

ПОЖИТЬ ДЛЯ СЕБЯ



Николай Николаевич Шаров:

«Не всегда дети могут дать то, что дает «Пенсион»

с. 28

Три способа
сэкономить
на «коммуналке»

с. 8

Депрессия — болезнь
потери радости

с. 16

Содержание в обмен
на жилье

с. 24

16 **ДЕПРЕССИЯ — БОЛЕЗНЬ ПОТЕРИ РАДОСТИ**
Чем страшно это душевное расстройство и как его лечить

44 **ЗДОРОВЬЕ В КАЖДОЙ ЧАШКЕ**
Несколько правил питания традиционного напитка

40 **АРТЕЛЬ МАСТЕРОВ**
Рассказ-вымысел о том, как важно ставить цели и их достигать

6 **ПИСЬМА В РЕДАКЦИЮ**

ЖИЗНЬ

8 **ТРИ СПОСОБА СЭКОНОМИТЬ НА «КОММУНАЛКЕ»**
Жилищная субсидия, самостоятельная экономия или договор пожизненного содержания

12 **ЛЕКАРСТВА ПО НИЗКИМ ЦЕНАМ**
О том, как бесплатная справка «Все аптеки» может упростить жизнь

ЗДОРОВЬЕ

22 **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ**
Шкала Занга для самооценки депрессии



23 **5 КНИГ ДЛЯ ПОДНЯТИЯ НАСТРОЕНИЯ**
Подборка чита, способного спасти от уныния



ЦЕНТР «ПЕНСИОН»

24 **СОДЕРЖАНИЕ В ОБМЕН НА ЖИЛЬЕ**
Завещание, договор дарения и договор пожизненного содержания



28 Николай Николаевич Шаров: «**НЕ ВСЕГДА ДЕТИ МОГУТ ДАТЬ ТО, ЧТО ДАЕТ «ПЕНСИОН»** История человека, который благодаря Центру «Пенсион» приобрел уверенность в завтрашнем дне



ИСТОРИЯ И КУЛЬТУРА

34 **ДО ОСНОВАНЬЯ, А ЗАТЕМ...**
Архитектурные планы, которым не суждено было сбыться

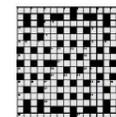


ДОСУГ

47 **ПЭЧВОРК — ЛОСКУТНОЕ ЧУДО**
Идеи для рукодельниц



48 **КРОССВОРД**
Разминка для ума



50 **О ВОЗРАСТЕ**
Размышления великих мудрецов на вечную тему



Основан 15 апреля 2013

№4

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

Заместитель главного редактора
Виктория Гладченко

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

Менеджер проекта Евгений Доксвелл

Главный дизайнер
Дмитрий Месьянинов

Верстальщик Владислав Милевский

Фотограф Сергей Фигурный

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

Распространение бесплатное, адресное

Тираж 103 000 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 «ПКФ ТРИАДА»
03680, Киев, ул. Академика
Кржижановского, 4

Номер сдан в печать 28 ноября 2014 г.

Заказ № 0007454678

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

Материалы, помеченные знаком ©, размещаются на правах рекламы.

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

Слова небезразличных читателей

Уважаемая Елена! Несколько дней назад получил, впервые, 3-й номер вашего журнала «Пожить для себя». Весьма вам благодарен за проявленную инициативу и выпуск данного журнала. Полезную и нужную информацию вы в нем публикуете. Вижу следующие основные направления публикаций в вашем журнале: полезные советы; психологические статьи о взаимоотношениях: между пожилыми супругами (опыт совместной жизни), между одинокими людьми, в том числе в поисках друг друга, между поколениями (отцы-дети-внуки).

И больше оптимизма о нашем будущем, о будущем нашей страны, для наших детей и внуков. Чтобы у стариков было меньше ностальгии по СССР (своей молодости), чтобы они своим отношением (ворчанием на молодежь, на сложности сегодняшней жизни), своим голосованием на выборах не мешали молодому поколению строить новую Украину – демократическую европейскую страну. Прошу и дальше доставлять мне ваш журнал.

**С уважением,
Владимир Судак, Киев**

Здравствуй, Елена! Читаю ваши журналы от корки до корки. Особенно интересной для меня была статья о Карте киевлянина (статья



«Карточка киевлянина: нужна она или нет?», «Пожить для себя», №2) – долго не мог определиться, нужна она мне или нет, теперь все разъяснилось.

Так впечатлился вашим журналом, что начал рассказывать о нем своим соседям – одиноким пенсионерам. И даже дал его им почитать – с условием, что обязательно вернут, ведь ваш журнал можно перечитывать и перечитывать.

**С уважением,
Лаврентий, пенсионер**

Здравствуй, г-жа Орехова Елена! Информую о том, что вчера получил ваш журнал №3. Прочитав журнал, изъявляю желание получать его регулярно. Просьба доставлять журнал и моим одиноким соседям по дому (адрес указан в письме. – Ред.). Спасибо, будьте здоровы!

Николай Клыпа, Киев

Добрый день, уважаемая редакция! Прочитала в вашем издании о том, что и у нас, в Украине, старики могут заключать договор пожизненного содержания, чтобы обеспечить себе безбедную старость. Для меня это было полной неожиданностью – думала, что такое доступно только заграничным пенсионерам. Тема эта очень интересная, но о ней, к сожалению, мало информации. А ведь это действительно выход для тех, кто столкнулся со сложностями жизни на пенсии и уже отчаялся что-то изменить. Очень заинтересовала работа вашего Центра «Пенсион», но вот позвонить или зайти в гости пока не решилась. Читая статьи о вашем Центре, я вижу, что вы открыты, вам нечего скрывать, – это приятно и вызывает доверие. Надеюсь, в ближайшее время сможем познакомиться лично, потому что у меня

есть масса вопросов относительно договора пожизненного содержания, которые хотела бы задать вашим специалистам. Спасибо за вашу работу!

**С уважением,
Маргарита Петрушенко**

Хочу выразить вам свою бесконечную благодарность за то, что вы делаете! В вашем журнале я нашла и доброго собеседника, и советчика, и утешение, и отвлечение от невзгод повседневной жизни. А еще благодаря вам у меня теперь есть новое увлечение. В третьем номере прочитала о занятиях йогой (статья «Вернуть молодость поможет йога», «Пожить для себя», №3) и подумала: «А чем черт не шутит!» Пошла в студию, где преподает



Людмила Волошина, в группу 50+. Познакомилась с тренером, с участницами группы – и ни минуты не жалею, что вырвалась из привычного круга. Теперь у меня есть и новые друзья, и жизненные силы, и стимул для жизни. Уже была на трех занятиях и планирую заниматься регулярно, насколько позволят финансы. Спасибо вам огромное, что даете пенсионерам надежду и веру в то, что их жизнь не окончена, что она может быть яркой и насыщенной, даже когда тебе за шестьдесят.

**С уважением,
Галина Климентьева**

Уважаемый главный редактор! Есть множество людей, а сейчас их стало намного больше, у которых жизнь сломана и даже нет надежды ее восстановить. Молодые люди еще успеют. Должны успеть и те из молодых, которые лишились ног, рук, глаз. Но пожилые и старые люди, жизнь которых не сложилась, понимают: многое изменить уже не в состоянии – нет здоровья и времени. Вся их теперешняя

жизнь – это воспоминания. Человек в старости живет прошлыми впечатлениями. Нужно только их разбудить, посмотреть на них, иногда со стороны, под другим ракурсом. И они предстанут в другом свете и, может быть, окрасятся другими красками, возродив гаснущую надежду: «Может быть, еще не все потеряно!». С уважением к вам и верой в ваше оптимистическое начинание для пенсионеров.

Шандровский А.Ж., Киев

Главному редактору журнала «Пожить для себя» Елене Ореховой

*В почтовый ящик с головою
Залез – бумаги шелестят.
Видать, рекламу торговой
Опять запудрит норвежат.*

*А вот и нет, совсем иное!
Журнал по форме не такой.
Но что ж там может быть такое,
Что взбудоражит мой покой?*

*Держу журнал одной рукою,
Другой листок перевернул,
А на меня самой Весною
Главред чарующе взглянул.*

*«Я к вам – Орехова Елена –
Директор Центра «Пенсион»,
Вот одиночеству на смену
Несу низжайший свой поклон!»*

*Смотрю на эту «Даму в белом»,
Она, скажу, – сама Весна!
Серьезнейшим воротит делом,
Видать – без отдыха и сна.*

*Читаю я журнал «ноль первый»,
А за окном уже рассвет.
Что ни страница – всюду перлы.
Шлю авторам я свой привет!*

*Елена, Вы же не «Орешек»,
Вокруг вас молодость царит,
«Фиалочка» Вы (без насмешек),
А я совсем уже старик!*

**С уважением,
Виктор Гудименко, Киев**



Три способа сэкономить на «коммуналке»

В связи с регулярным повышением тарифов вопрос экономии на оплате жилищно-коммунальных услуг стал весьма актуальным. Мы изучили три основных способа, которые позволят пенсионерам существенно сократить расходы на «коммуналку»

Жилищная субсидия

Как известно, жилищная субсидия в качестве адресной социальной помощи служит для возмещения стоимости потребленных жилищно-коммунальных услуг в отопительный и неопотительный периоды. Она назначается, если стоимость за «коммуналку» превышает 10–15% совокупного дохода семьи за последние полгода, предшествующие обращению. Семьи, состоящие из нетрудоспособных членов (инвалидов, пенсионеров) при условии участия в программе платят 10% от совокупного дохода, трудоспособные – 15%.

Для получения субсидии нужно заполнить всего два документа: заявление на получение субсидии и декларацию. К этому необходимо приложить справку о доходах за последние шесть месяцев.

Пенсионерам справку о доходах подавать не нужно – все необходимые сведения в управление соцзащиты передает Пенсионный фонд. Кстати, управления Пенсионного фонда рассылают

бланки заявлений и деклараций и образцы их заполнения. Такие конверты должны приходить во все семьи, в составе которых есть пенсионеры. К бланкам прилагается подробное письмо с разъяснением механизма назначения субсидии и конверт для бесплатной отправки заявления и декларации по почте.

Если конверт с документами не прислали, а человек хочет оформить субсидию, нужно обратиться в собес по месту прописки. Там выдадут образцы заявлений. Если у вас есть доступ к Интернету, все необходимые бланки можно найти на сайте Министерства труда и социальной политики (www.mlsp.gov.ua). Их нужно распечатать, заполнить и выслать в собес по адресу прописки.

Субсидия для пенсионеров оформляется сроком до года. И даже в случае, если состав семьи и доход не меняются, субсидию по прошествии года нужно оформлять заново, подавая соответствующие документы.

Плюсы

Если расходы на оплату коммунальных услуг превышают размер 10% от вашей пенсии, субсидия поможет вам существенно сэкономить – разницу оплачивает государство.

Наличие задолженности по оплате жилищно-коммунальных услуг не является препятствием для получения субсидии (раньше при наличии долга субсидию получить было невозможно).

Значительно упрощена процедура оформления субсидии. Особенно для пенсионеров.

Минусы

Субсидия предоставляется с поправкой на площадь жилья. Установлены нормативы по площади дома (квартиры): 21 м² на человека и дополнительно 10,5 м² на семью. То есть субсидия может быть предоставлена только в части оплаты указанных норм, а расходы на остальные площади придется оплатить самому.

Пример: допустим, площадь вашей квартиры составляет 80 м², а норма площади на вашу семью – 52,5 м². Делим 52,5 м² на 80 м², умножаем на 100% – получается 65,6%. Субсидия будет предоставлена только на 65,6% вашей жилплощади. За остальные квадратные метры вам придется платить на общих основаниях.

