые скорая должна приехать за 10 (максимум 20) минут, и неотложные, для которых нет жестких требований. В последнем случае ждать придется час, два и больше. Исходя из описанных признаков ухудшения здоровья диспетчер делает выбор, какую именно медицинскую помощь направить к больному – экстренную или неотложную. Например, повышение температуры или скачок артериального давления могут быть предвестниками очень тяжелых последствий, но под условия экстренного вызова они не подпадают.

Однобокое финансирование

У экспертов вызывает удивление однобокое финансирование реформы. По всей стране не хватает подстанций экстренной медпомощи, машин, медикаментов и оборудования. По еще советскому нормативу на 10 тысяч населения должна быть одна бригада скорой. В Киеве проживает около 4 млн. человек, значит необ-

ходимо 400 бригад скорой помощи. А на балансе столицы – 145, из них ночью дежурят только 90 бригад. Министерство здравоохранения Украины переложило строительство центров экстренной медицинской помощи на местные бюджеты, не уточняя, есть у них такая возможность или нет.

Зато выделили 400 млн. грн. на оснащение автомобилей медпомощи навигационным оборудованием (GPS). (Для сравнения: в 2012 году на поликлиники, амбулатории, скорую и неотложную помощь всего было выделено 692 млн. грн.)

GPS-приборы, которыми оснащают машины медпомощи, предназначены только для контроля местоположения бригад. Диспетчер видит машину экстренной медицинской помощи на экране с электронной картой местности. У водителя перед глазами такого экрана нет, и если он не знает, как добраться по нужному адресу, диспетчер ориентирует его по телефону.

Если бригада не выполнит поставленные перед ней условия прибытия за 10 минут, работников экстренной медпомощи лишат премий. С начала реализации реформы Минздрав регулярно хвастается результатами оперативности. Но, делая акцент на скорости прибытия карет скорой помощи, чиновники умалчивают о проблемах качества медицинской помощи.

Кто приезжает?

С начала реформы в столице отменили специализированные службы скорой: кардиореани-

Виды государственной скорой медицинской помощи

Особенности	Экстренный вызов	Неотложный вызов
Телефон	103; 112	103; 112
Время прибытия	10–20 минут	От 1 часа и больше
Признаки	Потеря сознания, судороги, резкая боль в области сердца или живота, внезапное расстройство дыхания, острые инфекционные заболевания, кровотечение, рвота кровью, психические расстройства, угрожающие жизни и здоровью пациента или других лиц, тяжелые травмы, поражение электротоком, укус ядовитого животного, нарушение нормального течения беременности, отравления, переохлаждения	Повышение температуры, простуда, слабость, головная боль, головокружение, боль в пояснице или суставах, повышение артериального давления, болевой синдром у больных раком, алкогольный или наркосиндром, обострение хронических заболеваний
Реакция	Диспетчер немедленно направляет к пациенту бригаду скорой помощи	Диспетчер направляет заявку в поликлинику для обслуживания участковым (семейным) врачом

мационные, педиатрические, психиатрические, противошоковые бригады. Сегодня большинство бригад скорой сформированы из фельдшеров, а не врачей.

Штрафы и непомерная нагрузка на медбригады, возросшая в результате реформы, становятся причиной бегства опытных врачей экстренной помощи в частные структуры. Столичный врач государственной скорой помощи получает ежемесячно от 2,5 до 3,5 тыс. грн. в зависимости от стажа работы. Уровень оплаты труда медиков в частных службах скорой помощи как минимум в два раза выше.

Если верить ряду заявлений чиновников Минздрава Украины, есть риск, что скоро к пациенту может приехать вовсе не врач и даже не фельдшер, а обученный навыкам экстренной помощи волонтер, не исключено, что без медицинского опыта, без медикаментов, без аппаратуры и без помощника. Такова логика перемен, которая сейчас прослеживается. Поверхностная реформа может превратить скорую в простое транспортное средство, которое доставляет пациента в больницу в сопровождении фельдшера или волонтера.

Чем поможет?

«Мы работаем с системой GPS около двух лет. Да, доезжаем за десять минут, но с чем? – говорит младший санитар Евгений (свою фамилию он назвать отказался, боится увольнения). – Кислорода нет, дефибриллятора нет, набора для интубации нет, «отсоса» нет, ЭКГ – в лучшем случае у 40% бригад. Зато приезжаем быстро. Между вызовами стоим в «режиме ожидания». Заехать на подстанцию по нужде – большая сложность, только по разрешению. Говорят, в больнице или у больного ходите. Хорошо, что есть практически все препараты для

оказания неотложной помощи, впрочем, и с ними бывают перебои, если по тендерам задержки».

Работники скорой должны снять острое состояние и по возможности оставить больного для дальнейшего лечения дома. Рекомендовать лекарство они не имеют права. За «рекламу» медикаментов, попытку сделать укол чем-то из аптеки, а не из арсенала скорой, могут лишит премии или оштрафовать. Лечение должен проводить только лечащий врач, который знает всю историю болезни пациента, его склонность к аллергии и т.д.

Очевидной стала еще одна проблема. Правила обязывают врачей прибыть на экстренный вызов за десять минут, однако нет никаких нормативов относительно того, как быстро следует госпитализировать больного. Это самая сложная часть работы, жалуются работники скорой помощи. Стационары не готовы принимать тяжелых пациентов и могут футболить их из больницы в больницу. Везут только детей, беременных, при потере сознания, инфаркте и некоторых других опасных диагнозах.

Когда после непродолжительной простуды у 80-летнего киевлянина Олега Комчука резко повысилась температура, начались лихорадка и бред, работники скорой наотрез отказались забирать мужчину почтенного возраста в больницу. Сказали, что старика не возьмет ни один стационар. Скорая констатировала двустороннее воспаление легких, сделали укол – анальгин, димедрол, ношпа, – но реальной помощи не оказали.

«Лекарства мне никакого не советовали, – рассказывает Олег Комчук. – Мол, это реклама. Сказали обращаться к лечащему врачу. И это поздно ночью в субботу! А поликлиники начинают работать только с понедельника.

Справочная информация по телефону

Телефон	Организация	Примечания
1567	Справка о наличии медикаментов в аптеках	Работает в будни с 9:00 до 19:00. Тут можно узнать информацию об аптеках, их адреса и цены на лекарства
1583	Справочно-информационная служба «Здоровье»	Работает круглосуточно. Врачи скорой помощи консультируют, как самому оказать неотложную помощь, пока приедет специалист
1577, 868 (с мобильного)	Медсправка	Работает с 9:00 до 21:00. Предоставляют информацию о заболеваниях, лекарствах, методах лечения, профильных медицинских специалистах и медицинских учреждениях

Двустороннее воспаление легких – диагноз, при котором чем раньше начинается терапия, тем лучше. Сутки промедления могут закончиться трагично, тем более учитывая мой возраст. Спасли дети. Обзвонили всех знакомых, купили какие-то антибиотики и на свой страх и риск стали колоть».

Олег Комчук пошел на поправку. Но главный вопрос остается открытым: кто несет ответственность за больного, если приезжает скорая, – прибывший врач, участковый или только родственники? Кто ответит за смерть пациента, которого не принял стационар, которому не порекомендовали лекарство?

Полезные хитрости

Сегодня, чтобы добиться от государственной скорой помощи лучшего обслуживания, прибегают к некоторым хитростям. Это увеличивает вероятность того, что к больному направят экстренную, а не неотложную скорую помощь, – с врачом и нормально укомплектованной машиной.

1. Преувеличивают симптомы. Например, если сказать, что температура выше 39 °С, есть надежда, что машина прибудет быстрее, а госпитализация пройдет без проблем. Температура может повышаться и понижаться сама по себе, так что по прибытии врача вопросов возникнуть не должно.

2. Называют даже незначительные или вызывающие смущение симптомы. Например, диарея, рвота, головокружение, помутнение сознания, приступы страха. Они могут свидетельствовать о развитии серьезных нарушений в организме. Например, страх бывает при стенокардии. Потому, скорее всего, пришлют бригаду, укомплектованную мобильным аппаратом для проведения ЭКГ и соответствующим набором лекарств.

3. Называют «страшный диагноз». Например, подозрение на инфаркт или отек легкого. Перечисляют хронические болезни и последствия их обострения.

4. Угрожают. Не подписывают документы до тех пор, пока нет уверенности, что больного услышали и ему помогут. Если бригада отказывает в госпитализации в серьезной ситуации, угрожают жалобами, обращением в городской департамент здравоохранения.

Дорогая альтернатива

С появлением частной медицинской практики в Украине созданы коммерческие компании, которые предлагают платные услуги скорой медицинской помощи. Они борются за своего клиента и поэтому стараются набрать в штат хороших врачей, закупить современное оборудование и лекарственные препараты, которым в государственном учреждении могут только позавидовать. Работники частных скорых аккуратны, вежливы и внимательны, суточная нагрузка тамошних бригад на порядок ниже. Пациент получает более индивидуальный подход, медики частной скорой не уедут, пока не убедятся, что кризис миновал. Также пациент получает консультацию для дальнейшего лечения: какие анализы сделать, какие лекарства следует принимать. Но стоит такой сервис немало – около 1000 гривен.

P.S. Редакция благодарит председателя Свободного профсоюза медицинских работников Олега Панасенко и врача Киевской станции скорой медицинской помощи, председателя Независимого профсоюза сотрудников скорой медицинской помощи Максима Ионов за разъяснения особенностей реализации реформы скорой медицинской помощи.

Мария Саманюк

Частная скорая медпомощь

Клиника	Телефон	Стоимость
Viva	(044) 238 20 20, дополнительный 2	650
Американский медицинский центр	(044) 490 76 00	1750
«Борис»	1522, (044) 238-00-00	945
«Валерия»	(044) 495 1 495	850
«Добробут»	(044) 495 2 888, дополнительный 1	940
Клиника неотложной медицины 311	(044) 200 03 11	900
«Медиком»	1555, (044) 503-00-00	900



НИТРАТЫ: НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ

Свежие фрукты и овощи помимо пользы для здоровья могут таить в себе немалую опасность. Виной тому — различные химикаты, которые недобросовестные производители щедро используют в выращивании культур. Редакция «Пожить для себя» решила разобраться, как можно максимально обезопасить себя от вредного воздействия химии

Накопление нитратов зависит от биологических особенностей растения, формы и способа внесения удобрений, соблюдения сроков подкормки и сбора овощей. Содержание нитратов зависит также от погодных условий и увеличивается при недостаточном освещении, низких температурах, недостаточной влажности.

Выращенные в тепличных условиях растения содержат намного больше нитратов, чем овощи, поспевшие в свой срок на открытой грядке. А импортные продукты, которые везут к нам из дальних стран, могут представлять двойную угрозу. Для длительного хранения их иногда обрабатывают химическими веществами, которые могут вызвать отравление.

Для нашего организма нитраты сами по себе безвредны. Опасны, прежде всего, не нитраты, а их метаболиты – нитриты, которые образуются при хранении, кулинарной обработке и собственно пищеварении. Нитриты блокируют насыщение кислородом клеток. Связывается гемоглобин, возрастает содержание холестерина и молочной кислоты. В теле молодого здорового человека превращение нитратов в нитриты замедлено по сравнению с ослабленным организмом пожилых людей.

По нормам ВОЗ допустимой суточной дозой нитратов для человека считается 5 мг на каждый килограмм его веса. То есть при среднем весе 70 кг допустимый максимум равен 350 мг в сутки. Если же за один раз принять 600–700 мг нитратов, то у взрослого человека будет сильное отравление.

Как распознать нитраты?

Рекордсмены по содержанию нитратов – зелень, свекла, редис и ранняя белокочанная капуста. Меньше нитратов в картофеле, моркови, огурцах, репчатом луке, томатах. Еще меньше – в перце, яблоках и винограде. Соблюдая нехитрые рекомендации специалистов, можно обезопасить себя от отравления химикатами.

Арбуз, дыня. Старайтесь не покупать ранние арбузы и дыни. Не ешьте часть плода, которая находится ближе всего к коже – там нитратов больше. Если покупаете дыню, берите не гладкую, а шершавую. Лабораторные исследования показали, что в них, как правило, меньше нитратов.

ТОП-3 НИТРАТОМЕРОВ

Бытовой нитратомер СОЭКС NUC-019-1

Стоимость: 1250–1330 грн.

Вес: 66 г

Питание: элементы питания AAA (2 шт.)

Время работы от 1 компл. батарей – до 8 час

Кол-во измеряемых продуктов: 32

Чувствительность: 0,1 мг/кг

Погрешность измерения: 30%

Язык меню: рус., англ.

Производство: Россия



Бытовой дозиметр + нитратомер СОЭКС «Экотестер»

Стоимость: 1820–1938 грн.

Вес: 66 г

Питание: элементы питания AAA (2 шт.) / от сетевого адаптера или USB

Время работы от 1 компл. батарей – до 10 час

Кол-во измеряемых продуктов: 32

Чувствительность: 0,1 мг/кг

Погрешность измерения: 30%

Язык меню: рус., англ.

Производство: Россия



Профессиональный нитратомер Н-405

Стоимость: 3000–3332 грн.

Вес: 300 г

Питание: 220 В / элементы питания «Крона» (1 шт.)

Время работы от 1 компл. батарей – нет данных

Кол-во измеряемых продуктов: не ограничено

Чувствительность: 0,1 мг/кг

Погрешность измерения: 10%

Язык меню: укр., рус., англ.

Производство: Украина



Зелень и салаты. Держите полчаса на солнце, потом замачивайте в холодной подсоленной воде. За это время большая часть химических веществ уйдет в воду, и они станут безопаснее. Старайтесь не употреблять в пищу стебли.

Кабачки. Не употребляйте в пищу кабачки с темно-зеленой верхушкой, к которой крепилась плодоножка, – это значит, что плоды нитратные. Снимайте кожуру, обрезайте хвостики.

Капуста. Не ешьте верхние листья и кочерыжку. Замачивайте кочан на 2–3 часа в холодной подсоленной воде.