Основания для отказа в предоставлении субсидии

В предоставлении субсидии могут отказать, если пенсионер:

- владеет земельным участком более 60 соток;
- если в течение 12 месяцев перед обращением за субсидией были приобретены товары долгосрочного потребления, имущество, услуги на сумму, превышающую 10 прожиточных минимумов (с 1 января 2014 года прожиточный минимум составляет 1218 грн.);
- если семья имеет в своем владении более одного транспортного средства;
- если семья имеет в своем владении более одного жилого помещения, общая площадь которых в сумме превышает нормы владения или пользования общей площадью жилья;
- не имеют права на получение субсидии граждане, сдающие свое жилье в аренду.

Куда обращаться за субсидией?

По вопросам оформления субсидий на оплату жилищно-коммунальных услуг можно обратиться в районное Управление труда и социальной защиты населения.

Также вы можете получить всю необходимую информацию о получении субсидий, обратившись непосредственно в Департамент социальной политики КГГА.

Адрес: г. Киев, пр-т Комарова, 7.

Телефоны «горячей линии» по вопросам назначения жилищных субсидий:

(044) 404-46-43, 404-36-46.

Для получения помощи от соцработников в оформлении документов на назначение жилищной субсидии на дому вы можете обратиться в Киевский городской территориальный центр социального обслуживания.

Адрес: г. Киев, ул. Котельникова, 32/11.

Телефон: (044) 450-92-79.

Самостоятельная экономия

Существенно сократить расходы на оплату жилищно-коммунальных услуг можно и самостоятельно, если озаботиться применением различных энергосберегающих технологий и изменением своих бытовых привычек. Речь идет о таких вещах, как утепление фасада квартиры или дома, замена обычных ламп и окон на энергосберегающие, установка счетчиков учета воды и газа, и о многом другом.

Безусловно, чтобы добиться максимальной экономии, не лишним будет изменить и свои бытовые привычки. Например, приучить себя выключать свет и телевизор, выходя из комнаты, закрывать кран, когда чистишь зубы, загружать стиральную машину полностью и пр.

Эксперты говорят, что при комплексном подходе можно добиться до 50% экономии. Однако главный минус такого подхода заключается в том, что, во-первых, изначально потребуется инвестировать в свое жилье определенную сумму, а полная окупаемость этих трат случится нескоро. А во-вторых, изменение привычек – вопрос самодисциплины, с чем, к сожалению, часто бывают трудности.

Подробнее о способах экономии смотрите инфографику.

Что почем?

Основные затраты при самостоятельной экономии

- Счетчики воды. Два счетчика (на холодную и горячую воду) обойдутся в 160–250 грн., также придется заплатить за их установку – 200–300 грн.
- Счетчик на газ обойдется в 300–600 грн. и окупится буквально через пару месяцев. Специалисты утверждают, что оплачивать реально использованный объем газа дешевле, чем по нормативам среднего потребления газа, которые существенно завышены.
- Утепление стен. Утепляют чаще всего пенопластом (от 200 грн./м²), минватой (от 250 грн./м²) или пенополистироловыми плитами (от 380 грн./м²). Все материалы хорошо держат тепло, если мастера соблюдают технологии. Температуру в квартире таким способом можно поднять на 5, а то и на 10 градусов.
- Миксерная насадка (аэратор или перлатор). Это сеточко, которое вкручивается в смеситель и смешивает воздух с водой, уменьшая расход последней (в качественных смесителях аэратор есть по умолчанию). Насадка стоит 100–350 грн. и сокращает расход воды до 15%.
- Энергосберегающие лампочки стоят 30–40 грн. за штуку, на них дают гарантию 2–3 года. Светодиодные дороже – от 80 грн. за штуку, но их использование еще выгоднее (см. инфографику). Купив такую лампу, вы забудете о ней лет на десять (их срок службы 10–12 лет), притом что обычной лампы накаливания хватает максимум на шесть месяцев.
- Класс энергосбережения в технике. За холодильники и стиральные машины класса А+ или А++ (очень низкое потребление энергии) вы переплатите один раз (порядка 500–1000 грн.), а экономить будете годами.

Плюсы

Сам себе режиссер: сам определяешь слабые места своего жилища и принимаешь соответствующие решения.

Существенная экономия (до 50% бюджета).

Вложения в энергосберегающие технологии повышают рыночную стоимость квартиры и дома, что сыграет свою роль при продаже жилья.

Минусы

Первое время трудно выработать привычку уходя выключать свет, воду, закрывать окна,

двери и вообще следить за экономией и пресекать собственное расточительство.

На первом этапе придется вложить в домашнее хозяйство немало денег и труда – приобрести недешевые энергосберегающие лампочки, починить трубы, обновить технику, заделать щели, установить счетчики, вставить стеклопакеты и пр.

Договор пожизненного содержания

Навсегда забыть об оплате жилищно-коммунальных услуг и не нервничать при очередном повышении тарифов поможет договор пожизненного содержания. Его подписание особенно подойдет одиноким пенсионерам и тем, кому не от кого ждать помощи.

Договор пожизненного содержания гарантирует, что пенсионер после его подписания продолжает проживать в своей квартире или доме, однако право собственности на жилье переходит к другому человеку – содержанию. Теперь уже содержание, как владелец жилья, должен оплачивать все жилищно-коммунальные услуги. Пенсионера впрямь не придется об этом беспокоиться. У него появится много других хлопот, но уже более приятных – на что потратить деньги. Во-первых, после заключения договора пожизненного содержания пенсионер получает единовременную крупную выплату. Ее хватит, чтобы сделать ремонт, крупную покупку или даже отправиться в путешествие. К тому же по условиям договора пенсионер ежемесячно получает практически вторую пенсию. Вместе с деньгами, которые освободились от уплаты «коммуналки», это будет достаточная сумма, чтобы существенно улучшить качество своей жизни: нанять сиделку, заказать доставку лекарств на дом, покупать более дорогие и полезные продукты и прочее.

Плюсы

После подписания договора пожизненного содержания можно навсегда забыть о расходах на «коммуналку». Все коммунальные расходы оплачивает человек, взявший вас на содержание.

Минусы

Распространенное недоверие к договорам пожизненного содержания.

Множество мошенников, предлагающих подписать подобные договоры. Между тем есть простой способ этого избежать – обратиться в Центр «Пенсион».

Максим Вознюк

Как сэкономить на «коммуналке»?

После значительного повышения тарифов на коммунальные услуги кошельки украинских пенсионеров заметно похудели. Здесь мы предлагаем эффективные способы сэкономить на этих расходах.



Установите счетчики

Расходы на отопление уменьшатся на 4%, если у вас установлено индивидуальное отопление или счетчики тепла



Установите автоматический котел

Если вы используете газ для нагрева воды, котел с электроподжигом будет включать газ только тогда, когда нужно



Используйте качественную посуду из нержавеющей стали

Такая посуда быстрее нагревается и требует меньше энергозатрат



Не мойте посуду в проточной воде

Набирайте воду в раковину – это позволит расходовать наполовину меньше воды



Приобретите посудомоечную машину

«Посудомойка» экономит примерно 8–15 тыс. л теплой воды в год (около 112 грн. в год)



Замените старую технику

Новый холодильник класса А (первый класс энергосбережения) потребляет в год на 30 кВт·час меньше, чем такой же старого образца



Не устанавливайте плиту рядом с холодильником

Чем толще на продуктах слой льда, тем больше энергии тратится



Чистите чайник

Накипь увеличивает расходы на нагрев воды на 30%



Следите за огнем

Не готовьте на слишком большом огне



Не включайте свет без лишней надобности

Торшер или настольная лампа требуют меньше энергии и делают квартиру уютной



Используйте энергосберегающие лампочки освещения

Это экономит около 75% электроэнергии. Кроме того, такие лампочки служат в 5–8 раз дольше обычных



Выходя, выключайте за собой свет

При разумной экономии можно сберечь 20–25% электроэнергии



Проветривайте помещение в течение 10–15 минут

Через приоткрытые в течение многих часов окна теряется значительно больше тепла



Заделайте щели в окнах

Элементарные меры по теплоизоляции помогут повысить температуру в квартире на 4–5 °С



Отключайте устройства из розеток

Так можно уменьшить счет за электроэнергию на 8%



Утепляйте дом

Следите, чтобы тепло не выходило из дома сквозь щели и приоткрытые окна. Закрывайте входные двери и двери в подъезде



Поставьте стеклопакеты

Такие окна имеют сверхвысокий уровень теплоизоляции, что сокращает расходы до 50%



Установите счетчики на воду

Если счетчиков нет, вы платите за расчет 350 л в сутки на одного человека, но на самом деле тратите около 150 л воды в день, а за остальное попросту переплачиваете



Не закрывайте батареи шторами

Занавески и мебель возле батарей задерживают тепло



Уберите декоративные панели на батареях

Они забирают до 20% тепла комнаты



Покрасьте батареи в темный цвет

Доказано, что темно-коричневый цвет лучше отдает тепло (на 8–10% больше)



Закручивайте кран, пока чистите зубы

С полностью открытого крана ежеминутно вытекает 15 л воды. Вы можете экономить 900 л воды в месяц (около 11 тыс. л ежегодно)



Учитывайте состояние сантехники

Почините смесители, которые протекают (экономия около 33 тыс. л ежегодно)



Замените обычный сливной бачок унитаза на современный

Современные бачки оснащены кнопкой экономичного слива. Если нет возможности купить новый бачок, пойдите на маленькую хитрость: наполните водой двухлитровую бутылку и поместите ее в бачок. Объем сливаемой воды уменьшится до 20 л в день



Загружайте стиральную машину полностью

Так вы потратите на 15% меньше энергии. Неверный режим стирки тратит на 30% энергии больше



Душ вместо ванны

Если принимать душ вместо ванны, можно сэкономить до 400 л воды в неделю

ЛЕКАРСТВА ПО НИЗКИМ ЦЕНАМ



Покупка лекарств для пенсионеров – одна из основных статей расходов. Здоровья, к сожалению, с годами не прибавляется, а врачи все время прописывают какие-то препараты – то для лечения, то для профилактики. Покупать медикаменты приходится регулярно, поэтому денег постоянно не хватает. Найти необходимые лекарства по самой низкой цене становится настоящей проблемой

В последнее время цены на лекарства растут чуть ли не каждую неделю, и зачастую в ближайшей аптеке они не самые низкие. Да и нужного препарата там может не оказаться. Чтобы купить нужное лекарство и вписаться в скромный пенсионный бюджет, порой приходится обойти или объехать уйму аптек. Или как минимум обзвонить их, чтобы узнать, есть ли в наличии нужное лекарство и по какой цене. Да и пока доедешь до нужной аптеки, это лекарство могут продать кому-то другому.

Подобные поиски отнимают слишком много времени и сил, особенно если лекарства приходится покупать регулярно. Поэтому многие пенсионеры даже не пытаются найти самую низкую цену на свои препараты – просто покупают их в ближайшей аптеке.

Между тем стоимость одних и тех же лекарств в разных аптечных сетях может отличаться очень существенно. Например, минимальная цена на противовоспалительный гель для суставов «Дип Рилиф» в аптеках Киева 60,67 грн., а максимальная – 118,30 грн., то есть почти в два раза больше. Препарат для печени Гепабене в одной аптеке стоит 57,39 грн., а в другой – 145,58. И даже элементарный валокордин в одной аптеке вам продадут за 22,70 грн., а в другой – за 28,69 грн., то есть на 6 гривен дороже. А для многих пенсионеров это те деньги, на которые они живут целый день, а то и неделю, покупая буханку хлеба или килограмм картошки.

В то же время так называемые социальные аптеки, обещающие лекарства по низким ценам, как правило, завышают их стоимость, чтобы, давая скидку пенсионеру, выйти на среднюю цену по Киеву. Проще говоря, занимаются манипуляциями.

Бесплатная справка «Все аптеки»: где самая низкая цена?

О проблемах с покупкой медикаментов сотрудники Центра помощи и социальной защиты пенсионеров «Пенсион» слышат от своих подопечных постоянно. А поскольку привыкли не только выслушивать и выражать сочувствие, но и помогать по мере сил – стали думать, как найти выход в этой ситуации. Пообщались с оптовыми поставщиками медпрепаратов и крупными аптечными сетями, общественными организациями пенсионеров и многими врачами. Выяснилось, что как раз недавно начала работу бесплатная справочная служба «Все аптеки». Эта компания и стала партнером «Пенсиона», согласившись помочь подопечным Центра находить лекарства по самым низким ценам.

«Это социальная программа, цель которой – помочь пенсионерам находить действительно самые низкие цены на те медикаменты, которые им необходимы, – объясняет глава наблюдательного совета Центра «Пенсион» Михаил Вулах. – Благодаря нашим партнерам, справочной службе «Все аптеки», теперь это можно сделать, позвонив всего по одному телефону. Нет необходимости искать номера разных аптек и обзванивать все чтобы уточнить цену и наличие препаратов. Также с помощью этой службы можно забронировать лекарства, чтобы, пока вы доедете в аптеку, их никому не продали».

В «Пенсione» считают, что услуга, предоставляемая справочной, очень удобна. Особенно учитывая то, что большинство пенсионеров покупают лекарства регулярно и, как правило, стараются с пенсии купить на целый месяц. При покупке лекарств на 400–500 грн. экономия может достигать 150 грн. А на некоторых препаратах можно сэкономить до сотни гривен на одной упаковке – для многих пенсионеров это целое состояние. Особенно если человек вынужден постоянно принимать медпрепараты и тратит на них значительную часть своей пенсии – такая экономия может помочь выживать.

Как это работает?

Чтобы найти и предоставить пенсионерам информацию о том, где можно купить лекарства по самой низкой цене, сотрудники справочной



Глава наблюдательного совета Центра «Пенсион» Михаил Вулах работает над созданием службы доставки лекарств по самым низким ценам

службы регулярно получают прайс-листы из всех аптек столицы. Они отслеживают изменение цен и наличие лекарств и постоянно обновляют свою базу. Так что те, кто звонит в справку «Все аптеки», могут не сомневаться, что получат действительно актуальную информацию.

Да и аптекам такое сотрудничество со справочной службой выгодно. Так как те, у кого реально низкая цена на какой-либо препарат, заинтересованы, чтобы об этом узнали все покупатели. Ведь цена на каждое лекарство зависит от того, при каком курсе доллара аптека делала закупку: чем меньше был курс – тем ниже цена на это лекарство в аптеке. Кроме того, у разных продавцов разные торговые наценки, разная стоимость аренды помещений и другие накладные расходы – все это тоже влияет на конечную стоимость товара. Поэтому, как отмечают сотрудники справочной службы, найти аптеку с самыми низкими ценами, а тем более сеть аптек на все случаи жизни просто нереально. Закупки лекарств разными аптеками осуществляются в зависимости от того, как раскупаются препараты. Поэтому в одних аптеках цены могут быть ниже на одни препараты, а в других аптеках – на другие. И полную

информацию может предоставить только бесплатная справка «Все аптеки».

Зная из опыта своей работы о многих нюансах жизни пенсионеров, сотрудники Центра «Пенсион» вместе с партнерами из справочной службы разработали детальную инструкцию для тех, кто захочет воспользоваться их помощью. Например, в справочную нужно звонить в тот день, когда вы будете покупать лекарства. Так как информация меняется каждый день, звонок, сделанный за несколько дней, ничем вам не поможет. Перед звонком оператору рекомендуется составить детальный список необходимых препаратов с указанием дозировки и нужного количества – чтобы впопыхах ничего не забыть. В списке рекомендаций есть даже напоминание о том, что прежде чем набрать номер телефона справочной службы, надо вооружиться ручкой и листом бумаги, чтобы записать информацию от оператора, а людям с плохим зрением – надеть очки.

Перспективы нового сервиса

Позвонив по номеру 331-33-33, можно узнать не только, в какой аптеке города нужно лекарство можно купить по самой низкой цене.

Вы сможете узнать самую низкую цену на тот же препарат в аптеках вашего района. А потом уже решить, стоит ли ехать через весь город или можно заплатить ненамного дороже и купить все, что нужно, недалеко от дома. У операторов можно уточнить и то, есть ли в выбранной вами аптеке нужное количество необходимого вам лекарства. А самое главное – аптека по заявке службы «Все аптеки» отложит ваше лекарство, чтобы оно вас обязательно дождалось.

«Мы всегда стараемся наладить обратную связь с нашими подопечными, чтобы узнать, насколько для них удобны и полезны предлагаемые нами услуги, – говорит Михаил Вулах. – Люди порой подсказывают нам такие вещи, до которых самим было бы очень трудно додуматься. Например, уже сейчас мы прорабатываем возможность доставлять медикаменты домой одиноким и малообеспеченным пенсионерам».

В процессе работы справочной службы «Все аптеки» будет проводиться опрос звонящих. В частности, операторы будут выяснять, нужна ли людям доставка лекарств на дом, как часто они готовы ею пользоваться и сколько могли бы за это платить. Ведь если создавать службу доставки лекарств, нужно как минимум покрыть затраты на работу курьеров, транспорта и телефонных операторов.

«Мы надеемся, что общими усилиями сможем сделать этот сервис максимально удобным для пенсионеров, и со временем им будет пользоваться все больше людей», – говорит Михаил.

А пока новые идеи находятся в процессе разработки, справочная служба «Все аптеки» уже работает. Вы можете позвонить по номеру 331-33-33 с 9:00 до 18:00 в любой будний день и узнать, где в Киеве можно купить нужное вам лекарство по самой низкой цене.



Не хватает денег на нужные лекарства?

«Негуманные» цены в ближайшей аптеке?

Нет сил искать, где купить лекарства дешевле?

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

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

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

ДЕПРЕССИЯ – БОЛЕЗНЬ ПОТЕРИ РАДОСТИ

«У меня депрессия» – эту фразу часто можно услышать от людей в периоды стрессов и потрясений. Этот диагноз люди легко ставят себе сами, как только у них ухудшается настроение. Однако не следует так легко разбрасываться словами, ведь депрессия – это не просто плохое настроение. Это психологическое расстройство, требующее иногда психотерапевтического и медикаментозного лечения. Поэтому стоит серьезно поговорить о природе, причинах и профилактике этого душевного недуга

Депрессия считается одним из самых распространенных психических расстройств. Ею страдает каждый десятый человек старше 40 лет, две трети этих людей – женщины. А среди лиц старше 65 лет депрессия случается в три раза чаще, чем у людей среднего возраста.

Меланхолия, или «Черная желчь»

Депрессия известна врачам еще с античных времен. Но тогда подобные состояния называли

по-разному, в диапазоне от хандры и меланхолии до средневекового клейма – одержимости. Точно так же различались и способы лечения, которые напрямую зависели от степени просвещенности тогдашних врачей.

Так, древнегреческий врач Гиппократ подробно описывал под названием «меланхолия» состояние, очень напоминающее современное определение депрессии. Тогда считалось, что в теле человека есть четыре жидкости: черная и желтая желчь, слизь и кровь. Все болезни возникают от дисбаланса этих жидкостей. Когда черной желчи (melaina chole) становится больше нормы, человек впадает в тоску. Отсюда и термин «меланхолия», предложенный «отцом медицины», которым длительное время называли депрессию.

Гиппократ также обратил внимание на зависимость многих депрессивных больных от

погоды и времени года, а также на сезонную периодичность депрессий. В осенне-зимний период мало солнца, что, по его мнению, способствует накоплению черной желчи. Таким образом, древнегреческий врач был близок к открытию лечебного эффекта солнечного света (фототерапии), хотя и не совершил его.

В современной медицине фототерапия успешно применяется для лечения депрессии. Больным рекомендуются обычные прогулки в солнечную погоду или специальное воздействие яркого света от ламп дневного освещения.

Однако если человек погружен в депрессию на протяжении длительного времени, в его организме происходят изменения уже на биологическом уровне. Одними прогулками тут не поможешь, необходимо медикаментозное лечение. Это понял в свое время еще Гиппократ и вступил в спор с Платоном и Сократом, которые считали, что избавление от меланхолии – удел философов и храмовых жрецов. Гиппократ же называл жрецов «мошенниками и шарлатанами». Выступал он и против философов: «Все, что написано философами в области естественных наук, относится к медицине так же, как к живописи».

Гиппократ, Платон и Сократ значительно опередили свое время. Прошло почти две с половиной тысячи лет, прежде чем их теории привели к созданию современных средств лечения депрессии. Теория Гиппократа легла в основу создания антидепрессантов, а теории Платона и Сократа предшествовали появлению психотерапии. И то и другое необходимо в лечении депрессии. Медпрепараты помогают привести в норму нервную систему, но, в отличие от психотерапии, не устраняют причину заболевания, которая зачастую содержит психический фактор. Если лечиться только антидепрессантами, не обращаясь за помощью к психологу, после видимого улучшения болезнь может очень быстро вернуться назад.

Симптомы депрессии

Слово «депрессия» происходит от латинского *deprimo* – «давить», «подавить». Человек словно находится под гнетом, и сам, силой своей воли, не может изменить это подавленное настроение. Не случайно в древности считалось, что люди в таком состоянии одержимы дьяволом, поэтому не владеют собой.



Елена Данько

психолог,
арт-терапевт,
основатель
и руководитель
коуч-арт-агентства
«Путь счастья»

Лучше профилактика депрессии, чем ее лечение. А для этого нужно учиться наслаждаться жизнью. С чего начать? В первую очередь не поддавайтесь плохому настроению. Начните отслеживать свои негативные мысли. Как только в голове промелькнула негативная мысль, скажите себе: «Стоп! На самом деле у меня все хорошо!» Посмотрите на солнце, небо, деревья. А если уже вечер и вы находитесь в квартире – оглянитесь по сторонам, найдите тот предмет, который способен вызвать у вас радость, и сфокусируйтесь на нем. Куда бы вы ни шли – ищите то, что будет вас радовать и вдохновлять.

Подобным образом стройте и свои отношения с другими людьми. Фокусируйтесь на их хороших качествах, а не на тех, которые вас раздражают. Конечно, при этом важно не пребывать в иллюзии и не приписывать человеку те качества, которых у него нет. Но помните, в любом человеке есть плюс и минус. Если кто-то из вашего окружения кажется вам полностью негативным – попробуйте подумать о том, что он наверняка сделал сегодня хоть что-то хорошее. Например, улыбнулся...

Огромный ресурс для человека – это воспоминания. Всегда можно вспомнить что-то жизнерадостное из своего детства или как вы замечательно отдыхали на море...

Людям свойственно запоминать не столько факты, сколько эмоции, которые сопровождали событие. Осознанно вспоминайте, что было вчера хорошего, затем – что доставило вам удовольствие в течение месяца, года и больше. Пусть это будут моменты радости, по-настоящему добрые и солнечные.

Наше сознание так устроено, что, едва мы вспомним что-то, как сразу ощущаем себя, словно это опять происходит. Для нашего правого полушария и подсознания нет понятия вчера или завтра. Точно так же нет времени для воображения. Оно может увести нас в будущее

и показать нам то, чего еще нет, но мы будем испытывать здесь и сейчас такие эмоции, как будто это уже происходит. Поэтому думайте о том, что все будет хорошо.