Картофель. Очистите от кожуры и замочите на ночь в воде. Храните замоченный картофель в холодильнике, чтобы нитраты не стали превращаться в нитриты. Обязательно следует сре-

зать позеленевшие части картофеля, потому как в них содержится ядовитое вещество – соланин (очень токсичное даже в небольших дозах, а в больших дозах даже приводит к смерти).

Морковь, редис, свекла. Не покупайте морковь с позеленевшими верхушками – это верный признак нитратного овоща. И на всякий случай отрезайте кончик на 1–1,5 см. Еще одна отличительная особенность богатого химикатами корнеплода – гигантский размер. Морковка должна быть не более 20 см, редиска – 4 см в диаметре, а свекла – 5–6 см. Если корнеплоды продаются с ботвой, посмотрите на нее – если она очень длинная, значит растение обильно поливали удобрениями. Не употребляйте в пищу сердцевину морковки – она наиболее нитратная.

Огурцы. Если огурец имеет не классический травяной оттенок, а темно-зеленую кожицу, значит его перекормили нитратами. Удобрения поступают в плод через плодоножку, в результате наибольшее их количество скапливается рядом с ней, а к другому концу – постепенно уменьшается. Поэтому перед приготовлением без колебаний срежьте верхнюю темную «попку» и удаляйте кожицу. Если же вы сами вырастили огурчики и уверены в их безопасности, последнего делать, наоборот, не надо – именно в шкурке сосредоточен максимум витамина С.

Перец. Чтобы обезвредить нитраты, удаляйте черенок и область вокруг него.

Помидоры. Наибольшее количество нитратов скапливается в сердцевине. Чтобы узнать, есть ли в томатах нитраты, их надо разрезать пополам. Если на срезе видны белые жесткие прожилки и светлые участки мякоти, значит плод точно вырос благодаря большому количеству химии. Вообще же, с употреблением этого продукта стоит подождать до августа.

Как обезвредить нитраты?

Самый действенный метод нейтрализации нитратов для всех овощей – кулинарная обработка. При варке кладите очищенные овощи в кипящую воду без соли – так, чтобы жидкость их покрывала. После закипания уменьшите огонь и варите до готовности. Овощи подсаливайте либо в конце варки, либо после удаления отвара. Отвар сливайте еще горячим, так как при остывании часть нитратов может вернуться в овощи.

Учтите, что при готовке на пару нитраты уходят в несколько меньшей степени, чем при варке в воде. А при тушении и жарке содержание нитратов в готовых блюдах снижается всего на 10%. Длительное хранение в холодильнике тоже вредно: чрезмерное охлаждение способствует превращению нитратов в нитриты, которые еще вреднее.

Избавиться от нитратов во фруктах, овощах и ягодах полностью невозможно и вовсе не рекомендовано, потому что тогда «погибают» полезные вещества и витамины.

Не нитратами едиными

Фрукты растут высоко над землей, поэтому нитраты в них не накапливаются. Но у яблок, груш, абрикосов и вишни есть другая опасность – пестициды, которыми обрабатывают растения для защиты от вредителей.

Сейчас на полках магазинов больше всего импорта фруктово-овощного рынка. Фрукты привозят к нам зелеными. Чтобы они выдержали транспортировку из другой страны, их обрабатывают дифенилом. Фрукт, обработанный этим веществом, и через полгода будет таким же румяным и блестящим, словно его только что сорвали.

Чтобы проверить, обрабатывались ли фрукты дифенилом, протрите кожицу рукой. Если она маслянистая, фрукт подвергался обработке химикатом. В западных странах дифенол запрещен, поскольку является сильным аллергеном.

Также для длительного хранения и придания привлекательного вида фрукты и овощи обрабатывают парафином. Еще один способ, к которому могут прибегать продавцы овощей и фруктов, – распыление на фрукты специального газа фунгицида.

Чтобы обезопасить себя от химикатов, старайтесь покупать местные сезонные фрукты, срежьте кожицу (90% пестицидов скапливается именно там) и помните о том, что червячок – лучший друг экологически чистого яблочка или груши.

Максим Паляница

Как выбрать нитратомер?

На украинском рынке сегодня представлено несколько видов бытовых приборов для измерения уровня нитратов в продуктах питания. Называются они нитрат-тесты, или нитратомеры.

Приборы очень просты в использовании – воткнул в продукт, и тестер показывает на экране содержание нитратов. Правда, стоят такие приборы дорого – примерно от 1 до 3 тыс. грн. Продаются они преимущественно в интернет-магазинах, но их можно найти и в хозяйственных гипермаркетах. Некоторые из этих устройств (экотестеры) имеют еще и дополнительные функции, такие как замер уровня радиации.

По типу работы нитратомеры бывают аналоговые и цифровые. Последние сейчас более распространены.

Немаловажная деталь, на которую необходимо обращать внимание при выборе прибора, – его чувствительность. Здесь стоит упомянуть о том, что безопасным для здоровья считается 5 мг нитратов на 1 кг массы тела человека. Исходя из этого, если вы весите 65 кг, максимальное количество нитратов, которое может содержаться в пище, – 325 мг. Что же касается имеющихся в продаже бытовых нитратометров, то одни из них позволяют замерять от 0 мг/кг, другие же – 15–30 мг/кг. Естественно, чем ниже порог чувствительности, тем лучше.

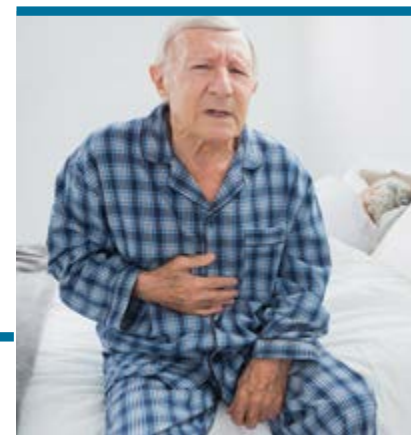
Не менее важным является и тип питания. Так, устройства могут работать от сети 220 В, аккумуляторов или батареек. Понятно, что если вы хотели бы брать прибор с собой на закупки продуктов, стоит присмотреться именно к портативным устройствам, то есть работающим от сменных батареек или аккумуляторов.

Еще одна характеристика, которая может сыграть роль при выборе бытового нитратометра, – это скорость его срабатывания. Так, стандартные приборы выдают результат уже через несколько секунд после начала измерений.

И последние моменты, на которые хотелось бы обратить внимание, – это наличие и объем памяти, в которую будут записываться результаты последних измерений, и возможность подключения бытового нитратометра к персональному компьютеру.

Предельно допустимые концентрации нитратов в некоторых продуктах (согласно нормам СанПиН 42-123-4619-88)

Продукт	Содержание, мг/кг
Картофель	250
Капуста белокочанная ранняя	900
Капуста белокочанная поздняя	500
Морковь ранняя	400
Морковь поздняя	250
Томаты	150-300
Огурцы	150-400
Свекла столовая	1400
Лук репчатый	80
Листовые овощи (салат, петрушка, укроп)	2000
Перец сладкий	200
Кабачки	400
Дыни	90
Арбузы	60
Виноград	60
Яблоки, груши	60



Что делать при отравлении нитратами

Если вы получили дозу нитратов больше допустимой, об этом сигнализируют такие симптомы: слабость, тошнота, рези в желудке, боль в затылке, диарея и потемнение в глазах. Первое, что надо сделать, – это принять несколько таблеток активированного угля, запив их большим количеством воды, и попробовать искусственно вызвать рвоту. Если это не принесло облегчения, следует без промедления обращаться к врачу. Ведь отравление нитратами очень опасно для здоровья.



ГИПЕРТОНΙΑ: НЕВИДИМЫЙ УБИЙЦА

Гипертоническую болезнь врачи часто называют невидимым убийством. Ее коварство в том, что она часто протекает незаметно. Обычно «начинающий» гипертоник списывает первые симптомы на усталость. Действительно, после недолгого отдыха состояние улучшается. Но ненадолго. Со временем гипертония прогрессирует: светлые промежутки становятся все короче, и на горизонте уже начинает маячить опасность инсульта. А больной все откладывает поход к врачу...

Что такое гипертония?

Гипертонию по-простому называют «высоким давлением». Гипертоническая болезнь (или повышенное артериальное давление) – это хроническое состояние, при котором кровь от сердца после каждого его сокращения движется по сосудам ко всем частям тела с огромной силой, а точнее – под очень большим давлением. Оно зависит от количества нагнетаемой крови и состояния сосудов – их размера, гибкости, выносливости.

Различают два показателя артериального давления. Первая цифра (так называемое верх-

нее давление) – систолическое давление крови, это уровень давления крови в момент максимального сокращения сердца. Вторая цифра (нижнее давление) – диастолическое давление, которое определяет уровень давления крови в момент максимального расслабления сердца.

Артериальное давление измеряется в миллиметрах ртутного столба, сокращенно мм рт. ст. К примеру, значение 120/80 означает, что величина систолического (верхнего) давления равна 120 мм рт. ст., а величина диастолического (нижнего) артериального давления равна 80 мм рт. ст.

Многие люди имеют высокое артериальное давление и не знают об этом. Такое состояние может долгое время протекать без заметных симптомов, но когда артериальное давление достигает критических цифр, поражаются артерии и жизненно важные органы. Именно поэтому гипертонию называют «невидимым убийцей» – она подкрадывается медленно и незаметно.

Три стадии болезни

Различают три стадии гипертонии. Первая (легкая) – артериальное давление колеблется в пределах 140–160/90–100 мм рт. ст. При этом изменений внутренних органов и систем не происходит, давление повышается эпизодически и само нормализуется. Вторая (умеренная) – когда показатели на тонометре достигают 160–180/100–110 мм рт. ст. В этой стадии давление скачет чаще, и понизить его можно уже только с помощью медикаментов. Третья (тяжелая) – давление регулярно фиксируется на уровне 180/110 мм рт. ст. и выше, диагностируются патологические изменения органов и систем, которые чреваты развитием инфаркта миокарда, мозгового инсульта, почечной недостаточности.

Критическая черта

У больных гипертонией иногда случается гипертонический криз – неотложное состояние, при котором чрезмерно повышается артериальное давление.

Такое состояние чревато серьезными изменениями в органах и системах (головном мозге, сердце, почках и др.), которые несут угрозу для жизни человека.

Спровоцировать криз могут стрессовые состояния, физическая нагрузка, а также прекращение приема гипотензивных (снижающих давление) лекарств.

Для гипертонического криза характерно внезапное начало. Во время приступа человек может чувствовать сильную головную боль, тошноту, одышку, нарушение зрения, сжимающие боли за грудиной, судороги, наблюдается покраснение лица.

Если вы оказались рядом с человеком со всеми признаками гипертонического криза, немедленно вызывайте скорую помощь и дождитесь приезда врачей.



**Василий
Нетьяженко**

*главный внештатный специалист
Минздрава Украины
по специальности
«Терапия»*

Гипертония сама по себе не является страшной болезнью. Если люди контролируют артериальное давление при гипертонической болезни, они живут полноценной жизнью. И средняя продолжительность жизни таких пациентов точно такая же, как и у обычных здоровых людей. Но если давление не контролируется и человек его не проверяет, считает не нужным принимать определенные медикаментозные средства, пренебрегает исключением факторов риска, у таких пациентов в четыре раза чаще случаются инсульты и инфаркты. А лечение уже этих болезней требует массы времени, немалых средств и привлечения социальных работников.

Человек, страдающий гипертонией, могут страдать от головных болей, бессонницы, сердцебиения. Но эти признаки не являются специфическими для гипертонической болезни. Поэтому мы часто видим пациентов, которые вызывают скорую помощь только тогда, когда у них появляется или рвота, или головокружение, или какие-то другие тяжелые симптомы. Это уже тяжелая форма гипертонической болезни, которая называется гипертонический криз.

Чтобы такого не случилось, я рекомендую всем людям контролировать артериальное давление. Если давление повышенное, более 140/90, эти люди входят в группу риска.

Вообще-то, четких симптомов у гипертонии нет. Головная боль или сердцебиение появляются тогда, когда гипертония уже развивается пять, а то и десять лет. Нужно четко знать свой уровень артериального давления. Поэтому хотя бы раз в год надо его измерять. Если оно нормальное, на это не следует обращать особого внимания. Но если давление превышает показатель 140/90, это свидетельствует о склонности к гипертонии или о ее наличии.

Явные признаки гипертонии: Как лечить?

- Головная боль, которая не имеет четкой связи со временем суток, она может возникать днем, ночью или рано утром, после пробуждения. Как правило, это ощущение обруча на голове, тяжести или распирающего в затылке. Иногда боль усиливается при сильном кашле, наклоне головы, напряжении, может сопровождаться небольшой отечностью век, лица.
- Боли в области сердца, возникающие как при покое, так и при эмоциональном стрессе.
- Нарушение зрения, при котором появляется туман, пелена, рябит в глазах.
- Шум в ушах.

Важно вовремя диагностировать гипертонию и выявить причину ее возникновения. Тогда при правильном лечении можно избежать опасных осложнений – атеросклероза, тромбоза, образования аневризмы (расширение участка аорты), ухудшения или потери зрения, развития сердечной и почечной недостаточности, инфаркта миокарда и инсульта.

Врачи настаивают на том, чтобы все, кто вошел в средний возраст (после 40 лет), регулярно измеряли артериальное давление – не реже раза в месяц, даже если хорошо себя чувствуют. Мировой опыт последних десятилетий показывает, что благодаря контролю за артериальным давлением удалось сократить число случаев инфаркта миокарда на 20%, а инсульта – на 50%.

Диагностика гипертонии достаточно проста. Достаточно иметь дома обычный тонометр (автоматический или механический) и регулярно контролировать свое давление. Если вы зафиксировали давление на уровне 140/90 мм рт. ст. и выше – это тревожный сигнал. Следует обратиться к врачу.