Чаще вспоминайте людей, которые вам особенно дороги, которых вы любили и они любили вас. Вспоминайте события, с ними связанные. Можно вспоминать даже приятные запахи.

Однажды ко мне на консультацию пришла пожилая женщина. Она стала рассказывать свою историю о том, как болен ее муж, ему сложно передвигаться. Женщина была очень грустной. Но ее лицо вмиг преобразилось – появилась улыбка, засияли глаза, – когда она рассказала, какой ароматный и вкусный кофе делает ей по утрам муж. Я поняла, что вкус и запах кофе, который она любит, – это ее ресурсное состояние удовольствия. «Вы сейчас говорите о кофе, как о вкусе жизни», – сказала я, чтобы закрепить ее состояние. Вспоминая радостные моменты прошлого, человек наполняется позитивной энергией.

Эффективное средство от депрессии – арт-терапия. Сюда входит очень много направлений. Например, слушать любимые песни и подпевать. Во время пения расслабляются горловые мышцы. Человек вдыхает много воздуха, его мозг обогащается кислородом, лучше происходят расслабляющие процессы, активизируются клетки мозга. Предлагаю не просто слушать музыку, а прислушиваться к каким-то ее деталям, полутонам. Это развивает слух и каналы музыкального восприятия. Вскоре вы услышите те детали в известных вам музыкальных композициях, которые раньше не слышали.

Очень эффективно в качестве арт-терапии рисование. Можно купить самые простые акварельные краски или цветные карандаши и начать рисовать все, что приходит в голову. Рисование погружает человека в медитативное состояние. Кто не умеет рисовать, как говорят, «из головы» – можно просто взять какую-нибудь открытку и срисовывать. Начните посещать мастер-классы по живописи – и вы будете обретать не только новый навык, но и новых друзей, которые так же, как вы, любят рисовать.

Лучше всего заряжает позитивом общение с детьми. Дети – это генераторы энергии. Когда бабушки и дедушки играют с внуками, в них включается внутренний ребенок и они становятся более жизнерадостными. Попробуйте вместе с детьми лепить из теста разные фигурки. Через два дня, когда фигурки высохнут, их можно разрисовать красками.

Желаю вам быть творцами своего хорошего настроения и гармоничного состояния!

Чувство угнетения, тоски знакомо, наверное, каждому человеку, но если оно проходит через несколько дней – это не депрессия. А вот если симптомы депрессивного состояния длятся больше двух недель и начинают мешать нормальной жизнедеятельности, работе или учебе – следует отнестись к ним со всей серьезностью.

Симптомы депрессии имеют свои особенности.

- Тоска камнем лежит в груди, сдавливает, мешает дышать.
- Тревога зачастую беспредметна. Сознание рисует чудовищные картины, которые могут случиться. Тревожные мысли не позволяют ни на чем сосредоточиться.
- Раздражительность повышена. Кажется, что все вокруг не так, все невпопад. Раздражают близкие, каждое их слово.
- Чувство вины доходит до абсурда. Человек винит себя даже в том, в чем и близко не виноват.
- Утрата радости полная. Жизнь вокруг – как серый, скучный фильм без красок.
- Сон нарушен – или бессонница, или гиперсомния (постоянно хочется спать).
- Движения замедлены. Упадок сил, снижение работоспособности, трудно заставить себя сделать хоть что-то – подняться с постели, одеться, позавтракать.
- Аппетит пропадает или наоборот человек много ест.
- Нерешительность. Снижение мыслительной деятельности, невозможность сконцентрировать свое внимание.
- Мысли о смерти, а порой и попытки суицида.

Иногда у людей в состоянии депрессии начинаются непонятные боли в сердце, суставах, животе, нарушения пищеварения, отвратительное самочувствие, чувство скованности в мышцах.

Если вы обнаружили у себя хотя бы пять из перечисленных симптомов и они длятся более двух недель – вам обязательно нужно обратиться за помощью к специалистам. Для начала – в поликлинику, проконсультироваться со своим участковым врачом и, возможно, получить направление к психиатру. Помните, что с депрессией невозможно справиться усилием воли. Это заболевание требует активного лечения. И не откладывайте визит к врачу. Оставленная без лечения депрессия развивается от полугода до двух лет, прежде чем перейти в хроническую форму,

которая может длиться много лет. Эта форма заболевания с трудом поддается лечению. А если принять меры вовремя, неосложненную форму депрессии часто (но не всегда) можно вылечить за несколько недель.

Причины развития депрессии

В нашем мозге есть вещества – нейромедиаторы, от которых зависит, насколько мы счастливы или несчастны: серотонин, допамин, норадреналин. Иногда их еще называют «гормонами счастья». Они вырабатываются определенными клетками головного мозга и действуют на другие клетки. Когда нейромедиаторов мало, наступает депрессия.

Иногда внешние причины, какие-то неприятности вызывают печаль. Тогда снижается выработка нейромедиаторов в головном мозге. Если неприятные обстоятельства продолжают действовать на человека в течение длительного времени, клетки головного мозга, ответственные за выработку нейромедиаторов, привыкают работать «вполсилы». Теперь уже грусть не зависит от наличия или отсутствия жизненных неприятностей – человек постоянно ощущает депрессию из-за нехватки нейромедиаторов. Более того, из-за депрессии даже незначительные события жизни становятся стрессом (отсюда и раздражительность), человек сам ждет чего-то плохого, готовится к нему (от этого возникает тревожность, страхи).

Другой вариант развития депрессии: первоначально клетки мозга начинают мало вырабатывать нейромедиаторов счастья. Причин может быть несколько – переутомление, физические болезни, авитаминоз, нехватка свежего воздуха, неправильное питание, злоупотребление алкоголем, нарушение режима дня...

В жизни редко встречается депрессия, обусловленная одной причиной. Чаще всего их несколько.

Депрессия и возраст

Среди людей старше 65 лет депрессия встречается гораздо чаще, чем у людей среднего и тем более молодого возраста. Причем у женщин – в два раза чаще, чем у мужчин. Правда, для пожилых людей чаще характерна так называемая легкая форма депрессии. Но она склонна затягиваться и переходить в хроническую стадию.

Кто лечит депрессию?

Помогают справиться с депрессией психолог, психотерапевт, психиатр и невролог. Важно знать, чем эти специалисты отличаются друг от друга, чтобы сделать правильный выбор.

Психолог. Главное его оружие в борьбе с депрессивным состоянием – беседы, с помощью которых он выявляет ваши проблемы, искореняет их и учит вас больше не заикливаться на том, что доставляет вам душевный или психологический дискомфорт, боль или страх. Учтите, психолог – это не врач. Психологическое образование отличается от медицинского, и постановка диагноза выходит за рамки компетенции психолога. При депрессии помощь психолога должна осуществляться в сотрудничестве с врачом и только после того, как соответствующий диагноз уже установлен.

Психотерапевт. Лечение депрессии в первую очередь строится на использовании медикаментозных средств, НЛП и гипнозе, буквально взламывая ваш мозг, сознание и подсознание для полной их «перекодировки».

Психиатр. Предлагаемое им лечение базируется на нормализации работы психики и мозга, поскольку предполагается, что психически здоровый человек страдать депрессией не может по умолчанию.

Невролог. Поможет вам справиться с депрессией, если она вызвана какими-то нервными расстройствами. Он не будет проводить с вами беседы, а скорее всего выпишет необходимые препараты, которые помогут избавиться от депрессивных состояний.

Такие специалисты принимают в психоневрологических диспансерах, которые есть в каждом районе города; в некоторых городских поликлиниках; в государственных и частных медицинских центрах.

Если пожилой человек становится угрюмым, молчаливым, безразличным к окружающему, избегает общения с людьми, не выходит из дому, залеживается в постели – эти изменения в поведении могут говорить о депрессии.

Что провоцирует появление депрессии у пожилых людей?

Во-первых, с возрастом появляются болезни, которые ухудшают самочувствие, сопровождаются болями и ограничивают возможности человека. Диабет, болезни сердца, артрит и гипертония – все эти и многие другие недуги могут вызывать угнетенное состояние.

Как найти врача?

В Киеве существует сервис поиска врача DOC.ua. Вы можете позвонить по телефонам (044) 337-07-07, (095) 337-07-07 и рассказать о своем самочувствии или назвать конкретную специализацию врача. Вам подскажут, к кому обратиться. Правда, консультанты службы рекомендуют врачей только из частных клиник, услуги которых платные. Если вы желаете обратиться к бесплатному врачу, его следует поискать в местной поликлинике.

К вашим услугам несколько клиник, где ведут прием психиатры:

Лечебно-восстановительный центр Петра и Павла

Проспект Отрадний, 87.

Тел.: (067) 437-33-11, (044) 383-19-88.

Первичная консультация – 200 грн.

Полная консультация (с диагностикой и назначением лечения) – 400 грн.

Поликлиника современной неврологии «Аксимед»

Киев, ст. м. «Левобережная»,

ул. Раисы Окипной, 5.

Тел. (044) 392-19-81,

врач-психиатр Мухоморов Андрей Евгеньевич,

прием вт, чт с 15.00 до 20.00, запись предварительно.

Консультация – 280 грн.

Центр психотерапии доктора Белова

Киев, ул. Кудряшова, 7,

запись по тел. (044) 228-66-92.

Консультация – 400 грн.

Во-вторых, человек понимает, что большая часть жизни уже прожита, и начинает задумываться: так ли он ее прожил, как хотелось бы? Все ли он успел сделать из задуманного? Многим кажется, что их жизнь была недостаточно яркой и насыщенной и время безвозвратно потеряно. С выходом на пенсию свободного времени для размышлений становится больше. И вместо того, чтобы сказать себе: «Лучше позже, чем никогда!» – и начать реализовывать свои истинные желания, большинство людей предпочитают просто о чем-то сожалеть, ничего не меняя в своей жизни.

Появляется чувство одиночества и ненужности. Часто это связано со смертью супруга или

друзей. Это также провоцирует мысли о смерти и страх перед ней.

Сильно угнетать человека может его низкий социальный уровень – необходимость жить на маленькую пенсию.

Но в жизни во всем, что бы ни происходило, есть две стороны медали, «плюс» и «минус». Это касается и пожилого возраста. Ведь именно в это время люди могут почувствовать себя свободными и заниматься тем, чем хочется, на что раньше не хватало времени.

Ученые вывели кривую счастья, которая имеет U-образную форму. По их мнению, самыми счастливыми мы чаще всего ощущаем себя в детстве, юности и в возрасте за 65 лет. Получается, что пожилой человек имеет больше шансов чувствовать себя счастливым, чем человек среднего возраста. Для этого очень важно ощущать удовлетворенность своей жизнью. Главным условием этого является общение, наличие в окружении людей, с которыми можно поделиться как радостью, так и печалью, вместе проводить свободное время, а также проявлять по отношению к ним доброту, сочувствие, признательность.

В любом возрасте важно быть оптимистом и думать о хорошем. Если пожилой человек ощущает интерес к жизни, депрессии ему не страшны.

Как предотвратить депрессию?

Если вы заметили у себя начальные признаки депрессии – как можно скорее начинайте принимать профилактические меры. Советы специалистов очень просты и легко выполнимы, но эффект от них вас приятно удивит.

1. Накормите ваш мозг. Чтобы помочь предотвратить депрессию, эксперты в области здравоохранения рекомендуют принимать поливитамины и минеральные добавки. Ведь практически любой дефицит питательных веществ может привести к нарушению психических функций, и в том числе к депрессии. Принимая витамины, вы обеспечите мозг достаточным количеством питательных веществ, что позволит ему нормально функционировать, и таким образом избежите депрессии.

2. При ходьбе пружиньте шаг. Регулярные физические упражнения – самый мощный и самый

доступный естественный антидепрессант. Они помогают вырабатывать достаточное количество так называемых эндорфинов, недостаток которых приводит к депрессиям. Физические упражнения, особенно на свежем воздухе, помогают также снабжать мозг кислородом. Для начала возьмите себе за правило регулярно совершать пешие прогулки. А в дальнейшем можно перейти к более интенсивным занятиям. 20–30 минут в день, 5–6 раз в неделю при умеренной интенсивности будет достаточно, чтобы предотвратить дисбаланс мозга, который может привести к депрессии.

3. Побольше спите. Если вы будете спать не менее восьми часов ежедневно, это повысит уровень в вашем мозге серотонина – вещества, отвечающего за наше хорошее настроение. Именно его недостаток делает людей склонными к депрессии. А чтобы хорошо спать, врачи рекомендуют ложиться и просыпаться каждый день в одно и то же время. Перед сном неплохо будет принять горячую ванну или душ. Ложась спать, задерните поплотнее шторы и закройте дверь – пусть в вашей спальне будет тихо и темно, это тоже способствует хорошему сну.

4. Следите за своим питанием. Не отказывайтесь от еды, но и не заглушайте тоску перееданием. Включите в свой рацион продукты, вызывающие выработку эндорфинов – так называемых гормонов счастья. К ним относятся, например, бананы, апельсины, горький шоколад.

5. Ищите во всем позитивную сторону. Очень многие ситуации в нашей жизни можно интерпретировать двояко, и человек, склонный к депрессии или подверженный плохому настроению, всегда выберет вариант со знаком «минус». Простой пример: к вам обещал зайти друг или родственник, вы договорились о встрече в определенное время, но оно уже прошло, а его все нет. Очень часто людей в такой ситуации начинают одолевать мрачные мысли, страхи и подозрения, – от «ему на меня плевать» до «с ним случилось что-то ужасное». Хотя на самом деле вариантов в этой ситуации может быть масса и далеко не столь трагичных. Например, он попал в пробку и у него разрядился мобильный телефон, поэтому он не смог предупредить. В конце концов, он мог просто проспять или зайти по дороге в супермаркет, чтобы купить для вас что-то вкусненькое.

6. Займитесь каким-нибудь интересным делом. Отвлечись от негативных мыслей помогут чтение, рукоделие или поход на выставку. А иногда даже уборка дома, мытье посуды или приготовление еды способны отвлечь от грустных мыслей. Ну а в идеале хорошо бы найти для себя новое интересное хобби, которое будет постоянно приносить положительные эмоции.

7. Общайтесь. Не оставайтесь наедине со своими проблемами, избегайте одиночества. Встречайтесь с друзьями, знакомьтесь с людьми, которые привнесут в вашу жизнь новые впечатления. Главное – не замыкайтесь в себе.

Елена Карелина

Знаменитости, страдавшие депрессией

Депрессией во все времена страдали не только утонченные поэтические натуры, но и сильные мира сего



Винсент Ван Гог

Всемирно известный нидерландский художник переживал приступы биполярной депрессии. Во время одного из таких приступов он отрезал себе мочку уха, после чего попал в психиатрическую клинику.



Уинстон Черчилль

Премьера Великобритании времен Второй мировой войны всю жизнь преследовал «черный пес» — так он называл депрессию. Тоску и мысли о самоубийстве он заглушал виски с содовой. Начинать пить уже за завтраком, а потом

закуривал сигару. Но это лишь несколько приглушало постоянную тоску и мысли о самоубийстве.



Николай Гоголь

Всю свою жизнь Гоголь страдал маниакально-депрессивным психозом. «Мною овладела моя обыкновенная периодическая болезнь, во время которой я остаюсь почти в недвижимом состоянии в комнате иногда на протяжении 2–3 недель». В XIX веке не было лекарств от депрессии, поэтому врач обертывал писателя в мокрую простыню, а духовник рекомендовал лечиться строгим постом.

ШКАЛА ЗАНГА ДЛЯ САМООЦЕНКИ ДЕПРЕССИИ

Этот тест был разработан американским психиатром доктором Уильямом Зангом для определения степени депрессивного расстройства человека. В тестировании учитываются 20 факторов, которые определяют четыре уровня депрессии. В тесте присутствуют десять позитивно сформулированных и десять негативно сформулированных вопросов. Каждый вопрос оценивается по шкале от 1 до 4 (на основе этих ответов: «никогда», «иногда», «часто», «постоянно»). Результаты теста могут быть от 20 до 80 баллов

	Никогда	Иногда	Часто	Постоянно
Я чувствую себя более нервным (-ой) и тревожным, чем обычно	1	2	3	4
Я испытываю чувство страха совершенно без причины	1	2	3	4
Я легко огорчаюсь и впадаю в панику	1	2	3	4
У меня ощущение, что я не могу собраться и взять себя в руки	1	2	3	4
У меня ощущение благополучия, я чувствую, что со мной не случится ничего плохого	4	3	2	1
Мои руки и ноги дрожат и трясутся	1	2	3	4
У меня бывают головные боли, боли в шее и в спине	1	2	3	4
Я чувствую разбитость и быстро устаю	1	2	3	4
Я спокоен (-а) и не суетлив (-а)	4	3	2	1
У меня бывает ощущение учащенного сердцебиения	1	2	3	4
У меня бывают приступы головокружения	1	2	3	4
У меня бывают обмороки или я чувствую, что могу потерять сознание	1	2	3	4
Я дышу свободно	4	3	2	1
Я испытываю ощущение онемения и покалывания в пальцах рук и ног	1	2	3	4
У меня бывают боли в желудке и расстройства пищеварения	1	2	3	4
У меня бывают внезапные позывы к мочеиспусканию	1	2	3	4
Мои руки сухие и теплые	4	3	2	1
Мое лицо горит и краснеет	1	2	3	4
Я легко засыпаю, а утром просыпаюсь отдохнувшим (-ей)	4	3	2	1
Меня мучают ночные кошмары	1	2	3	4

Оценка суммарного балла:

20–49
нормальное состояние

50–59
легкая депрессия

60–69
умеренная депрессия

70 и выше
тяжелая депрессия

5 КНИГ ДЛЯ ПОДНЯТИЯ НАСТРОЕНИЯ

От перепадов настроения никто не застрахован. Конечно, можно отвлечь себя от дурных мыслей шоколадом, но куда полезнее прочитать хорошую книгу. Это отличный способ пережить чью-то жизнь и встряхнуть свою. Представляем вам пять книг, способных спасти от уныния и вылечить от хандры



1. Джером К. Джером «Трое в лодке, не считая собаки»

Идет время, сменяются эпохи, но читатели по-прежнему не могут оторваться от совершенно невероятной истории путешествия троих беззаботных английских джентльменов по Темзе. Эта книга, насыщенная классическим британским юмором, – настоящее лекарство от хандры. Проверено несколькими поколениями счастливых людей.



2. Джоанн Харрис «Ежевичное вино»

Это трогательная сказка для взрослых. Книга о поисках себя, о переменах, о том, что магия окружает нас на каждом шагу, нужно только научиться ее видеть. История главного героя, который отправляется в деревню в поисках себя и счастья, может вдохновить миллионы людей на то, чтобы поменять хоть что-то в своей жизни и начать относиться к ней проще и легче.



3. Рэй Брэдбери «Лекарство от меланхолии»

«Когда все потеряно, остается надежда», – утверждает герой одного из рассказов Рэя Брэдбери. И эти слова могли бы стать эпиграфом ко всему сборнику «Лекарство от меланхолии», на страницах которого нашлось

место для грустных улыбок и добрых чудес, ликования и тревоги, печали и бесконечной жажды жизни.



4. Дэвид Митчелл «Облачный атлас»

Этот роман нельзя заглатывать второпях. Им нужно наслаждаться, как невероятной симфонией, идеальным созвучием шести инструментов, шести жизней одной души. Это книга, которую каждый поймет совершенно по-своему, она словно мозаика, из которой разные люди складывают совершенно разные картинки. Волшебство? Без сомнений.



5. Джон Ирвинг «Правила виноделов»

Роман, о котором не расскажешь в двух словах. На поверхности – сага о семье, каждый из членов которой пытается найти место в нашем странном и абсурдном мире. Но глубже – просто жизнь во всех ее проявлениях: не всегда правильная, удобная, счастливая, но всегда прекрасная. «Правила виноделов» – это огромный опыт. Опыт с привкусом эфира и яблочного сидра.

Вам захотелось прочесть одну из этих книг? Позвоните к нам в Центр помощи и социальной защиты пенсионеров «Пенсион» – (044) 288-21-98, и мы сможем выдать вам ее на время из нашей библиотеки.

Подготовлено благодаря
Anyreads.com



СОДЕРЖАНИЕ В ОБМЕН НА ЖИЛЬЕ

Если человек на старости лет нуждается в уходе и материальном содержании – его жилье может стать выгодным капиталом, который способен обеспечить ему все необходимое. Есть три типа юридических документов, подписав которые, теоретически можно гарантировать себе спокойствие и заботу на старости лет: завещание, договор дарения и договор пожизненного содержания. Каковы плюсы и минусы каждого из них? Редакция «Пожить для себя» решила в этом разобраться

Многие пенсионеры на склоне лет рассчитывают получить заботу и уход в обмен на свою главную материальную ценность – жилье. И в этом нет ничего предосудительного. В Европе пожилые люди уже давно и успешно распоряжаются своей недвижимостью, получая взамен материальные блага. Правда, там деньги от продажи недвижимости они чаще всего тратят на то, чтобы прожить остаток

дней в пансионате для стариков. У нас же нравы несколько иные – пожилые люди предпочитают доживать свой век в собственных домах и квартирах. И на старости лет рассчитывают на помощь и заботу родных и близких. Взамен они чаще всего оформляют дарственные или завещания. Передавая свое имущество, люди почтенного возраста надеются получить если не деньги, то хотя бы опеку. И часто

оказываются обманутыми. Ведь ни договор дарения, ни тем более завещание не накладывают никаких юридических обязательств на тех, кому старики передают свое жилье.

Подарок с подвохом

Главное, о чем стоит помнить, подписывая договор дарения: в этом случае старый владелец лишается права оставаться на своей жилплощади. Если он подарил свою квартиру другому человеку – значит, она ему больше не принадлежит. Новый хозяин может запросто выселить оттуда дарителя сразу же после того, как будет подписан договор. И никакая регистрация, по новым украинским законам, не сможет спасти человека от выселения. Написав завещание, к счастью, владелец недвижимости может оставаться в своем доме до конца своих дней. Но и в этом случае наследники ничего ему не должны – ни навещать, ни ухаживать, ни опекать, ни тем более покупать лекарства и продукты.

В обоих этих случаях (с дарением и завещанием) вопросы материального содержания владельца недвижимости и какая-либо помощь со стороны наследников и одаряемых лиц обычно оговариваются только устно. Однако очень часто эти договоренности нарушаются или попросту игнорируются. И если завещание всегда можно аннулировать по первому требованию завещателя, то в результате дарения человек может лишиться жилья в один момент. И не услышать в ответ даже «спасибо», не говоря уже о материальной помощи или достойном уходе со стороны тех, кто завладел его жильем.

К сожалению, случаи обмана, выселения из собственного жилья и откровенного мошенничества не единичны. И, как показывает практика, обмануть пожилого человека могут даже те, кому он, казалось бы, доверяет безгранично. Порой собственные дети и внуки бесцеремонно выставляют стариков из дому, получив на руки воделенную дарственную. Взывать к совести в этом случае, как правило, бесполезно. А расторгнуть договор через суд не так-то просто – на это понадобится много времени, денег и здоровья.