Лечение гипертонии должно начинаться с так называемых немедикаментозных средств. В первую очередь нужно ограничить употребление соли. Потребность в соли составляет не более 4 г в сутки. Тогда как среднестатистический гражданин Украины употребляет ежедневно около 10 г соли. Второй важный фактор – снижение веса. У гипертоников он гораздо больше нормального. Третий фактор – умеренная физическая активность и ограничение употребления алкоголя до минимального количества.

Если эти меры оказались неэффективными, а давление остается повышенным, то есть выше 140/90, если оно неравномерно повышается в течение суток, если человек плохо спит, – нужно начинать медикаментозное лечение. Сначала можно использовать какой-то один препарат, прописанный врачом. А дальше в случае неэффективности монотерапии возможно использование нескольких препаратов.

Сегодня гипертонию пытаются лечить множеством лекарств. Но все они должны быть прописаны врачом. Он же должен объяснить правила их приема.

Владислав Кучеренко

Зона риска

- Мужчины 35–50 лет, женщины – после менопаузы.
- Наследственность (у родителей, дедушек-бабушек было аномальное артериальное давление).
- Малоподвижный образ жизни, избыточный вес.
- Страсть к курению и алкоголю.
- Частые стрессы, острые или длительные эмоциональные перенапряжения.
- Физические перегрузки.
- Гипотония в молодом возрасте (безобидное на первый взгляд пониженное давление – тревожный сигнал о склонности организма к аномалиям: у 48% людей оно с возрастом перерастает в гипертонию).
- Страсть к соленой пище, болезни почек и мочевого пузыря.
- Систематические нарушения сна, недосыпание.
- Метеозависимость при перепадах атмосферного давления.

Какое давление считается нормой

Возраст	Систолическое (верхнее) давление	Диастолическое (нижнее) давление
До 1 года	85–100	35–45
1–2 года	85–105	40–50
3–7 лет	86–110	55–63
8–16 лет	93–117	59–75
17–20 лет	100–120	70–80
21–90 лет	Не выше 140	Не выше 90

4 ЛУЧШИХ КНИГИ ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА

Хорошее самочувствие – это когда не крутит суставы, давление в норме и не шалит сердце. Но ведь как важно, чтобы не болела... душа и хотелось жить. Мы выбрали для вас книги, которые помогут вам чувствовать себя лучше психически и физически

Здоровье – это хорошее самочувствие

Если раскалывается голова, о высоком думать неохота. Но в любом возрасте можно быть здоровым. А в почтенном – необходимо. Как? Рассказывает известный американский врач Дон Колберт в книге «Семь столпов здоровья». Книга рассчитана на 50 дней – каждый день по главе. Если вы будете придерживаться советов, то уже к концу чтения начнете чувствовать себя совершенно иначе. Вы узнаете, когда и сколько нужно пить, почему вы плохо спите, что есть необходимо, что есть осторожно, а от какой еды нужно отказаться. А также прочтаете, как избавиться от токсичного мусора и заниматься спортом, чтобы не посадить сердце.

Где купить? Заказать можно в издательстве «Брайт Букс»: (044) 593-20-62, (044) 593-20-61, (067) 734-99-42. Цена – 82 грн.



Здоровье – это время для души

Когда на душе тоскливо и темно – прочтите хотя бы один рассказ из книги священника Андрея Ткачева «Страна чудес и другие рассказы». Известный проповедник не занимается нравоучением, он делится историями из личного опыта и любившими притчами. Книга заставляет задуматься о себе, о душе, о Боге, о любви к ближнему. Читая и... на душе становится легче.

Где купить? В «Клубе семейного досуга» книгу можно купить всего за 44 грн – заказать по почте или приобрести в фирменных магазинах.



Здоровье – это умение бороться

У вас опустились руки и нет сил идти дальше? Прочтите «Жизнь без границ». Это автобиография 32-летнего Ника Вуйчича, который родился без ног и рук. Несмотря на это, он получил два высших образования, занимается серфингом (катание на волнах на специальных досках), увлекается рыбалкой и даже ныряет с трамплина в воду. А несколько лет назад женился и стал отцом. Пример парня показывает – бороться нужно всегда, а насколько счастливой будет ваша жизнь, определяете только вы.

Где купить? Приятная цена в сети супермаркетов «Ашан» – около 80 грн.



Здоровье – это делать добро

В прошлом Грег Мортенсон медбрат-альпинист. Покоряя очередную гору, очутился в нищей пакистанской деревушке, где дети учились, сидя на бетонном полу. И это считалось счастьем! Грег дал себе слово построить школу. В 2010 году в районах Пакистана и Афганистана работала уже 171 школа. Учились в них более 66 тыс. детей. В книге «Три чашки чая» автор рассказывает, как это у него получилось. И уверяет, делать добро – просто.

Где купить? В магазинах «Книги от 15 гривен» мягкий переплет можно купить за 35 грн. В остальных точках – дороже.



Вернуть молодость поможет йога

Одна из древнейших восточных практик не только укрепляет физическое здоровье, но и помогает обрести психологическое равновесие



Исторические корни йоги уходят глубоко в индийскую культуру. Она объединяет в себе различные духовные, психические и физические практики, цель которых – управлять своим психическим и физическим здоровьем. В переводе с санскрита «йога» означает «узда, упряжь, сбруя». Те, кто занимаются йогой длительное время, способны достичь такого состояния сознания, при котором человек спокойно и полностью управляет своим телом и своим сознанием в повседневной жизни. Достичь этого, в частности, помогает гимнастика йогов, или хатха-йога.

Человека, который долго практикует йогу, легко узнать по крепкому, здоровому, сухощавому мускулистому телу, приятному сладковатому и сухому запаху тела, напоминающему запах сандалового масла, по гладкой плотной золотистой коже, ясному взгляду и убедительной речи.

Знатоки говорят, что до 30 лет заниматься йогой просто полезно, а в более старшем возрасте – необходимо. Йога возвращает гибкость и здоровье позвоночнику и суставам, а значит помогает продлить молодость. Благодаря специальным позам – асанам – убирается заостренность, уходят хронические «старческие» боли в суставах и спине. Уже через несколько месяцев регулярных занятий пожилые люди обретают такую подвижность, которая была недоступна многим даже в молодые годы. Они могут совершать дальние пешие прогулки, кататься на велосипеде и даже танцевать.

Не стоит бояться, что у вас что-то не получится. «Успеха в йоге достигнет всякий, кто сумеет одолеть свою лень. И не важно, молод он или стар, болен, слаб или даже дряхл. Лишь бы практика его была настойчивой», – говорится в древнейшем тексте «Хатха-Йога-Прадипика».

Групповой эффект

Людмила Волошина, инструктор возрастной группы «50+» в киевской йога-студии Bodhi, сама впервые занялась йогой в 48 лет. При взгляде на эту изящную, стройную, гибкую молоджавую женщину создается впечатление, что эта практика всегда была стилем ее жизни.

– У меня были хорошие, опытные учителя, – рассказала она. – Я позанималась у них года четыре, а потом они уехали из Украины. Я не представляла, как буду без йоги. И директор



Вячеслав Смирнов

врач-терапевт, военный врач, доктор народной и нетрадиционной медицины. Известный в СНГ преподаватель йоги. Чемпион мира по йога-спорту в 2006 году. Основатель и руководитель Центра йоги и авторских систем оздоровления «Be Happy!» в Киеве

Человеческое тело устроено так, что мы делаем любые движения, опираясь на сильные мышцы. А слабые подсознательно выключаем из своего движения. У любого современного человека в большей или меньшей степени есть спазм в глубоких мышцах, и если человек начинает заниматься физкультурой – спину укреплять, на плавание ходить, – этот спазм будет только нарастать. Если мы продолжаем так тренироваться, у нас накапливается дисбаланс, то есть сильное становится сильнее, а слабое – слабее. Возрастает изнашиваемость мышц, связок, внутренних органов, суставов. Например, остеохондроз, межпозвоночные грыжи – считается, что это болезни пожилых. Но сейчас есть случаи, когда уже в 11 лет ребенку ставят диагноз – остеохондроз. На самом деле это не проблема возраста или обмена веществ. Это происходит потому, что мы забыли, как правильно должно двигаться наше тело.

Каждая мышца в нашем теле имеет прямую связь с конкретным внутренним органом, с конкретной эмоцией. И если человек регулярно испытывает эмоцию страха, например, или у него была какая-то травма, у него автоматически возникает слабость какой-то мышечной группы. В теле все очень тесно взаимосвязано.

У каждой мышцы есть антагонистичная ей пара. Если в одном месте слабость, то в другом месте будет гипертонус. Отсюда начинается искривление структуры, сколиоз.

С помощью йоги можно восстановить нормальный тонус тканей, естественную способность к двигательной активности, тогда автоматически у человека восстанавливается нормальное физиологическое состояние сердечно-сосудистой, нервной системы, психоэмоциональный фон. Человек начинает нормально спать, перестает раздражаться, злиться, впадать в депрессию. У него стабилизируется давление.

Студии с группами «Йога 50+» в Киеве

• Киевская йога студия, зал Sattva

Адрес: ст. м. «Позняки», ул. Л. Руденко, 6а, 8-й эт.
Тел.: (044) 590-04-00, 223-94-57

Стоимость занятий: 55 грн.,
абонемент: за 4 занятия – 190 грн., 8 занятий – 360 грн.

• Школа йоги в Голосеево

Адрес: ст. м. «Демиевская», ул. Голосеевская, 12, лицей «Голосеевский» №241

Тел.: (044) 592-31-17, (067) 705-49-30

Стоимость занятий: 40 грн.,
абонемент: за 12 занятий – 300 грн.

• Киевская йога-студия Bodhi

Адрес: ст. м. «Майдан Незалежности», ул. Михайловская, 12-б

Тел.: (044) 279-21-18, (050) 163-67-70

Сайт: www.kiev-yogastudio.com

Тренер: Людмила Волошина

Стоимость занятий: 50 грн., абонемент:
4 занятия – 190 грн., 8 занятий – 300 грн.

• Центр йоги и систем оздоровления

Вячеслава Смирнова «Ве Харру!»

Адрес: ул. Пушкинская, 19-б

Тел.: (096) 887-50-88, (098) 060-50-90

Сайт: www.hatha-yoga.com.ua

Тренер: Юрий Велесов-Васильченко

Стоимость занятий: 60 грн., абонемент:
4 занятия – 215 грн., 8 занятий – 390 грн.,
12 занятий – 525 грн.

студии предложила мне самой вести группу. С тех пор это стало главным моим занятием и лучшей реализацией в жизни.

Вот уже четыре года Людмила преподает йогу как инструктор. По ее словам, регулярные занятия делают суставы более гибкими, восстанавливается нормальное движение крови в организме, мозг полноценно питается кислородом. Благодаря этому развивается способность к самоконтролю, повышается работоспособность, ум становится ясным, человек способен сохранять равновесие и спокойствие в любых ситуациях. Наклоны вперед помогают понизить артериальное давление и смягчают проблемы,

связанные с варикозным расширением вен.

Специальные упражнения, направленные на расслабление и растяжение грудного отдела позвоночника, возвращают правильную осанку. Сутулость – один из основных «симптомов» старости – негативно влияет не только на позвоночник, но и на сердечно-сосудистую систему, поэтому заниматься йогой в почтенном возрасте особенно полезно.

Женщины из группы Людмилы Волошиной говорят, что приезжают на занятия, даже если чувствуют недомогание. После дыхательных упражнений и асан все как рукой снимает. Особый эффект дает и энергетика, царящая в группе. Если дома трудно заставить себя заниматься, то в группе делаешь это с удовольствием. Кроме того, новички быстрее подтягиваются за более опытными учениками. Ну и, конечно, огромное значение имеет общение с людьми, у которых сходные интересы.

«Чтобы тело и душа были молоды...»

Многие ученики занимаются в группе «50+» с самого момента ее создания. Они говорят, что за эти годы их жизнь качественно изменилась, и уже не представляют себя без занятий йогой. Занятия проходят три раза в неделю по два часа – участницы группы называют это время счастливым. После занятий им не хочется уходить. Многие остаются на чаепитие. Здесь за чаем мы и побеседовали. Женщины наперебой делились впечатлениями, вспоминали, как впервые пришли на йогу. У многих на тот момент был целый букет болезней и проблем. Но постепенно все это уходило. У кого-то прошли головные боли, у кого-то – хронический ка-



шель и другие недуги.

«Не зря говорят: тело человека молодо настолько, насколько гибок его позвоночник, – поделилась одна из участниц группы Валентина. – Судя по нашей гибкости, мы все очень юные! А если мы здоровы и бодры, то и настроение всегда хорошее. Мне начали сниться очень добрые сны, а раньше по ночам мучили какие-то страхи».

Все участницы группы говорят, что возраст словно остановился с тех пор, как они стали заниматься йогой. У женщин блестят глаза. Они жизнерадостны, уверены в себе, активны. Их отношения с окружающим миром гармоничны. Стало гибким не только тело, но и мышление. Женщины отмечают, что стали более терпимы к окружающим, у них исчезла агрессия, резкость, категоричность. Есть принятие и понимание того, что все люди разные и у каждого свое место в этом мире.

«Мое знакомство с йогой началось с книги, которую дала мне Людмила, – рассказала одна из учениц по имени Светлана. – Меня по-хорошему впечатлила фраза «Йога начинается с сострадания к себе и к миру». Действительно, каждое наше занятие мы начинаем, настраиваясь на внутреннюю гармонию, и заканчиваем тем, что всем людям, и себе в том числе, желаем любви».

Советы начинающим

Тем, кто решил заняться йогой, важно делать это в группе с опытным инструктором. Это не просто совет, а техника безопасности. Дело в том, что люди, достигшие 50-летнего возраста, зачастую ведут не слишком активный образ жизни, поэтому их спина становится заостренной. В йоге же есть асаны (специальные упраж-

нения), рассчитанные на гибкую спину. Применяя их самостоятельно, неподготовленные люди могут повредить позвоночник.

Особенно осторожно нужно относиться к области шеи, чтобы не травмировать ее.

Конечно, чтобы три раза в неделю приехать на йогу, нужно иметь силу воли. По словам Людмилы Волошиной, не все, кто приходил в группу, оставались надолго. Но те, кто не ленился и занимается регулярно, со временем убеждаются, что йога – это путь к здоровой и качественной жизни.