Как выбрать авторитетную компанию, помогающую подписать юридически грамотный договор пожизненного содержания?

Для этого ответьте себе на несколько вопросов:

1. Как долго работает эта компания? Длительная успешная работа – одна из гарантий честности и порядочности.
2. Есть ли у компании офис, адрес и телефон которого можно найти в свободном доступе? Порядочные добросовестные компании не скрывают информацию о себе.
3. Можете ли вы позвонить или прийти в офис в рабочее время и пообщаться со специалистами компании? Авторитетные компании работают в режиме открытого офиса, их телефоны доступны ежедневно в течение рабочего дня, а прием посетителей обычно ведется ежедневно в рабочие дни по предварительной договоренности.
4. Слышали ли вы отзывы о компании от знакомых? Читали ли о ней в СМИ? Публичность компании и ее сотрудников – хороший показатель, а положительные отзывы знакомых, пусть даже дальних – лучшая реклама.

Пожизненное содержание

О договоре пожизненного содержания в нашей стране, к сожалению, знают не очень многие. Хотя он закреплен законодательно еще в 2003 году, когда был принят ныне действующий

Гражданский кодекс Украины. В нем договору пожизненного содержания посвящена целая глава – 57-я. В ней говорится и о том, что представляет собой договор пожизненного содержания, кто может его заключать, каковы его основные условия и

обязанности сторон. В договоре пожизненного содержания владелец жилья именуется отчуждателем, а тот, кто получает его недвижимость в обмен на содержание и уход, – приобретателем. На украинском языке, на котором

Ни договор дарения, ни завещание не накладывают никаких юридических обязательств на тех, кому старики передают свое жилье



Центр «Пенсион» занимается социальной защитой пенсионеров с 2007 года. За это время к нам обратились за помощью порядка 30 тысяч человек

Центр помощи и социальной защиты пенсионеров «Пенсион»

Пять аргументов в нашу пользу:

1. Занимаемся социальной защитой пенсионеров с 2007 года.
2. Адрес нашего офиса никогда не менялся, сюда можно прийти в любой рабочий день и пообщаться лично с нашими сотрудниками.
3. Телефоны Центра всегда доступны, а наши специалисты ответят на любой ваш вопрос.
4. С нашими подопечными всегда можно пообщаться на праздниках в Центре «Пенсион» (о датах их проведения вы можете узнать, позвонив по нашим телефонам).
5. За семь лет работы к нам за помощью обратились порядка 30 тысяч человек.

Ждем вас в нашем офисе по адресу

г. Киев, ул. Терещенковская, д. 21, офис 13

Звоните нам по телефону: (044) 288-21-98

составляется договор, эти термины звучат как *відчужувач* и *набувач* соответственно.

Из всех возможных вариантов распорядиться своим недвижимым имуществом только договор пожизненного содержания накладывает определенные обязательства на приобретателя жилья. Причем эти обязательства четко перечисляются и закрепляются в договоре. Тот, кто передает свое жилье в обмен на содержание, теоретически может выдвинуть любые условия – от определенной суммы материальной помощи, которую он будет регулярно получать, до любых видов ухода, в которых он нуждается. Но практика показывает, что пожилым людям удобнее получать деньги и затем тратить их по своему усмотрению: на лекарства, сиделку, уборку, доставку продуктов и прочие услуги. При этом человек остается жить на своей жилплощади. Оплату за коммунальные услуги берет на себя приобретатель (содержатель). Он же в случае смерти владельца жилья обязан обеспечить церемонию его погребения, даже если в договоре это не прописано.

Обязательства и гарантии

Степень юридической защищенности владельца жилья при заключении договора пожизненного содержания – максимальная. Он гарантированно получает уход и материальное обеспечение и при этом остается жить в своем доме до конца своих дней. Все договоренности в этом случае закреплены в договоре, подписанном обеими сторонами. Уклониться от их выполнения, как в случае с устными обещаниями, крайне сложно. Особенно если такой договор заключается при содействии авторитетной компании, которая проследит, чтобы договор был составлен честно и прозрачно и не нарушал интересы владельца жилья. Эта компания берет на себя массу формальностей, которые сопровождают заключение договора. Ее специалисты помогут собрать необходимые

документы, оформить справки. Они же обеспечат юридическое сопровождение договора. А в некоторых случаях могут даже погасить задолженность по коммунальным платежам, если таковая имеется.

Так что прежде чем передать кому-то свое жилье в обмен на достойный уход в старости, надо хорошенько подумать. Стоит ли просто дарить или завещать нажитое имущество в обмен на устные обещания, которые очень легко нарушить? Можно ли доверять «золотым горам», которые вам сулят в расчете заполучить вашу жилплощадь? Или следует все-таки обезопасить себя и заключить договор пожизненного содержания? Ведь тот, кто не собирается вас обманывать, не откажется заверить подписью свои устные обещания. «Доверяй, но проверяй» – эту старую добрую народную мудрость еще никто не отменял.

Наталья Андрусенко

Плюсы и минусы завещания, договоров дарения и пожизненного содержания

Тип договора	Сроки, в которые жилье переходит в собственность нового владельца	Возможность старого владельца проживать на своей жилплощади	Гарантия содержания со стороны того, кому переходит жилье	Возможность расторжения договора или аннулирования документа
Завещание	После смерти завещателя	Гарантируется	Не гарантируется	Да (по распоряжению завещателя, заверяется нотариусом). Каждое новое составленное завещание отменяет предыдущее, изменения в завещание оформляются новым документом
Дарение	С момента подписания договора	Не гарантируется	Не гарантируется	Только в судебном порядке и при определенных условиях: – прошло не более года с момента подписания договора; – одаряемый совершил преступление против дарителя или членов его семьи; – одаряемый создает угрозу безвозвратной утраты дара, представляющего для дарителя особую ценность; – предмет дарения представляет культурную ценность и может быть уничтожен вследствие небрежного отношения одаряемого
Договор пожизненного содержания	После смерти отчуждателя (владельца квартиры)	Гарантировано договором	Гарантируется и прописывается в договоре	Да (в судебном порядке, в случае ненадлежащего выполнения своих обязанностей приобретателем жилья)



Николай Николаевич Шаров:

«НЕ ВСЕГДА ДЕТИ МОГУТ ДАТЬ ТО, ЧТО ДАЕТ «ПЕНСИОН»»

Николай Николаевич Шаров – энергичный человек с заметной военной выправкой и с нескрываемым жизнелюбием. Рассказ о нем – это история любви к жизни. Такой, какая она есть. Радость и печаль, награды и боль потерь – все это приходило одно за другим. И, несмотря ни на что, наш герой не сдался, даже когда остался абсолютно одинок...

Детство и река жизни

Николай Николаевич Шаров родился в 1947 году в Москве. Его мать, Тамара Иосифовна, была медсестрой, спасала на фронте раненых. Отец, Николай Семенович, офицер флота, служил в Заполярье шифровальщиком донесений. Они встретились в послевоенной Москве, родном городе Тамары, и поженились.

Наш герой Николай – их первенец. А через семь лет у пары родился еще один сын – Владимир. Все эти годы семья переезжала с места на место. Жили в Новограде-Волынском, в Астрахани, в Николаеве и даже в Китае. А в 1957 году отца направили в Киев, где семья военного моряка окончательно «бросила якорь».

Этот «якорь» был брошен прямо в Днепр в буквальном смысле слова – Шаровым дали квартиру на Рыбальском полуострове на правом берегу Днепра. Пешеходного моста, соединяющего полуостров с Подолом, тогда еще не было, его построили в 1963 году. А до того времени работала переправа. Зимой люди ходили в город через Днепр по льду. Отец служил в воинской части, в которой готовили мичманов-разведчиков для всего СССР.

Николай пошел в школу здесь же, на Рыбальском. Проучился там до шестого класса, после чего перешел в 19-ю школу на Подоле. Его главным увлечением в детстве и юности было фигурное катание. До сих пор он помнит, как кие фигуры выписывал на льду со своей партнершей Ларисой Дрозденко, как выступали на празднике Нового года перед публикой. В итоге Николай стал мастером спорта. А еще играл на баяне и мечтал быть капитаном речного судна, бороздить воды могучего Днепра, который стал для него рекой жизни. Когда пришло время выбирать профессию, Николай не раздумывая поступил в Киевский речной техникум. Отец этот выбор одобрил.

Техникум находился тут же, на Подоле, на улице Фрунзе, 9. Учеба в нем длилась пять лет.

«Я был королем Подола! – вспоминает Николай Николаевич о своей юности. – Носил брюки клеш, у меня первого появилась спидола (портативный радиоприемник. – Авт.). Я купил ее у одного офицера. Выйду, бывало, на Красную площадь (ныне Контрактовая. – Авт.), включу музыку на всю улицу, а там уже все свои собрались – молодежь, человек сто пятьдесят. Песни поют под гитару. Весело, здорово. А потом начиналась драка. Это когда пацаны из чужих районов к нам приходили. Специально подражаться с нами шли.

Кулачные бои, стенка на стенку – это наши молодецкие забавы. Дрались не на шутку. Разбивали лица, головы, носы... Но Подол всегда побеждал».

Первая любовь пришла к Николаю во время учебы в техникуме. Надя...

Милая, нежная школьница. Начались свидания, прогулки, во время которых фотографировались на память. Говорили о своем совместном будущем: прекрасном и совсем недалеко. Наде нужно было лишь окончить школу, а Николаю – отслужить в армии.

С армией Николаю повезло. Призывников тогда отправляли служить чуть ли не на край света, а он остался в Киеве, да еще и на родном Подоле, где находилась воинская часть. Видать, не отпускало его это чудесное место, он словно сросся с ним. Однако в армии ему пришлось испытать большое огорчение – любимая Надя его не дождалась. Девушки вырастают быстро. Когда Николай отслужил, Надя была уже замужем. Ее семейный союз оказался удачным: муж – архитектор, дети, а сейчас уже и внуки. Со временем Надя с Николаем стали добрыми друзьями, ведь их объединяют воспоминания юности – самое романтическое и приятное время в жизни каждого человека.

«Недавно я передал Наде все наши юношеские фотографии, пусть будут у нее», – говорит Николай Николаевич с теплотой, как о родственнице.

«Я был королем Подола! – вспоминает Николай Николаевич о своей юности. – Носил брюки клеш, у меня первого появилась спидола»



После каждого праздника в «Пенсione» остаются фотографии на память – с новыми знакомыми и новыми событиями

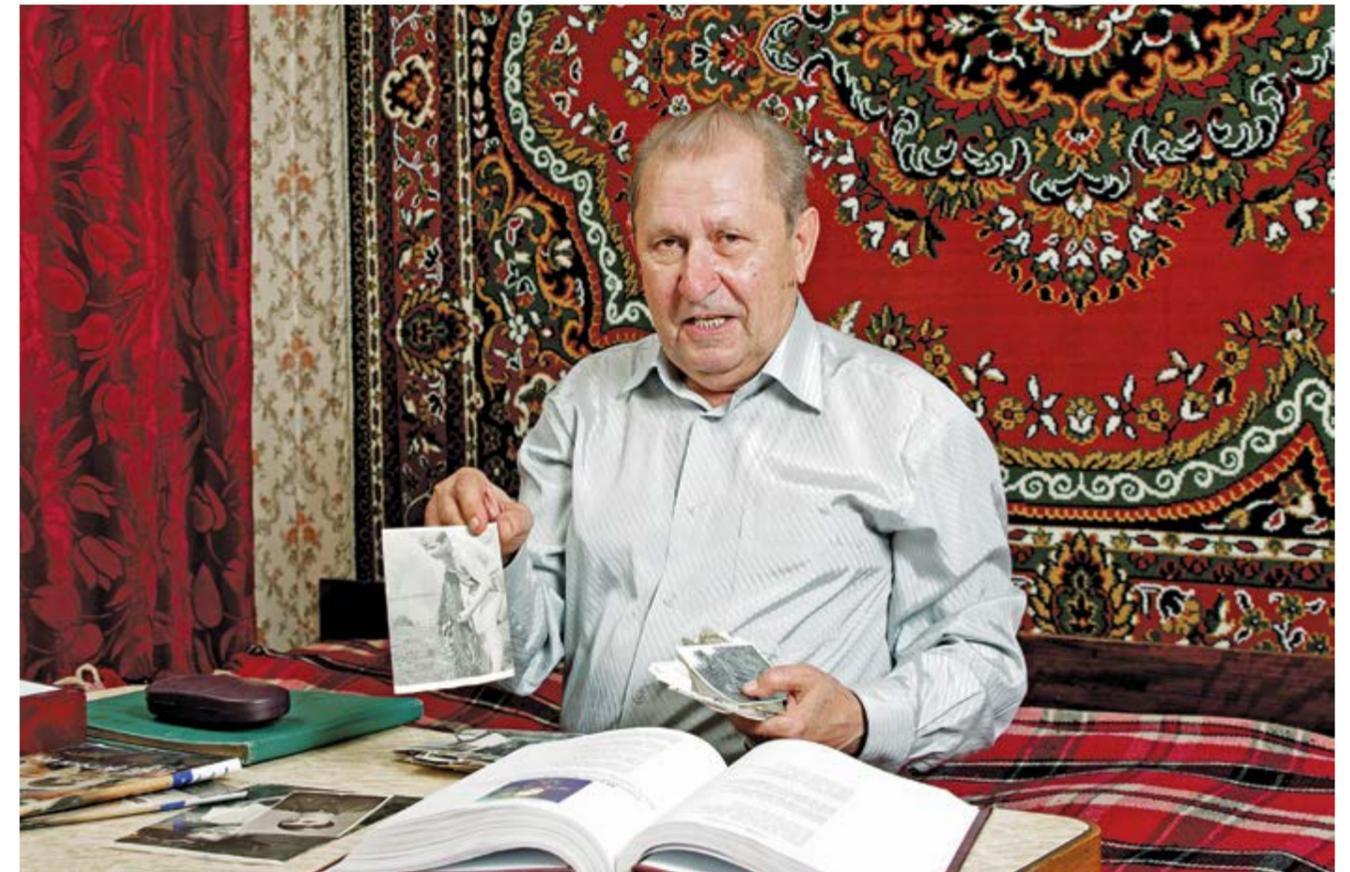
Испытание женщиной

Но в тот момент в его судьбе словно произошел какой-то надлом – именно в том месте, которое называют личной жизнью. И если на работе и в карьере все было прекрасно, то в этой сфере не заладилось, как ни старался.

Парнем Николай был видным, девушкам нравился. Женился в 25 лет на киевлянке Наталье. Отец подарил молодоженам путевку на прогулочный теплоход «Багратион» на тур Москва – Астрахань – Москва. Это места, где прошло детство Николая. Он с огромной радостью поехал показывать молодой жене свою родину. Но уже в том самом первом их путешествии Наташа проявила беспечность, которая оказалась определяющей чертой ее характера. Когда теплоход в конце путешествия прибыл в Москву и пассажиры сошли на берег, обнаружилось, что денег у Шаровых нет – Наталья забыла кошелек в каюте. К счастью, все обошлось, так как в Москве жили родственники, но уже тогда Николай подумал: «Странно, что женщина забыла о деньгах».

В 1972 году у Шаровых родился сын. «Имя к моему сыну пришло само по себе, – говорит Николай. – Жена была в роддоме, а мы с родителями дома ждали известий – знали, что в эту ночь она должна родить. Я задремал, и вот мама будит меня и говорит: «У тебя сын родился!» На радостях я первым делом включил радиоприемник, а оттуда песня «Стоит под горою Алеша», очень популярная в то время. Это и есть имя сына – решил я».

В тот момент Николай не мог и подумать, какая трагическая судьба уготована его сыну. Жизнь казалась безоблачной. У Натальи была однокомнатная квартира на Крещатике, где и жила молодая семья. У каждого была любимая и интересная работа. Наталья работала в Доме пропаганды советского киноискусства. Николай после техникума устроился на огромный теплоход «Днепр» рулевым мотористом. Но вскоре по рекомендации отца перешел работать в воинскую часть – ту же, где служил отец. Там он сразу почувствовал себя в своей стихии. Ведь часть стояла на Днепре. Там постоянно проводились тренировки, военнослужащие плавали



Николай Шаров: «Это я на Днепре. На этой реке прошло мое детство, юность и годы службы в воинской части до 1991 года»

на лодках, часто устраивали соревнования, готовили команды для участия во Всесоюзном турслете. Летом с семьями отдыхали в специально оборудованном лагере на Трухановом острове. В распоряжении Николая был катер «Стрела» на подводных крыльях, яхта «Пинта» и пять моторных лодок.

Жизнь, по сути, состояла из удовольствий и радостей. Но именно на этом споткнулась Наталья. Случилось так, что она пристрастилась к алкоголю. А женщины на этом пути сгорают быстро. Не помогало ничто – ни уговоры, ни лечение.

Когда сынишке исполнилось семь и пришла пора идти в школу, Николай понял: надо брать ответственность за ребенка на себя. Он подал на развод, а Наталью лишили родительских прав. Отец и сын переехали жить к бабушке и дедушке на Подол. Здесь Алеша и пошел в первый класс.

Судьбоносное свидание

Николай зажил жизнью холостяка. Неизвестно, как долго она бы продлилась, если бы не случай.

Друг попросил Николая познакомить его с какой-нибудь незамужней женщиной. Николай спросил у своей знакомой, есть ли у нее такая подруга. Та сказала, что есть – зовут Алла, симпатичная, недавно развелась с мужем. Друзья с энтузиазмом занялись сватовством. Подруга сообщила Алле, что ей назначил свидание мужчина, который желает с ней познакомиться. Николай передал другу, что Алла согласна прийти. Однако в день запланированной встречи друга неожиданно отправили в командировку. Мобильных телефонов тогда не было. Николай не имел никакой другой возможности предупредить Аллу, что свидание отменяется, кроме как прийти в назначенное время самому. Так состоялась судьбоносная встреча. Николай и Алла познакомились, прогулялись, разговорились и... начали встречаться.

Но с женщинами у Николая, как правило, простых ситуаций не бывало. Оказалось, что у Аллы трое детей – две дочки и сын. Она этого и не скрывала. Как только Николай стал за ней ухаживать – рассказала все как есть. А он оказался настоящим рыцарем – не отступился. Взял на себя ответственность за Аллу и ее детей.



«Вот какой он огромный – теплоход «Днепр». Сейчас таких нет». С журналисткой Еленой Карелиной

«Наши дети все лето проводили в военном лагере на Днепре при нашей воинской части, – говорит Николай. – Под присмотром старших, на солнышке, на воде, набирались здоровья, росли на славу. Конечно, Алле стало гораздо легче растить детей, когда мы расписались и создали семью».

Время летело быстро. Дети выросли. Каждый нашел свой путь. Личная жизнь и карьера у детей Аллы сложились удачно. Сын женился, дочка вышла замуж. Каждый нашел свою нишу в бизнесе. У всех есть собственное жилье и материальный достаток. Но Алла не смогла отпустить детей из своего сердца, чтобы наконец пожить для себя, заняться только собой и мужем. Когда пошли внуки, все свое время она стала посвящать им, жить семейными заботами своих дочерей и сына. Николай почувствовал себя одиноким. Много раз он просил Аллу обратиться внимание на их семью, не задерживаться подолгу в гостях у взрослых детей, не оставаться там на ночь. Но перестроиться Алла не смогла.

«Второй раз в жизни я сам подавал заявление на развод, – говорит Николай Николаевич. – Ведь это не семья, когда людей объединяет только штамп в паспорте, а фактически они живут врозь – каждый своими интересами. Я понял, что нужен был Алле только для того, чтобы помочь вырастить детей».

В поисках выхода из одиночества

Далее, как по цепочке, стали уходить родные люди. Умер отец, затем мать. А в 2008-м погиб сын Алексей. Было ему всего 33 года. Он не успел создать семью, продлить род. Гибель сына стала самой большой травмой в жизни Николая Николаевича. Он остался совершенно один в своей однокомнатной квартире на Оболони.

Родной брат Николая после окончания Киевского высшего инженерно-технического училища противовоздушной обороны уехал по распределению на Дальний Восток. Там он сейчас и живет – в городе Красногорске. У него двое

сыновей и двое внуков. Братья виделись редко, но часто созванивались, слали друг другу открытки. Когда Николай Николаевич понял, что старость придется встречать одному, он позвонил брату и сказал, что хотел бы что-нибудь предпринять, чтобы получить уход и обеспечение в обмен на жилье. Если Владимир или его дети смогут ему это дать, квартира достанется им. Он даже оформил завещание на брата. Но брат сказал, что квартира ему не нужна, живет он далеко и позаботиться о старшем брате не сможет.

С таким же предложением Николай обратился к бывшей супруге Алле. Алла ответила то же самое. Она жила в своей трехкомнатной квартире, ее все устраивало.

Тогда Николай стал искать организации, занимающиеся подобными проблемами. Расспрашивал знакомых пенсионеров. Никто ему толком не мог ничего сказать. Только пугали, что лучше ни с кем чужим не связываться, так как в наше время полно всяких аферистов, могут за жилье и на тот свет человека отправить.

Как-то утром Николай пил чай и услышал по радио рекламу Центра помощи и социальной защиты пенсионеров «Пенсион».

«Я человек действия. В тот же день взял и поехал в «Пенсион» на консультацию, – говорит наш герой. – Общалась со мной инспектор по имени Надежда. Так же звали мою первую любовь. Я расценил это как хороший знак. Мне понравилось все, что мне рассказали о договоре пожизненного содержания. И я не стал долго думать, со всеми советоваться. Заключил договор и получил то, что хотел. Теперь я очень доволен».

Единственное, что тогда огорчило Николая Николаевича, – это реакция родственников. На него обиделись брат и бывшая жена. Каждый высказал свое недовольство по поводу подписания договора и поставил под сомнение намерения Центра. Мол, мошенники. «Вот тут я понял одну истину: хочешь узнать, как к тебе на самом деле относятся родственники – напиши завещание не на них, философски заключает наш герой.

С тех пор прошло пять лет. Младший брат все же примирился с тем, что старший распорядился своим имуществом по-своему. Они продолжают поддерживать родственные отношения – слать друг другу открытки к праздникам, созваниваться.

Сегодня Николай Николаевич живет весьма активной жизнью. Имеет друзей и подруг. Посещает все мероприятия и праздники, которые организуют в «Пенсине». У него дома на полке лежит большая стопка открыток от «Пенсиона» – поздравления с праздниками и приглашения на мероприятия. Судя по тому, как он бережно их хранит, ему дорого внимание и забота. Но главное, что появилось у Николая Николаевича с подписанием договора, – это спокойствие и уверенность в завтрашнем дне.