Елена Карелина

Ритмичное дыхание для здоровья и бодрости

В йоге применяется ритмичное дыхание, основанное на равной продолжительности вдоха и выдоха. С помощью такого дыхания быстро и легко можно поднять свой уровень энергии в любом возрасте

Лучше всего использовать ритмичное дыхание на прогулке при ходьбе. Каждый шаг одной ногой – это один счет. Начинаем дышать исходя из принципа, что вдох и выдох должны быть одинаковы. Например, на 4 счета вдох и на 4 счета выдох. Идем и считаем: 4 шага – вдох, 4 шага – выдох.

Потом начинаем постепенно вводить паузу после вдоха и после выдоха. Например, 4 шага – вдох, 1 – пауза, 4 – выдох, 1 – пауза. Потом 4 шага – вдох, 2 – пауза, 4 – выдох, 2 – пауза. Паузы тоже должны быть одинаковыми. Потом доходим до ритма, например, 4 и 4 – это так называемое квадратное дыхание. Как только пришли к этому ритму, начинаем снова увеличивать длительность вдоха и выдоха: на 6 шагов – вдох, 2 – пауза, 6 – выдох, 2 – пауза. Потом 6 и 4, 6 и 6. Как только этот ритм пройден – начинаем дышать на 8 шагов.

Через такой простейший прием мы тренируем весь свой организм. Это способ добраться до каждой клетки, улучшить обмен веществ, повысить иммунитет. Если даже ничего не делать, кроме этой практики, вы уже получите мощнейший результат.

Техника безопасности при дыхании проста – вам должно быть комфортно. Ни в коем случае нельзя выходить в дискомфортные ощущения – это очень важно.

Упражнения для восстановления базового тонуса мышц

Предлагаем вашему вниманию девять упражнений от мастера йоги Вячеслава Смирнова. Эти простые безопасные движения вернут вашему телу здоровье и молодость. Их может выполнить человек в любом возрасте, даже с нулевым уровнем физической подготовки. Главное – начать и делать этот комплекс регулярно



1. Разогрев позвоночного столба с помощью йоговского дыхания

Ложимся на спину, сгибаем ноги в коленях, ставим ноги так, чтобы было удобно. Дышим полным дыханием тела максимально медленно, комфортно. Вдох: выпячивается живот, заполняется воздухом нижняя часть легких, затем – средняя, при этом расширяется грудь, далее, немного втягивая живот и поднимая плечи, проталкиваем воздух в верхушки легких. Выдох: опускаются плечи – грудь – живот. Старемся дышать так, чтобы было ощущение, что на вдохе тело растягивается в длину, крестец и затылок отъезжают друг от

друга. А на выдохе они мягко, аккуратно собираются вместе. Делаем вдох – тело расширяется, выдох – сужается. При таком дыхании максимально разогревается позвоночный столб. Вдоль оси тела внутри должно появиться ощущение тепла. Начинает усиливаться микроциркуляция в глубоких тканях вокруг позвоночника, что позволяет избавиться от многих проблем (грыжи, остеохондроза и т.п.).

2. Мобилизация шейного отдела позвоночного столба

Первая часть. Выполняется стоя. Позвоночник непод-



вижен. Голова фиксируется в вертикальном положении. На вдохе голова в вертикальном положении максимально выдвигается назад. На выдохе – голова идет как можно больше вперед. Амплитуда движений максимальна. **Вторая часть.** Исходное положение, как в первой части. Голова выдвигается влево по диагонали. Возвращаемся в исходное положение (в центр). Затем голова выдвигается вправо по диагонали.

3. Движение тазом вперед и назад

Положение стоя. Таз на вдохе максимально выводится вперед, на выдохе – максимально отводится назад. Это включает глубокие мышцы позвоночника и тазового пояса, за счет этого восстанавливается нормальное состояние суставов в этих зонах, нормальное кровоснаб-



жение костей, суставов и суставных креплений – связок. Начинают достаточно быстро проходить артриты, артрозы, ограничение подвижности.

4. Движение тазом в плоскости щита

Стоим на полусогнутых ногах – одна нога сгибается, другая



больше выпрямляется и наоборот. За счет этого таз наклоняется в одну сторону (на вдохе) и в другую (на выдохе), не меняя положения тела. Таким образом прорабатываются глубокие мышцы, связки, суставы и восстанавливается сухожильно-связочный аппарат, суставной аппарат, позвоночник в области таза.

5. Освобождение тазового пояса

Стоя. Делаем круговые движения тазом вокруг оси – влево, затем вправо. Амплитуда максимальная.



6. Прорабатываем позвоночник в области грудины

Стоя. Обхватываем руками грудную клетку. Вдох. Задерживаем дыхание и толкаем грудину до предела сначала вперед, затем – через центральную точку влево, затем – вправо. Выдох.

7. Прорабатываем плечевые суставы

Сидя на стуле. Поднимаем плечи, упираясь руками в бедра. Вдох. Вертикально вытягиваемся, помогая себе руками.



8. Полезная ходьба

Ходим вперед-назад на каком-то небольшом расстоянии. При этом ноги ставим: а) с максимальным разведением наружу носками; б) с максимальным сведением внутрь носками; в) стопы параллельно; г) стопы на внешних ребрах; д) стопы на внутренних ребрах.



9. Спонтанное раскачивание

Легкое спонтанное, волнообразное раскачивание в положении стоя или сидя. Глаза закрыты. Необходимо поймать спонтанный ритм тела. Происходит саморегуляция всех физических процессов.



Вячеслав Смирнов. Врач. Окончил Киевскую военно-медицинскую академию. Специалист в реабилитации, акупунктуре, рефлексотерапии и таких системах альтернативной медицины, как кинезиология (дисциплина, изучающая движение во всех его проявлениях) и остеопатия (метод диагностики и лечения, основанный на высокой чувствительности рук врача к структурным изменениям в тканях).

Вячеслав занимается и преподает йогу более 18 лет. Разработал ряд уникальных оздоровительных, тренировочных и развивающих программ, вобравших в себя лучшие достижения традиционных школ йоги, цигун, современной психофизиологии и медицины. Вместе с супругой Еленой Смирновой создал авторскую Школу йоги и систем оздоровления «Be Happy!» в Киеве. Девиз школы: «Мы помогаем людям стать более здоровыми. Мы помогаем людям стать более счастливыми. Мы делаем мир лучше!» Сайт: www.hatha-yoga.com.ua



Игорь и Агнесса Воронцовы: «ЛУЧШЕ ПРОЖИТЬ СВОЮ СТАРОСТЬ ДОСТОЙНО»

Одиноким пожилые люди обращаются в Центр «Пенсион» чаще всего от безысходности, не имея никого, кто о них бы позаботился. Но бывают исключения, когда люди понимают, что договор с «Пенсионом» – это возможность качественно пожить для себя в тот период жизни, когда это особенно необходимо, – в старости. Сегодня мы расскажем о такой семейной паре. Чета Воронцовых имеет много родственников, друзей и живет активной жизнью. А договор пожизненного содержания они заключили, чтобы жить еще лучше

Увлеченные жизнью

Эта пара приятно удивляет с первых минут знакомства. Оба стройные, подтянутые, очень аккуратные, чистоплотные, интеллигентные, с блеском в глазах, увлеченные жизнью. Так и хочется сказать: «граф и графиня Воронцовы». Летом им обоим исполнится по 85, но в это трудно поверить. Они оба выглядят лет на двадцать моложе. Игорь Николаевич шутит: «Любимые женщины дают мне на первый взгляд 60, а нелюбимые – 65». Они встретили друг друга, когда обоим было около сорока. Мудрость, которой обладал каждый, позволила им, не меняя своих привычек и увлечений, гармонично соединиться.

Агнесса Анатольевна любила путешествовать, часто навещала ко всем своим многочисленным родственникам, разбросанным по разным городам бывшего СССР. А Игорь Николаевич спокойно отпускал ее одну. В это время он с головой погружался в литературное творчество, о чем мечтал всю жизнь, и смог заняться любимым делом, лишь выйдя на пенсию. Он пишет книги, сам издает их и сам реализует. Это и мемуары, и научные открытия, такие, например, как «Методика бессмертия».

На долю Воронцовых выпало много испытаний, сменилось несколько эпох, а они продолжают с большим интересом участвовать в жизни. Агнесса Анатольевна уже много лет исполняет обязанности секретаря первичной ветеранской организации. Игорь Николаевич – генерал запорожского казачества. Ему очень идет военная форма. Громкая фамилия его жены стала его родной. Расписавшись с Агнессой, он сменил фамилию матери – Дихнич, которую носил, на фамилию жены – и стал Воронцовым. Так дважды в жизни женщины дали ему родовое имя.

Однажды на отдыхе в Алушке супруги Воронцовы отправились на экскурсию в Воронцовский дворец. Игорь Николаевич решил пошутить – показал сотрудникам музейного комплекса свой паспорт и сказал: «Это наше родовое поместье». Ему сразу поверили и с особым почтением провели чету по залам огромного дворца.

Летом одногодкам Воронцовым исполнится по 85 лет

Крым для Воронцовых – любимое место отдыха. Но и заграница не осталась за железным занавесом. Они не раз путешествовали по Европе. Судьба породнила их с Голландией. В свое время дочь Игоря Николаевича, Наталья, вышла замуж за голландца и переехала жить на родину мужа. Родила двоих сыновей, которые уже имеют свои семьи и детей. Двое правну-

ков – самая большая любовь и отрада для Воронцовых. Фотографии мальчишек стоят на самом видном месте среди множества других

фото родственников. «На меня похожи, наша кровь доминирует, – с нескрываемой гордостью объясняет Игорь Николаевич. – Кровь сильная, ведь в моем роду были не только украинцы, но и шведы – викинги». Погружаясь в воспоминания, он открывает одну из своих книг – мемуаров, проиллюстрированную фотографиями из семейного архива.

«Посмотрите, какая красивая у меня была мать! За ней сам Фрунзе ухаживал, на правительственной машине к ней сватов посылал – хотел, чтобы она воспитала его детей после того, как он овдовел. Но мать отказалась».

Лица на снимках действительно очень красивые. Это люди из другой, еще довоенной эпохи, – энтузиасты, оптимисты, прошедшие закалку суровыми временами.

Игорь Николаевич

«Я родился в 1929 году в Харькове, – рассказывает свою историю Воронцов. – Тогда Харьков был столицей Украины, в нем сосредотачивалась творческая интеллигенция, с которой была связана наша семья. Моя мать дружила со многими писателями из литературного объединения «Плуг». Она была заведующей детской библиотекой. Я рос в окружении книг, газет и журналов. С тех пор испытываю страсть к литературе».

Когда началась война, Игорю было 12 лет. Отец ушел на фронт и пропал без вести. Мать была депутатом горсовета. Она и ее сын-подросток стали членами одной из подпольных организаций Харькова. На то время Игорь окончил всего три класса. Учеба прервалась. Мать, по образованию учитель математики, сама обуча-



Игорь Воронцов – военный, инженер, писатель, генерал Запорожского казачества

ла сына на дому. В середине войны юноша стал работать телефонистом на авиационном заводе.

После войны семья переехала во Львов. В то время оттуда массово уезжали поляки и за бесценок продавали свои дома. Семья этим воспользовалась. Юность Игоря прошла во Львове. Здесь он продолжил учебу, поступив сразу в шестой класс вечерней школы и в ремесленное училище.

Когда ему исполнился 21 год, он окончил учебу и был призван в армию. В послевоенное время в стране интенсивно строились железные дороги – осваивались просторы бескрайнего Севера. Эту нелегкую работу в суровых условиях выполняли в основном солдаты и заключенные, хоть официально это называлось «комсомольской стройкой». Именно на такую службу попал Игорь.

«Наша военная часть находилась в Усть-Каменогорске, – говорит Игорь Николаевич. – Вокруг находились лагеря для заключенных. Солдаты и заключенные строили железную дорогу. Я был писарем в части. Один хороший человек, капитан, подсказал мне, что есть возможность поступить в военное железнодорожное училище военных сообщений в Ленинграде. Я решил этим воспользоваться. На вступительные экзамены из части отпустили 37 солдат. Из них поступили всего семеро. Я был в их числе».

В Ленинграде Игорь жил и учился три года. Затем получил звание лейтенанта и распределение на работу на электрификацию Восточно-Сибирской железной дороги в направлении Москва – Владивосток. Там, в Сибири, он прожил десять лет. Строил мосты. Женился. Родилась дочь Наталья. В 1961 году он заболел гриппом, который дал серьезное осложнение – перешел в энцефалит. В какой-то момент Игорь Николаевич даже пережил клиническую смерть. Но молодой организм победил. Лечился два года, работать не мог. Затем переехал в Киев, где в то время жили мать и все родственники. Получил здесь двухкомнатную квартиру. В Киеве его ждала судьбоносная встреча с Агнесой Анатольевной. Но обо всем по порядку...

Агнесса Анатольевна

Агнесса Анатольевна Воронцова родилась 23 июня 1929 года. Ее суженому в то время было уже девять дней. Это первое совпадение в их биографиях, и таких совпадений немало. Люди одной эпохи, они шли параллельными путями, иногда линии их судеб проходили очень близко друг от друга, пока не пересеклись и не слились в одну.

Детство Агнессы прошло в городе Кирове, бывшей Вятке, родине известного писателя-романтика Александра Грина. Семья Воронцовых, выходцев из дворян, была в тех краях одной из самых состоятельных. Агнесса Анатольевна до сих пор вспоминает красивую добротную мебель в их доме и бесчисленные наряды и украшения матери. Малышка очень любила примерять мамины платья, мечтая о том, как вырастет и будет модничать в таких же шикарных нарядах. Но судьба распорядилась иначе...

«В 1937 году репрессировали моего отца, он был коммунистом и руководил крупным предприятием, – рассказывает Агнесса Анатольевна. – Мы стали семьей «врага народа». Мама осталась одна с тремя детьми на руках. Мне, старшей, было восемь лет, сестричке – три года, братику всего два месяца. А маме в то время было двадцать девять. Нас сразу выселили из квартиры. Спасибо добрым людям, которые приютили нас, – мы переехали в дом, где не было ни электричества, ни самых элементарных удобств. А вскоре началась война».

Оккупация. Двенадцатилетней Агнессе было страшно, как и любому ребенку, но она

регулярно ходила в госпиталь и ухаживала за ранеными. Об отце все это время известий не было. А в 1944 году, когда город уже был освобожден, в дом к Воронцовым неожиданно пришел солдат с весточкой от Анатолия Воронцова. «Вашего отца реабилитировали, он сейчас командует бронепоездом и находится на Корейском перешейке, защищает этот рубеж с 1939 года, с начала войны с финнами», – рассказал посланец.

«Отец не мог к нам приехать, но очень хотел увидеть меня, свою любимую дочь, – рассказывает Агнесса Анатольевна. – Привыкнуть к своим младшим детям он не успел, а меня растил до восьми лет и очень баловал. В то время в школе как раз были каникулы, и я поехала к отцу. Там, в военной части, где стояли летные войска, я прожила всего два месяца. Участились атаки со стороны финнов. Отец сказал: «Обстановка неспокойная, боюсь за твою жизнь. Возвращайся, дочка, домой». Но остаться дома мне было не суждено. Мама отправила меня в Свердловск к бабушке, которая заболела. Там я окончила десятилетку».

Сразу после войны отец вернулся в семью, с которой был насильно разлучен на долгие годы. У него был рак желудка, по сути, он вернулся умирать. Отец успел благословить Агнесу, когда после окончания школы в 1947 году она решила поступать во Львовский техникум пищевой промышленности – там училась ее подруга.

Так начался львовский период в жизни Агнессы. В то время там жил ее будущий муж – Игорь. Во Львове прошла юность обоих Воронцовых. Они даже ходили в один клуб. И оба меняли свои хлебные пайки, которые получали по карточкам, на билеты на танцы. Выяснилось это уже потом, когда они встретились. Но во Львове пересечься им не удалось.

Еще одно совпадение – Агнесса вскоре перевелась в железнодорожный техникум, потому что ее отец был железнодорожником. Игорь тоже получил образование железнодорожника. И ее, как и Игоря, по окончании техникума распределили на север огромной страны – в город Печору. Тогда ей было двадцать лет. В Печоре Агнесса познакомилась с киевлянином, который проходил там службу в армии. Вышла за него замуж, родила сына. Но вскоре ребенок умер из-за болезни. После этой семейной



Агнесса Воронцова в свои 85 продолжает активно исполнять обязанности секретаря первичной ветеранской организации

трагедии супруги решили переехать в Киев к родственникам. Агнесса устроилась на работу в строительный трест. В то время ей было 37 лет. Вот тут-то и произошла судьбоносная встреча...

Вместе 48 лет

Игорь Николаевич работал главным инженером в ЖЭКе, когда впервые увидел Агнесу Анатольевну – новую сотрудницу треста. Она понравилась ему сразу. Но оба были несвободны. Еще одно совпадение: оба были несчастливы в семейной жизни. Отношения Агнессы с мужем стали охладевать после смерти ребенка. В Киеве ее муж начал встречаться с другой женщиной. И у жены Игоря появился поклонник, супруг же стал постоянным объектом придирок и претензий. Вскоре брак Агнессы Анатольевны распался. Она получила однокомнатную квартиру и все свое свободное время, любовь и теплоту отдавала племянникам – детям сестры. Однажды Агнесса заболела и попала в больницу. Проведать ее пришли сотрудники, а с ними и Игорь Николаевич. «Заметив, как он переживает о моем здоровье, коллеги сказали: «Да вы же с ним пара!» – вспоминает Агнесса Анатольевна. – Вскоре мы соединили свои судьбы. И вот уже 48 лет, как мы вместе».



Уютная двухкомнатная квартира обеспеченным наследникам не нужна. Воронцовы позаботились о своей старости, подписав договор с Центром «Пенсион»

Эти прекрасные, яркие годы прожиты в гармонии и радости. Путешествия. Незабываемый отдых в красивых местах. Встречи с родными, друзьями и близкими. Интересная общественная работа. И даже после ухода на заслуженный отдых они не остались не у дел. Востребованы и активны до сих пор. Единственное, что изменилось с выходом на пенсию, – это резко уменьшился доход. Каждый получает по 1200 грн. в месяц. Естественно, этих денег не хватало на самое необходимое. Вот и задумалась пожилая чета: как быть? Их квартира не нужна обеспеченным наследникам. У всех любимых племянников Агнессы Анатольевны есть собственное жилье. Более того, все они состоятельные люди – могут еще и своей тетушке помочь. Но никого не хотелось просить о материальной помощи. Ведь Воронцовы всегда много трудились и привыкли заботиться о себе сами.

Вот тут-то супруги и узнали о Центре помощи и социальной защиты «Пенсион». Идея «Пенсиона» им понравилась. Познакомились с сотрудниками Центра, глубже вникли во все нюансы договора пожизненного содержания,

посоветовались с родственниками – и решились на сделку. С той поры прошло три года. Воронцовы очень довольны. «За это время мы уже двух старушек сагитировали подписать договор с «Пенсионом», – говорит Агнесса Анатольевна. – Всем рассказываем, как это выгодно. Зря пенсионеры боятся вступать в «Пенсион», были и такие, которые нас отговаривали. Но я работаю в совете ветеранов уже много лет и вижу, как старики умирают, а родные дети не могут

их похоронить. А многие с нетерпением ждут, когда их старые родители умрут, чтобы квартиру продать. Так уж лучше прожить свою старость достойно».

Деньги за свою двухкомнатную квартиру, полученные от «Пенсиона», Воронцовы распределили

так: часть отдали дочери Наталье, часть – племяннице, у которой недавно умер муж, а часть положили в банк. С этой весьма существенной суммы ежемесячно получают проценты. Плюс – ежемесячные выплаты от «Пенсиона», и набирается такая сумма, которой хватает на все – и на еду, и на лекарства, и даже на издание своих мемуаров.

Елена Карелина

**Денег пенсионерам
теперь хватает на все,
даже с родственниками
смогли поделиться**

СЕМЬ ШАГОВ К НОВОЙ ЖИЗНИ

Однажды американские ученые подсчитали, что на покупку машины у человека в среднем уходит полгода. Мы же задались вопросом: а сколько времени нужно для того, чтобы кардинально изменить свою жизнь к лучшему? Например, перестать выживать от пенсии до пенсии и решиться на то, чтобы получить дополнительный доход по договору пожизненного содержания? Сотрудники Центра «Пенсион» утверждают, что путь к новой жизни состоит всего из семи шагов. И на то, чтобы их пройти, понадобится всего три-четыре месяца

Шаг 1. Изучите всю доступную информацию о том, что такое договор пожизненного содержания, какие условия в нем обычно прописывают, что вы можете получить благодаря такому договору и что имеете право требовать от второй стороны. Ответы на эти вопросы есть в том числе и в первых двух номерах нашего журнала. Если у вас есть доступ в Интернет, почитайте там отзывы о подобных сделках, изучите и сравните предложения разных компаний-посредников.

Шаг 2. Приходите в Центр «Пенсион», чтобы познакомиться с нами лично и составить собственное мнение о нашей команде, принципах работы и нашем опыте. Мы всегда открыты для общения, а наши специалисты ответят на любой интересующий вас вопрос.

Шаг 3. Пообщайтесь с людьми, которые уже подписали договор пожизненного содержания. Их можно встретить в том числе и в нашем центре. Наши подопечные – это, прежде всего, наши добрые друзья, и мы поддерживаем с ними непрерывную связь. Вы лично сможете спросить у них о том, что вас интересует или беспокоит, поделиться своими сомнениями и услышать дельный совет.

Шаг 4. Возьмите типовой договор пожизненного содержания, который обычно берется за

основу при заключении сделки, внимательно его изучите.

Шаг 5. Когда решение будет принято, проконсультируйтесь с нашими специалистами о том, какие документы вам нужно подготовить для заключения сделки. При необходимости мы поможем вам получить необходимые бумаги без лишних проволочек.

Шаг 6. Определитесь, какой перечень ваших личных условий вы хотели бы включить в договор или дополнение к нему, и обсудите их с нашими специалистами. Мы всегда идем на встречу нашим подопечным и наверняка сможем найти решение, которое удовлетворит всех участников договора.

Шаг 7. Приходите к нам со всем пакетом документов, подписывайте договор и начинайте жить для себя! Ведь после его подписания вы не только получите единовременно крупную сумму, которую сможете положить под проценты в банк, но и ежемесячно будете иметь дополнительный доход к пенсии.

Благодаря этому вы сможете себе позволить многое из того, о чем раньше и не думали – ремонт, крупные покупки, путешествия, посещения театров и выставок, занятия спортом и многое другое.



Если вы уже решились изменить свою жизнь к лучшему – не теряйте времени! Позвоните в Центр «Пенсион» прямо сейчас, пообщайтесь с нашими консультантами и узнайте всю интересующую вас информацию.

Наш номер телефона: (044) 288-21-98

Прима-балерина Императорского Мариинского театра, любовница наследника Российского престола и нескольких великих князей, карьеристка и интриганка – такой Матильда Кшесинская предстает в большинстве воспоминаний. Сегодня о таких женщинах говорят «роковая». Кем же на самом деле была эта загадочная красавица?

РОКОВАЯ МАТИЛЬДА

Детство и театральное училище

Матильда родилась в 1872 году в Лигово под Петербургом, была тринадцатым ребенком в семье. Не удивительно, что девочка с детства мечтала о сцене – родители Кшесинской были артистами Мариинского театра, дед – знаменитым скрипачом, певцом и драматическим актером. В восемь лет Маля стала приходящей ученицей Императорского театрального училища.

Еще подростком Матильда привлекала внимание мужчин, но для нее это было скорее игрой. В четырнадцать лет она ради забавы расстроила помолвку молодого англичанина Макферсона, который был вхож в их дом и с которым, по ее собственным словам, Матильда кокетничала. Когда в очередной раз он приехал в гости со своей невестой, Матильда как бы невзначай при всех объявила, что любит по утрам ходить за грибами. Молодой человек спросил, может ли он пойти с ней, и Матильда ответила: «Только если ваша невеста разрешит». Той ничего не оставалось, как дать согласие. «После этой лесной прогулки он стал писать мне любовные письма, присылал цветы, но мне это скоро надоело, так как я им не увлекалась, – пишет Кшесинская в своих воспоминаниях. – Кончилось это тем, что свадьба его не состоялась. Это был первый грех на моей совести».



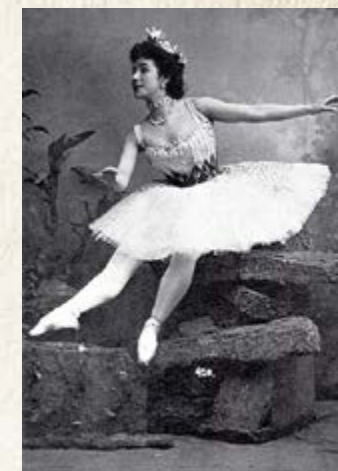
Спустя три года семнадцатилетней Кшесинской предстояло выступить на выпускном вечере по случаю окончания училища. Будучи приходящей ученицей, попасть в число первых она никак не могла. В выпускном спектакле Матильда исполняла самую рядовую роль. На праздничном банкете с участием монаршей семьи, который должен был состояться после спектакля, место для Кшесинской тоже не было предусмотрено. Но судьба распорядилась иначе.

Знакомство с будущим императором

23 марта 1890 года стало переломным днем в судьбе будущей балерины. На выпускной в Императорское театральное училище по традиции приехали члены монаршей семьи – император Александр III с супругой и цесаревич Николай.

После выступления состоялась традиционная церемония представления императору лучших выпускниц – Матильда в их число не входила. Однако Александр III прервал церемонию неожиданным вопросом: «А где же Кшесинская?» Матильду тут же привели. Склонившись перед императором в благоговейном реверансе, будущая балерина услышала слова, которые определили ее дальнейшую жизнь: «Будьте украшением и славою нашего балета!».

На банкете император лично усадил выпускницу Кшесинскую за стол между собой и наслед-



ником, предупредив обоих: «Смотрите только, не флиртуйте слишком!» И эти слова государя тоже стали пророческими – именно в этот день между наследником Ники и Матильдой возникло влечение, которое лишь спустя два года переросло в бурный роман. «Когда я прощалась с наследником, который просидел весь ужин рядом со мною, мы смотрели друг на друга уже не так, как при встрече, в его душу, как и в мою, уже вкралось чувство влечения, хоть мы и не отдавали себе в этом отчета», – напишет Кшесинская в своей книге «Воспоминания».

Бурный роман балерины и наследника

В последующие два года Матильда и наследник престола встречались лишь случайно – на прогулках и в театре. В конце концов, Николай решил лично явиться к Матильде домой под именем гусара Волкова. С тех пор он стал чуть ли не каждый день писать ей записки, присылать цветы. Часто по вечерам Николай приезжал сам и порой засиживался до утра. Он бывал почти на всех ее спектаклях, дарил подарки, от которых, по ее собственным словам, Матильда поначалу отказывалась. Но видя, как это огорчает Нико-

лая, стала их принимать. «Первым его подарком был золотой браслет с крупным сапфиром и двумя большими бриллиантами. Я выгравировала на нем две мне особенно дорогие и памятные даты – нашей первой встречи в училище и его первого приезда ко мне: 1890–1892».

Вместе с наследником в гости к Кшесинской часто приезжали великие князья Георгий, Александр и Сергей Михайловичи. Последний станет очередным любовником Кшесинской – после того, как наследник женится на немецкой принцессе Алисе Гессен-Дармштадтской и порвет с Матильдой всякие личные отношения. Однако и после этого он позволит ей в письмах обращаться к нему на «ты» и просить о любой помощи, которая может понадобиться.

До женитьбы Николая оставалось еще почти два года. Матильда продолжает встречаться с наследником и делает первые успехи на сцене – получает главные партии в трех балетных спектаклях. Чтобы иметь возможность принимать наследника в любое время, Кшесинская с разрешения отца снимает особняк на Английском проспекте и переезжает туда вместе с сестрой. С тех пор Николай приезжает к ней чуть ли не каждый день.



Женитьба наследника и новый роман

В апреле 1894 года состоялась помолвка цесаревича Николая с принцессой Гессен-Дармштадтской Алисой. Это событие положило конец роману Кшесинской с наследником. Находясь в безутешном горе по случаю женитьбы своего любовника, Матильда нашла утешение в объятиях своего «верного друга», как она называла великого князя Сергея Михайловича.

«Никогда я не испытывала к нему чувства, которое можно было бы сравнить с моим чувством к Ники, но всем своим отношением он завоевал мое сердце, и я искренне его полюбила, — пишет Кшесинская в свои воспоминаниях. — Тем верным другом, каким он показал себя в эти дни, он остался на всю жизнь, и в счастливые годы, и в дни революции и испытаний. Много лет спустя я узнала, что Ники просил Сергея следить за мной, оберегать меня и всегда обращаться к нему, когда мне будет нужна его помощь и поддержка».

Сергей Александрович Романов был, пожалуй, одним из самых щедрых и верных поклонников Кшесинской. Когда после революции его возлюбленная решила бежать из России, он остался в Петербурге, чтобы присмотреть за ее имуществом и драгоценностями — их было так много, что забрать все с собой было просто невозможно. Позже он не смог покинуть родину и был казнен вместе со всеми членами императорской семьи. В шахте под Алапаевском, куда



сбросили их тела, нашли медальон с изображением Матильды — влюбленный великий князь до последней минуты сжимал его в руке.

После расставания наследник купил для Кшесинской особняк, в котором они встречались, — в память об их романе. А великий князь Сергей Александрович, заняв освободившееся место рядом с Матильдой, преподнес ей не менее шикарный подарок — дачу в Стрельне, где за один раз могли принимать до тысячи гостей и где была даже собственная электростанция.

После смерти Александра III наследник Ники стал императором Николаем II, а принцесса Алиса — императрицей Александрой Федоровной. В начале 1895 года Кшесинская уезжает в Монте-Карло, где с успехом проходит несколько ее выступлений. В тот же год она с немалым триумфом гастролирует в Варшаве, а также танцует в Императорском театре ведущие партии в балетах «Калькабрино», «Спящая красавица» и «Пробуждение Флоры». Впрочем, этот сезон сама балерина называет скорее бледным, чем блестящим, поскольку двор все еще был в трауре.

Карьера и влияние монарших покровителей

Свое «место под солнцем» на театральной сцене Матильда завоевывала не только талантом, но и интригами. Распространяя слухи о болезнях своих конкуренток, она добивалась того, что все их роли переходили к ней. Не гнушалась и напрямую обращаться к помощи своих монарших покровителей. В «Воспоминаниях» она описывает, как пожаловалась великому князю Владимиру Александровичу, когда руководство театра не нашло для нее роли в парадном спектакле «Жемчужина» по случаю коронации Николая II. Благодаря вмешательству члена царской семьи, а возможно и влиянию самого императора, для Кшесинской в спектакле была написана отдельная партия.

До конца непонятно, какие отношения связывали Кшесинскую и великого князя Владимира Александровича. Без сомнения, он был ее поклонником и покровителем, но был ли он ее любовником — доподлинно неизвестно. В воспоминаниях о театральной сезоне 1892 года Кшесинская пишет: «Великий Князь Владимир Александрович любил присутствовать на репетициях, которые начинались в три часа. Он

заходил в мою уборную посидеть и поболтать. Я ему нравилась, и он шутя говорил, что жалеет о том, что недостаточно молод. Он подарил мне свою карточку с надписью «Здравствуй, душ-ка». До конца своей жизни он оставался моим верным другом».

Чтобы получить бенефис по случаю своего десятилетия на сцене, Кшесинская опять-таки использовала свое влияние и помощь высоких покровителей. Обычно бенефис получали лишь актеры после двадцатилетней службы в Императорском театре, однако для любимицы дома Романовых было сделано исключение. Но этого Кшесинской показалось мало. Зная, что все юбилеры в день бенефиса получают традиционные царские подарки (мужчины обычно получали часы, а женщины — кулоны), Кшесинская предприняла все меры для того, чтобы не получить что-то «шаблонное». «Я очень опасалась, что получу такое украшение, которое неприятно будет носить, и просила через Великого Князя Сергея Михайловича сделать все возможное, лишь бы меня не наградили подобным подарком». В день бенефиса директор театра князь Волконский передал Кшесинской великолепную брошь в виде бриллиантовой змеи с большим сапфиром. Как позже рассказал великий князь Сергей Михайлович, государь выбирал эту брошь вместе с императрицей и просил передать Матильде, что змея является символом мудрости.

С каждым годом Кшесинская получает все больше ведущих партий в самых популярных спектаклях. Именно в это время в театре появляется новая «традиция» — все балеты, где Кшесинская играет главные роли, она считает «своими» и категорически не позволяет исполнять те же партии другим танцовщицам. Известен даже случай, когда из-за этого чуть не сорвались гастроли приглашенной из-за границы балерины Гримальди — она не смогла станцевать балет «Тщетная предосторожность», поскольку он «принадлежал» Кшесинской.

Рождение сына, эмиграция и замужество

В 1900 году Матильда познакомилась со своим будущим супругом — великим князем Андреем Владимировичем Романовым. Это произошло во время обеда в ее доме, после бенефиса по случаю десятилетия творческой деятельности балерины. Неуклюжий и невероятно скромный

Александр III (1845–1894) — русский император (с 1881 года), сын Александра II и внук Николая I, отец последнего российского монарха Николая II. В официальной дореволюционной историографии именовался Миротворцем.



Николай II (1868–1918) — последний император Российской империи из династии Романовых. Отрекся от престола в ходе Февральской революции 1917 года, расстрелян в июле 1918 года в Екатеринбурге вместе с семьей.



Александра Федоровна (1872–1918) — русская императрица, супруга Николая II (с 1894 года). Урожденная принцесса Виктория Алиса Елена Луиза Беатриса Гессен-Дармштадтская, внучка английской королевы Виктории. Изменила имя с принятием православия перед свадьбой с Николаем II.



Сергей Михайлович Романов (1869–1918) — великий князь, пятый из шести сыновей великого князя Михаила Николаевича и Ольги Федоровны, двоюродный дядя Николая II.



Владимир Александрович Романов (1847–1909) — великий князь, третий сын императора Александра II и императрицы Марии Александровны, дядя Николая II.



Андрей Владимирович Романов (1879–1956) — четвертый сын великого князя Владимира Александровича и Марии Павловны, внук Александра II, двоюродный брат Николая II.



великий князь, засмотревшись на хозяйку, ненароком пролил ей на платье бокал красного вина. Матильда вовсе не обиделась — она увидела в этом добрый знак. Несмотря на то что Андрей Владимирович был на шесть лет моложе балерины, они стали встречаться. Говорили, что это была любовь с первого взгляда. Великий князь приезжал в театр чуть ли не на все репетиции и спектакли, на дачу Кшесинской в Стрельне и в ее дом в Петербурге, вместе они путешествовали по Европе.

В 1902 году у Кшесинской родился сын, которого назвали Владимиром. Ходили слухи, что его отцом мог быть кто угодно из трех великих князей, которых считали любовниками Кшесинской. Но сама она была уверена, что это сын Андрея Владимировича. Впрочем, официально признать ребенка он не мог. Верный Сергей Михайлович предлагал своей возлюбленной пожениться, чтобы ребенок не рос незаконнорожденным, но Матильда отказалась. Она согласилась лишь на то, чтобы сын носил его отчество. Спустя десять лет указом Николая II мальчик был удостоен потомственного дворянского титула.

В 1904 году Кшесинская закончила выступления на сцене Императорского Мариинского театра, но еще долгие годы продолжала танцевать



и гастролировать. Годы перед революцией ознаменовались еще одним бурным романом Кшесинской – с танцовщиком Владимировым, который был младше Матильды на 21 год. Узнав о романе, великий князь Андрей Владимирович вызвал соперника на дуэль и прострелил ему нос – артисту пришлось делать пластическую операцию.

Обвенчаться с последней любовью своей жизни, Андреем Владимировичем Романовым, Матильда смогла лишь в эмиграции. В 1917 году она покинула Россию, а в 1921-м состоялось их венчание в Париже. Тогда же Андрей Романов официально усыновил собственного сына, который стал носить его отчество, а Матильда получила титул светлейшей княгини Романовской-Красинской.

В эмиграции Кшесинская с мужем жили довольно скромно. Ее особняк в Петербурге был разграблен большевиками, вывезти из России многочисленные драгоценности, подаренные любовниками, столовое серебро и прочие богатства Матильде не удалось. В 1929 году Кшесинская открыла в Париже балетную школу. Нашлось немало желающих заниматься у знаменитой русской балерины, и вскоре школу пришлось расширять. Последнее выступление Матильды Кшесинской состоялось в 1936 году в Ковент-Гарден. Выступая на сцене в возрасте 64 лет, она сорвала шквал аплодисментов, публика вызывала ее на бис восемнадцать раз и осыпала цветами и комплиментами.

Современники говорят, что, став женой Андрея Владимировича, Матильда остепенилась, стала примерной женой и матерью и думать забыла о толпах поклонников. У нее оставалась лишь одна слабость – игра в казино, где она неизменно ставила на свое счастливое число – 17. И неизменно проигрывала.

Знаменитая балерина и роковая женщина на много лет пережила своего супруга и страну, в которой родилась, и умерла в эмиграции в возрасте 99 лет. Светлейшая княгиня Романовская-Красинская, актриса Императорских театров Матильда Кшесинская похоронена в одной могиле с мужем и сыном на кладбище Сен-Женевьев-де-Буа.

«Терпели Романовы – потерпишь и ты!»

На протяжении всей своей жизни Матильда безжалостно разрушала чужие союзы. А потом так же безжалостно бросала мужчин, которых уводила у других женщин. Не пожалела она и собственную родную сестру, соблазнив ее жениха, известного банкира Познянского. Вместе они уехали в путешествие по Европе, где Матильда тратила деньги своего поклонника направо и налево, проигрывала в казино огромные суммы и, ничуть не смущаясь, ходила на свидания с другими мужчинами.

Матильде нравилось мучить Познянского. Однажды она показала ему письмо от очередного воздыхателя и заявила, что отправится на встречу с ним. Влюбленный банкир умолял ее остаться дома, но она, смеясь, ответила: «Если терпели Романовы, потерпишь и ты». А затем, немного подумав, решила сменить гнев на милость и сказала, что если в течение недели Познянский подарит ей корону Российской империи, она готова изменить свое решение.

На исполнение каприза возлюбленной банкир потратил около 300 тысяч рублей. За эти деньги можно было купить трехэтажный особняк в центре Москвы. Через неделю точная копия царской короны была готова. Но, увидев великолепный венец, Матильда отказалась его принять. «Это всего лишь дорогая подделка», — отрезала сумасбродка.

Вместо ножниц – котелок

Ножницы и бигуди Вера Каштан променяла на котелок и трость почти десять лет назад. Из-за аллергии на химрастворы киевлянке пришлось оставить любимое парикмахерское дело... Теперь 63-летняя женщина часто выходит на Крещатик в образе Чарли Чаплина, чтобы повеселить своих земляков

Как только Вера Каштан вышла на пенсию, ей показалось, что жизнь остановилась. А ведь она по натуре тот еще живчик. Тогда и вспомнила, как поднимала настроение клиентам своими шутками-прибаутками. «Поняла, что смогу жить, если буду радовать всех вокруг. Ведь клоунада – это моя детская мечта», – вспоминает Вера. Женщина сразу же приступила к делу – мечта начала воплощаться в жизнь.

Поехала на рынок Петровка и закупила книги и диски о Чарли Чаплине, насколько хватило скромных сбережений. Дома смотрела фильмы, читала, репетировала походку перед зеркалом. Много времени уделила созданию костюма и образа. Нужная одежда была куплена на секонд-хенде, усы сделала из своей перчатки, котелок привез друг из Англии, макияж наносила сама. Вот только с ботинками не никак складывалось. «У меня 35-й размер, а чаплиновские башмаки нашлись только 44-го. Но я надела три пары носков и постелила две стельки. Жарковато, но ведь счастье требует жертв», – с улыбкой рассказывает Вера Каштан. Сейчас нашей героине требуется на сборы всего сорок минут – и ее становится невозможно отличить от знаменитого комика.

В коллекции киевлянки есть еще около тридцати образов, включая Мэрилин Монро. Но в таких нарядах она расхаживает только по квартире. «Опасаясь, что мужчины на улице начнут приставать», – шутит Вера Каштан. Еще бы – такая женщина!

Столичного Чарли Чаплина на Крещатике ждут с нетерпением. Рассказывают, что и денег за фото не берет, и даже бижутерию собственного производства раздаривает. «Знаете, у меня душа поет, когда при встрече со мной люди улыбаются, просят сфотографироваться. Понимаю, что все это не зря. И своим подружкам всегда говорю: ничего не бойтесь и не стесняйтесь. Хочется – делайте! В этом – счастье!» – задорно улыбаясь, говорит Вера Каштан.



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



Проказы домового

Андрей Васильевич поднимался по ступенькам на шестой этаж. Лифт не работал. Раз в полгода он почему-то закономерно ломался. Подъем давался тяжело: почти на каждом лестничном пролете мужчина останавливался, чтобы отдышаться. Ему было почти семьдесят. Он нес пакет с продуктами: молоко, батон, яйца, сыр. В другой руке держал свежий выпуск «Науки и жизни». Бывший научный сотрудник Института физики НАН Украины, Андрей Васильевич не мог отказать себе в познавательном чтиве, поэтому каждый месяц выкраивал из своей скудной пенсии деньги на популярный журнал.

Прошло уже пять лет, как он овдовел и жил в квартире один. Детей у них с супругой не было. Готовил себе в основном бутерброды. Редко занимался уборкой. Старался просто не сорить и все класть на свои места.

Сегодня он был зол из-за того, что не работал лифт, а продукты закончились и за ними пришлось выходить в магазин. Подойдя к своей двери, Андрей Васильевич почувствовал, что вспотел и вытер лоб рукавом пальто. Вставил ключ, начал проворачивать, а он не двигался – в замке что-то заклинило. Сделал еще несколько попыток. Капли пота снова проступили на лбу. Раздражение нарастало.



С досады Андрей Васильевич стал трясти дверную ручку. Затем пнул дверь ногой. Острая боль пронзила колено – старая травма дала о себе знать. Мужчина невольно вскрикнул.

– Что с вами? Вам плохо? – послышался за спиной женский голос. Он оглянулся и увидел, как с верхней лестничной площадки спускается незнакомая женщина. На вид ей было лет шестьдесят. Невысокая. Немного полная. Опрятно одетая и с аккуратной прической. «Боб-каре» – первое, что пришло в голову Андрею Васильевичу, когда он оглянулся и увидел незнакомку. Такую стрижку любила его жена...

Раздражение вмиг улетучилось. Мужчина смутился.

– Да вот, что-то в замке заело, в квартиру попасть не могу, – сказал он и снова изо всех сил надавил на ключ.

– Вы так ключ сломаете, и тогда уж точно не сможете открыть дверь, – воскликнула незнакомка. – Давайте, я попробую.

– Да тут и моей силы не хватает, а вы своими нежными ручками...

– А может, тут как раз не сила нужна, а нежность? – кокетливо улыбнулась женщина.

Её рука потянулась к ключу и слегка коснулась ладони Андрея Васильевича. Он почувствовал, что тепло ее руки, словно отпечаток, осталось на том месте.

Женщина начала крутить ключ в замке, но у нее он тоже не проворачивался. Подумав секунду, она повернулась к мужчине и неожиданно спросила:

– Домового давно кормили?

– Не понял, кого? – удивился мужчина.

– Домового. Когда он голодный, может рассердиться на хозяина и в дом не пустить. А что там у вас в пакете?

Не дожидаясь ответа, она по-хозяйски заглянула в пакет, стоящий у двери под стеной. Выхватив оттуда молоко, женщина радостно воскликнула: «Отлично! Это то, что нам надо!» Став перед дверью, женщина кому-то невидимому протянула пакет и сказала: «Дорогой домовый, впусти, пожалуйста, хозяина своего. Он тебе молока принес... Ну вот... А теперь попробуем еще раз».

Женщина вернула пакет опешившему мужчине и вновь взялась своей маленькой пухленькой ручкой за ключ. Несколько движений... и замок поддался.

– Вот так! А теперь вам нужно выполнить обещание – покормить своего домового, – улыбнулась она и поспешила на лестницу. – Хорошо же вечера!

Андрей Васильевич думал о незнакомке несколько дней, жалел, что не узнал ее имени. О домовенке он, конечно же, забыл, сразу отмахнувшись от странной идеи наливать молоко тому, кого на самом деле нет. Но когда молоко закончилось и пришлось снова идти в магазин, он не увидел на месте ключей. Обыскал всё – карманы, полки, портфель... Устал. Да и чувство голода давало о себе знать. А дома – ни крошки. И, не имея больше сил находиться в квартире, Андрей Васильевич вышел на улицу, просто прикрыв дверь. На выходе из подъезда он нос к носу столкнулся с незнакомкой с верхнего этажа.

– Здравствуйте, сосед! – сказала она. – Что с вами? На вас лица нет! Вы чем-то расстроены? – Ключ потерял.

– А домового кормили сегодня? – сразу спросила она.

– Извините, мне сейчас не до фольклора. Продукты закончились, ключа нет, квартира не заперта... – проворчал мужчина.

– Пойдемте к вам, – предложила соседка. – Я как раз из магазина. Надеюсь, чай у вас имеется? А если нет, молоко попьем – вот у меня целых два пакета. А квартиру открытой лучше

не оставлять. Если домового покормить, то и ключ найдется.

Пока поднимались в лифте, познакомились. Женщина рассказала, что зовут ее Вера Ивановна. Она живет в другом городе, а сюда приезжает к дочке, зятю и внучке.

– Где место, куда вы обычно кладете ключ? – спросила гостья, зайдя в квартиру. Андрей Васильевич указал на пустую вазу, стоящую на кухонном столе.

– А где блюдце для домового? – не унималась женщина.

«Вот чудная баба», – промелькнуло в голове у Андрея Васильевича.

А тем временем Вера Ивановна с пакетом молока в руках уже сама исследовала кухню в поисках блюдца. Пыль на мебели, паутина в углах, забрызганная жиром рабочая стенка, почерневшая плита, горка грязной посуды в раковине, темное пятно вокруг ручки холодильника... Все это хозяин давно перестал замечать. Но свежий взгляд гостьи сразу выхватил эти следы запустения в холостяцком доме. Улыбка слетела с ее приветливого лица. Андрей Васильевич вдруг посмотрел на обстановку ее глазами и занервничал.

– Вот, можно сюда налить, – сказал он, хватая с полки пиалу.

– О, у нашего домового похожая пиала, – снова улыбнулась гостья, ставя ее на пол. – Ты уж прости, домовенок, хозяина, что не позаботился о тебе. Отпей молочка и ключи верни.

– Садитесь, – предложил Андрей Васильевич, с недоумением наблюдая за гостьей. – Вам стул, а мне табуретка.

Он выдвинул табуретку из-под кухонного стола. Обнаружил на ней журнал «Наука и жизнь», убрал его и увидел ключи.

– Ах, вот они где... А я везде обыскался! – радостно воскликнул он.

– Вот видите, я же говорила, что домовенка надо кормить. А вы мне не верите! – улыбалась гостья. – Домовые есть в каждой квартире, в каждом доме. Их обязанность – защищать пространство. А мы, люди, должны позаботиться о том, чтобы в этом пространстве всем было уютно. Если этого не делать – домовый будет сердиться и проказничать.

– Вы уж меня извините, но домовые, так же как русалки, водяные и лешие, – это фольклор, не более. Я человек науки, физик, между прочим. И если политики меняют законы, то законы физики изменить невозможно. А мы с вами живем в физическом мире.

– Ну, тогда как вы, ученые, доказываете, что домовых нет? Вот докажете мне, пожалуйста.

Андрей Васильевич задумался. Наморщил лоб. Начал тереть переносицу, как всегда это делал, решая какую-то задачу.

– Ну... Домовых нет, потому что их нет! – наконец выпалил он. – Есть только то, что мы можем видеть, осязать, ощущать. Все остальное – бредни.

– Неубедительно, дорогой сосед. Ученые свои теоремы на доказательствах строят, – с иронией заметила гостья.

– Хорошо, докажете тогда мне вы, что он есть! – раззадорился мужчина.

– Кто – он?

– Ну, домовый.

Женщина радостно хлопнула в ладоши.

– Вот вы и подтвердили, что он есть. Вы сказали «домовой». Разве ученый будет говорить о том, чего нет? К тому же вон у вас даже пиала с молоком для него стоит! – и женщина рассмеялась приятным заразительным смехом.

Андрей Васильевич смягчился и даже немного обрадовался, что купился на такую простую детскую уловку.

– Да, вы шутница! – улыбнулся он. – Давайте-ка пить чай...

– С удовольствием.

Размешивая чай, Вера Ивановна задумчиво произнесла:

– А для меня физика – это запах чая, это звук ложки о стакан. Я люблю громко размешивать

сахар и громко пить с блюдца. Так вкуснее. Попробуйте.

Андрей Васильевич громко сербнул чай и блаженно улыбнулся:

– Действительно вкуснее.

– Это потому, что мы оживили чай своим вниманием. Вокруг нас такой удивительный, разнообразный, живой мир, но только если его замечать, – гостья окинула взглядом пространство. – Я знаю, как можно оживить вашу кухню. Ее нужно просто помыть.

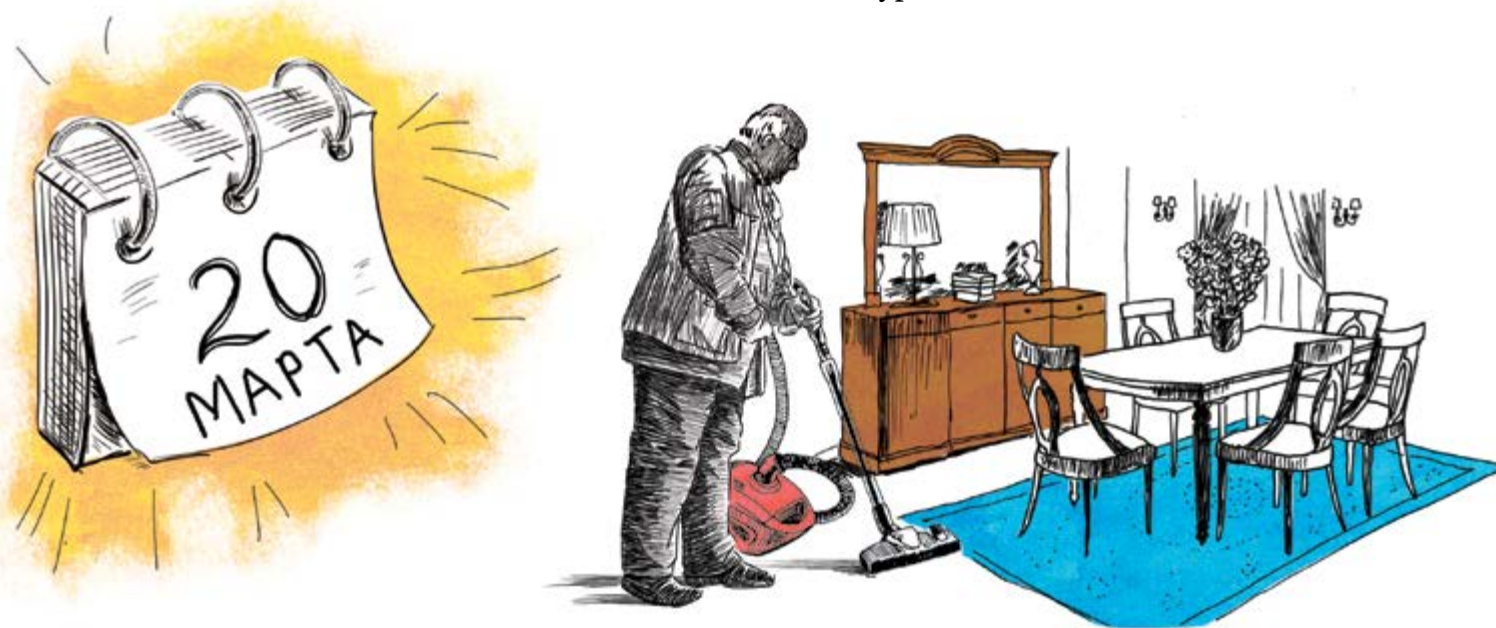
– Вы уж извините, что у меня не совсем убрано, – смутился Андрей Васильевич. – Не ожидал сегодня гостей... В следующий раз к вашему визиту подготовлюсь и милости прошу...

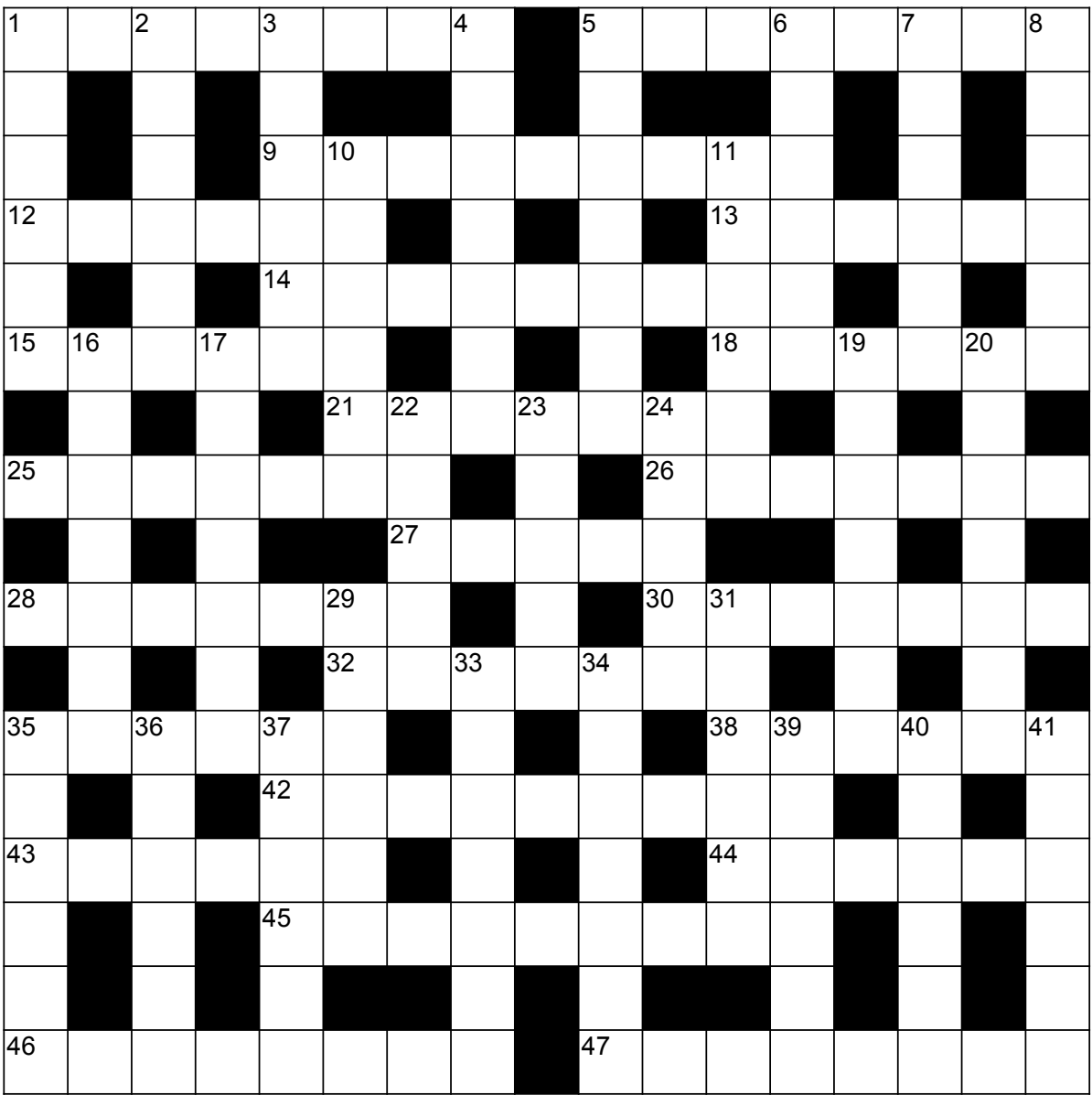
– Ах, нагостились я уже, дорогой сосед, завтра уезжаю. Две недели пожила у детей – хватит. У молодых свои порядки, у меня свои. Квартиру долго без хозяйки оставлять нельзя. Ну, вы же знаете, домовый будет сердиться, – улыбнулась Вера Ивановна.

После визита неожиданной гостьи Андрей Васильевич стал часто о ней думать. «Странная или просто шутница?» – пытался понять он, со скрупулезностью ученого подбирая аргументы к каждому из предположений. В тоже время незаметно для себя Андрей Васильевич последовал ее советам: вымыл полы, плитку и холодильник, собрал паутину по углам, разложил по местам вещи. Вымыл и пиалу с засохшим молоком для домового и почему-то поставил ее обратно на пол. Секунду подумав, достал из холодильника молоко и наполнил пиалу доверху. «Эх, ладно... Чем черт не шутит?!» – подумал он.

Андрей Васильевич перестал пользоваться лифтом и всегда, поднимаясь по лестнице, прислушивался к звуку с верхних этажей. По утрам, открывая форточку, он просовывал наружу руку, словно хотел потрогать воздух. «Обещала, что придет, когда потеплеет. Кажется, потеплело», – одним весенним утром заметил он. И улыбнулся.

Лина Май





А знаете ли вы, что....

Шведский концерн «Вольво» — не только производитель самых безопасных в мире машин. Его инженерам принадлежит несколько уникальных разработок, которые сейчас применяются всей мировой автомобильной промышленностью.

Так, первый в мире трехточечный ремень безопасности появился в автомобилях «Вольво» в 1958 году. Его придумал инженер Нильс Болин. Позже другие автопроизводители стали оснащать им свои автомобили.

Первое в мире детское кресло, обращенное против хода движения, было придумано также компанией «Вольво» в 1964 году.

В 1976 году «Вольво» представила кислородный датчик Lambda Sond, существенно уменьшающий содержание

вредных веществ в выхлопных газах. И разработала катализатор. Вскоре это новшество внедрила вся мировая автомобильная промышленность.

В 1995 году «Вольво» первой стала устанавливать боковые подушки безопасности. Они стали частью базовой комплектации на всех моделях автомобилей.

В 2004 году «Вольво» представила систему BLIS, которая оповещает водителя о транспортных средствах, находящихся в зоне «слепого пятна».

А еще компания «Вольво» занесена в Книгу рекордов Гиннеса, и вот почему: владельцы ретроавтомобилей и сегодня могут легко купить запчасти к любому двигателю, который когда-либо выпускался шведским концерном.

По горизонтали:

1. Здание, в котором производят съемку фильмов
5. Насекомое семейства сверчковых – вредитель полевых и овощных культур
9. Млечный путь как звездная система
12. Тетрадь из плотных листов для рисунков и т.п.
13. Лошадиный разговор
14. Специалист одной из отраслей растениеводства
15. Приятный запах
18. Перекладина, на которую куры садятся на ночь
21. Большой веер
25. Почетное название крупных музыкантов, живописцев
26. Работник особого отдела
27. Скоростная киносъемка с частотой до нескольких сот или тысяч кадров в секунду
28. Маленький ребенок (ласк., устар.)
30. В античной драме – руководитель хора, ныне – выдающийся деятель
32. Музыкант, играющий смычком
35. Шумная толпа, сборище (разг.)
38. Мир чистой энергии Карлоса Кастанеды
42. Муз. темп, более оживленный, чем анданте
43. Немецкий писатель Эрих Мария ... (1898–1970), автор романа «Три товарища»
44. Кормовая трава семейства бобовых с соцветиями в виде шаровидной головки
45. Структура, выполняющая задачи по управлению партийной организацией
46. Советский клоун Михаил ... (1901–1983), выступал под псевдонимом Карандаш
47. Сосуд для варки популярного тонизирующего напитка

По вертикали:

1. Косметическое средство – душистая мазь
2. Шведская автомобильная компания
3. Облегчение, предоставляемое кому-либо как исключение из общих правил
4. Река между Канадой и США, на которой находится известный водопад
5. Свободнорожденная, состоящая в законном браке женщина у римлян
6. Отношения, проникнутые неприязнью
7. Информация, представленная в формализованном виде
8. Огнестойкий минерал, то же, что горный лен
10. Человек, занимающийся чем-либо из интереса
11. В греч. мифах титан, отец Зевса
16. Нечто изодранное, потрепанное (разг.)
17. Съедобные грибы со слизистой кожицей на желто-коричневых шляпках
19. Фехтовальщик
20. Техническое устройство, конструкция
22. Безнравственное поведение, разврат
23. Наиболее заметное молодежное движение 1960–1970-х годов на Западе
24. Небольшое судно
29. Роль Валентины Курдюковой в х/ф «Неуловимые мстители» – ... Щусь
31. Полупаразитная трава семейства норичниковых
33. Вещество, применяемое для химических опытов и анализов
34. Старая русская мера в 5 единиц
35. Грубый, некультурный человек (перен.)
36. Ударный муз. инструмент типа гонга
37. Орудие китобоев, металлическая стрела
39. Ближайшая к Земле звезда
40. Служитель культа, наставник у иудеев
41. Шкатулка, ящичек, сундучок (обычно с замком) для денег и прочих мелких вещей

По горизонтални: 1. ПАВИЛИОН, 5. МЕДВЕДКА, 9. ГАЛАКТИКА, 12. АЛЪБОМ, 13. РЖАНИЕ, 14. ТАБАКОВОУД, 15. АРОМАТ, 18. НАСЕСТ, 21. ОПАХАЛО, 25. ОСОБИСТ, 27. ПАИД, 28. ДИТЕКО, 30. КОРИФЕЙ, 32. СКРИПЧ, 35. БАТАРА, 38. АСТРАЛ, 42. АНДАНИНО, 43. РЕМАРК, 44. КЛЕВЕР, 45. ПАРТОРАН, 46. РУМАНШЕВ, 47. КОФЕЙНИК.

По вертикални: 1. ПОМАДА, 2. ВОЛБВО, 3. ЛЮГА, 4. НИГАРА, 5. МАТРОНА, 6. ВРАЖДА, 7. ДАНИЙЕ, 8. АСЕКТ, 10. АМАТОР, 11. КРОНОС, 16. РВАНИНА, 17. МАСЛИТА, 19. САБЛИСТ, 20. СИСТЕМА, 22. ПОРОК, 23. ХИППИ, 24. ЛОДКА, 29. КСАНКА, 31. ОЧАНКА, 33. ПЕАКТИВ, 34. ТЯТЕРИК, 35. БАРВАР, 36. ТАМТАМ, 37. ГАРПИ, 39. СОЛНЕ, 40. РАВБИИ, 41. ЛАПКИ.

Совершить ошибку и осознать ее — в этом заключается мудрость.

Уильям Шекспир

Мудрый человек думает о своих неприятностях только тогда, когда для этого есть какая-то цель, в других случаях он думает о других вещах.

Бертран Рассел

Мудрец избегает всякой крайности.

Лао-Цзы

Мудрый человек принимает свои собственные решения, невежественный следует общественному мнению.

Китайская поговорка

Хорошо воспитанный человек противоречит другим людям.

Мудрец противоречит самому себе.

Оскар Уайльд

Проявить мудрость в чужих делах куда легче, нежели в своих собственных.

Франсуа де Ларошфуко

Существует разница между счастьем и мудростью: тот, кто считает себя счастливым человеком, скорее всего таким и является, но тот, кто считает себя мудрым, как правило, наибольший глупец.

Фрэнсис Бэкон



Тот, кто может успокоить самого себя, мудрее того, кто сочиняет книги.

Бенджамин Франклин

Безумец жалуется, что люди не знают его, мудрец жалуется, что не знает людей.

Конфуций

Мудрость людей измеряется не их опытом, а их способностью к опыту.

Бернард Шоу

Из всего того, что мудрость доставляет себе для счастья всей жизни, самое важное есть обладание дружбой.

Эпикур

Неразумно быть слишком уверенным в своей собственной мудрости. Здорово помнить, что сила может быть слабой и что мудрость может ошибаться.

Махатма Ганди

Мудрый человек меняет свое мнение, дурак никогда.

Испанская поговорка

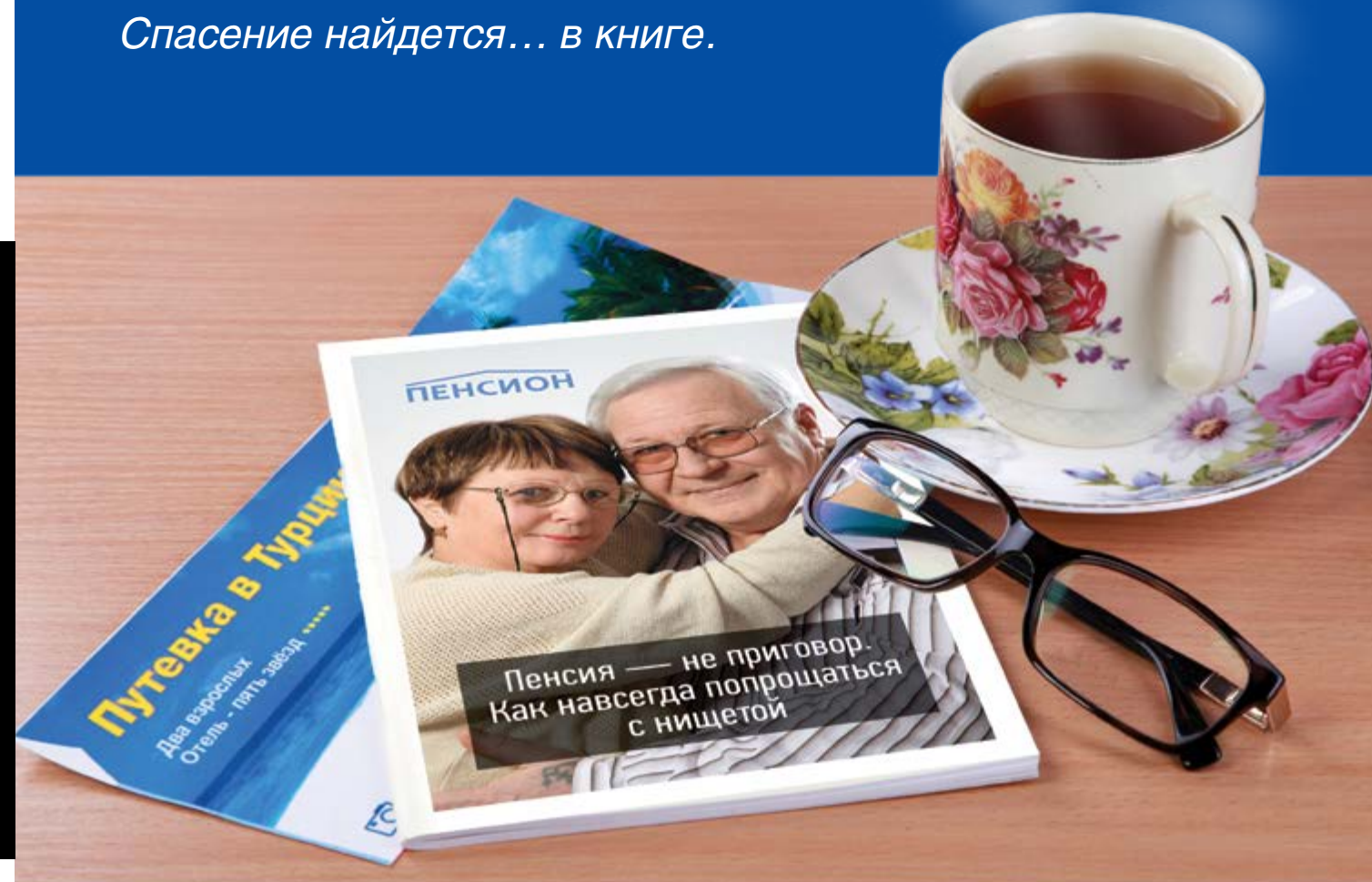
Нет мудрости в бесполезной и безнадежной печали.

Сэмюэл Джонсон

ПЕНСИОН

Бывают периоды, когда особенно остро чувствуется одиночество и безысходность. Телефон молчит, родственники забыли, по телевизору — сплошные страшилки, которые портят и без того подавленное настроение.

Спасение найдется... в книге.



В книге «Разумное решение улучшить жизнь» вы найдете ответы на вопросы:

- Как вернуть внимание родственников?
- Как заключить договор о пожизненном содержании и какие преимущества он дает?
- Как перестать считать копейки и жить в свое удовольствие?
- Как наконец-то начать жить не для кого-то, а для себя?

Всего **14** грн!

Заказать книгу можно по телефону в Киеве: (044) 288-21-98

Заказ можно получить в любом почтовом отделении. Оплата — только после получения. Гарантия возврата денег, если книга вам не помогла. Первым двадцати покупателям — бесплатная юридическая консультация.

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.