Общаясь с другими пенсионерами, даже теми, у кого есть дети, он агитирует их заклю-

чить договор с этой организацией. Не всегда дети могут дать то, что дает «Пенсион». К примеру, один из друзей Николая Шарова ослеп. Он живет в своей квартире один. Есть у него дочь, но у той свое жилье, семья, дети, работа. Часто навещать к отцу она не может. Как же сложно такому человеку жить одному! А с «Пенсионом» он имел бы постоянный уход.

Кроме того, Николай

сравнивает, насколько выигрышно его положение в материальном плане. «Сейчас людям за коммунальные услуги надо платить почти 500 гривен, – говорит он. – Я не представляю, чем платят бабушки, которых я вижу из окна, как они идут в аптеку и выходят оттуда с полным пакетом лекарств. А у меня благодаря договору пожизненного содержания вопрос с «коммуналкой» вообще закрыт (по условиям договора оплату коммунальных услуг осуществляет содержатель. – *Ред.*). К тому же есть ежемесячная доплата к пенсии, плюс депозит в банке, который я могу снять в любой момент».

Елена Карелина

«Сейчас за коммунальные услуги надо платить почти 500 гривен, – говорит Николай. – А у меня благодаря договору пожизненного содержания вопрос с «коммуналкой» вообще закрыт»

ДО ОСНОВАНЬЯ, А ЗАТЕМ...

В 30-е годы прошлого века киевские Софийскую и Михайловскую площади планировали перестроить – снести Софию Киевскую и демонтировать фуникулер. Но успели разрушить только Михайловский Златоверхий монастырь и Трехсвятительскую церковь. К счастью, дальнейшим планам не суждено было сбыться

Столица Советской Украины

В 1934 году решением XII съезда КП(б)У столицу Украины перенесли из Харькова в Киев. Причин для этого было несколько. Поскольку город был (и остается) естественным географическим центром Украины, это позволяло ему стать идеальным местом для управления как индустриальными, так и сельскохозяйственными регионами на Правобережье.

Но при обустройстве новой столицы возникли проблемы. Внешний облик Киева не совсем отвечал высокому званию столицы советской социалистической республики. Да и многочисленные партийные и правительственные структуры нужно было где-то размещать, а подходящих для них зданий, по мнению советского руководства, в Киеве не находилось. Зато сильно бросались в глаза символы «проклятого прошлого», источники «опиума для народа»: София Киевская, Михайловский собор, Трехсвятительская церковь и прочие «культурные сооружения».

Как писал архитектор Александр Молокин в журнале «Архитектура СССР» за 1935 год, целью новой застройки было «превратить былой город церквей и монастырей в архитектурно-законченный, подлинно социалистический центр советской Украины». Для этого было решено построить в Киеве большой Правительственный центр в духе советской монументальной архитектуры.

Выбор места для «стройки века»

Пострадать от грандиозных замыслов могли не только Софийская и Михайловская площади. В качестве возможного места размещения

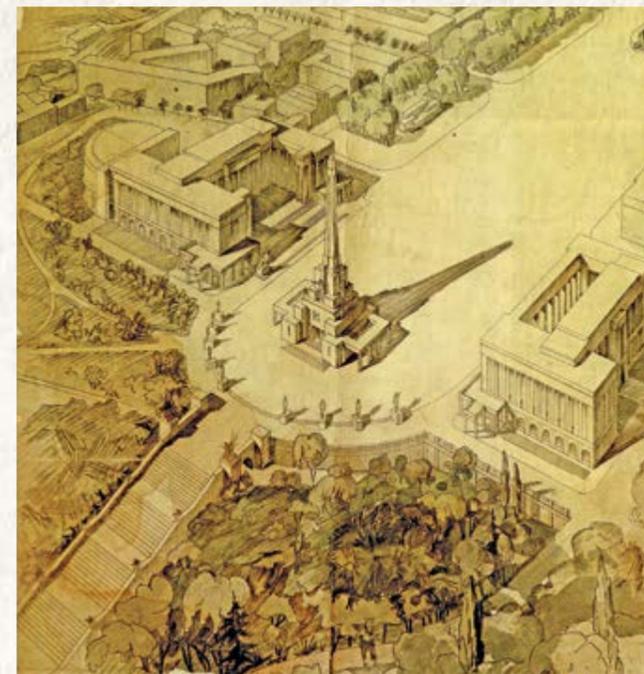
Правительственного центра рассматривались и Печерск, и Зверинецкая крепость, и Липки, и Пролетарский сад (теперешний Мариинский парк). Однако все эти варианты были отклонены по разным причинам: удаленность от центра города и основных магистралей, недостаточный уровень развития городской застройки и отсутствие готовых коммуникаций, неблагоприятные топографические условия. А Мариинский парк – просто пожалели. Не захотели уничтожать красивейшие зеленые насаждения на живописном берегу Днепра. Было решено оставить его местом отдыха. Позже здесь появится детский парк.

Окончательным местом для возведения Правительственного центра площадью более шести гектаров выбрали территорию Михайловской и Софийской площадей – здесь все было как надо: и расположение в самом центре города, и готовые коммуникации и инфраструктура, и хорошее транспортное сообщение со всеми частями города.

Конкурс грандиозных проектов

После того как место было выбрано, объявили большой конкурс архитектурных проектов. В нем приняли участие несколько творческих групп со всего Союза. Среди участников были фамилии известных деятелей советской архитектуры – Фомин, Алешин, Штейнберг, Заболотный, Алабян, Гольц, братья Веснины, Каракис, Кричевский. Лишь в одном из проектов – авторства Иосифа Каракиса – было предусмотрено сохранение Михайловского монастыря, во всех остальных он был безжалостно стерт с лица Киева.

В остальном все проекты были так или иначе похожи друг на друга. Все они были невероятно



Проект Правительственного центра, представленный Иосифом Лангбардом во втором туре конкурса. Профессор Молокин назвал такое решение основных зданий мрачным, замкнутым и полукрепостным

помпезными, поскольку, как писали газеты и журналы того времени, должны были «стать живым примером тех огромных творческих достижений, которыми характеризуется наш неуклонный рост во всех сферах социалистического строительства».

Проекты, поданные на рассмотрение, предполагали, что площадь будет расположена вдоль нынешней улицы Владимирской, по территории Михайловской и Софийской площадей, и будет иметь выход к Днепру. На склоне планировалось разместить систему лестниц и пандусов, а на вершине холма, над Днепром, – гигантский памятник Ленину. Согласно замыслу архитекторов он должен был венчать всю композицию. Лишь архитектурная группа братьев Весниных вместо памятника вождю в одном из своих проектов на склоне расположила колоннаду, а в другом – арку. Зато другой архитектор, имя которого история не сохранила, в своих эскизах «срезал» верхушку колокольни Софийского собора, а на ее подножие водрузил памятник.

Несмотря на все старания именитых советских архитекторов, ни один из проектов не удовлетворил высокую комиссию. В состав жюри входили преимущественно члены ЦК компартии большевиков Украины – строительство



Проект, представленный во втором туре архитектором Дмитрием Чечулиным. Из всех решений, предложенных в трех турах конкурса, это было самым помпезным



Эскиз архитектора Александра Молокина, представленный в первом туре конкурса. Проект был признан невыразительным и даже не отправлялся на доработку

Правительственного центра в Киеве было задачей не столько технической и архитектурной, сколько политической.

В журнале «Архитектура СССР» за 1935 год архитектор Александр Молокин подробно анализирует все представленные на конкурс проекты и в каждом из них находит изъяны – то его не устраивают невыразительность и конструктивизм, то неудачным кажется решение будущего спуска к Днепру, то он критикует мрачный внешний вид и нецелесообразную внутреннюю планировку зданий. На страницах прессы в то время всерьез обсуждались не только технические и архитектурные требования, которым должны были соответствовать проекты. Вполне серьезно велись дискуссии о том, каких размеров должен быть памятник Ленину. Некоторые проекты критиковали только за то, что в них размеры памятника были недостаточно большими, из-за чего он терялся на фоне зданий и не выглядел центральным элементом площади.

После долгих обсуждений было решено объявить еще один этап конкурса. Рассмотрение проектов и выбор победителя длились два года, с 1934 по 1936-й. В результате победил проект питерского зодчего Иосифа Лангбарда.



Трехсвятительская церковь

Каменная церковь, известная также как Храм Святого Василия, была построена в 1183–1185 годах князем Святославом Всеволодовичем. Ранее на этом месте стояла деревянная Васильевская церковь, построенная князем Владимиром Святославовичем в 989 году, после принятия им крещения. Как известно, он принял в христианстве имя Василий – отсюда и название храма. Место было выбрано не случайно – до Крещения Руси здесь находилось языческое капище шести богов.

Когда и при каких обстоятельствах каменный храм был переименован в Трехсвятительский – в честь Василия Великого, Григория Богослова и Иоанна Златоуста, – неизвестно. Однако в документах XVI века он упоминается уже под новым названием.

Церковь серьезно пострадала во время монголо-татарского нашествия. В начале XVII века храм некоторое время принадлежал униатам, а затем снова стал православным. Он был отреставрирован в 1640 году по инициативе Петра Могилы. Примерно в 1658–1660 годах в церкви случился пожар, уничтоживший купол и своды. После этого здесь долгое время был то ли склад, то ли хлебный амбар.

В 1695 году Валаам Ясинский восстановил церковь и основал при ней скит Софийского монастыря. В 1707 году реставрация продолжилась на средства генерального судьи Василия Кочубея. В эти годы церковь приобрела черты, характерные для украинского барокко.

В 1760-е годы храм еще раз реставрировали на средства, собранные в Запорожской Сечи. В 1888 году в связи с 900-летием Крещения Руси после очередного ремонта церкви вернули старое название – Васильевская.

В 1904 году у храма появилась кирпичная колокольня. Ее разобрали в 1929 году, а сам храм – летом 1935-го.

Ломать – не строить

Именно замысел победителя конкурса предполагал снесение и фуникулера, и Софии, и Михайловского монастыря, и Трехсвятительской церкви. Его реализация началась в 1936 году, однако дело продвигалось медленно из-за сложных топографических условий. Нужно было серьезно укреплять склон над Днепром, чтобы новые массивные строения не сползли в реку.

Дальше начали расчищать место для стройки. Первой снесли Трехсвятительскую церковь, располагавшуюся по нынешней улице Десятинной, 2. На ее месте начали возводить здание будущего ЦК КП(б)У – ныне здесь располагается украинский МИД.

Затем настал черед Михайловского монастыря. Его взорвали в августе 1937 года, предварительно ободрав всю позолоту и разобрав фрагменты мозаики. Некоторые из них отправили в музеи, другие просто уничтожили. История сохранила фамилии специалистов-подрывников из Одессы, которые 14 августа заложили около 2,5 тысячи зарядов взрывчатки в разных местах монастыря. Как писали советские газеты, «товарищи Антонов и Кетнер включили рубильник, послышался небольшой силы взрыв, и громадное здание осело вниз». На месте красивейшего монастыря первой четверти XVIII века образовалась груда руин весом около 20 тыс. тонн.

По иронии судьбы на этом месте ничего так и не построили, и монастырь был возрожден спустя шестьдесят с лишним лет, уже в независимой Украине. А тогда, в 1937-м, на его месте, симметрично к ЦК КП(б)У, планировали возвести еще одно здание (точную копию первого), предназначенное для Совнаркома.

Между ними, на холме, должен был располагаться стометровый (!) памятник Ленину – для этого предполагалось демонтировать фуникулер. К счастью, этому замыслу не суждено было осуществиться.

Если бы это произошло, на месте Софийской и Михайловской площадей была бы огромная площадь для парадов, с гигантской красной звездой в центре – чтобы лучше было видно с самолетов и планеров. Здание бывших Присутственных мест (треугольное сооружение между двумя площадями), где сейчас находятся

столичные управления МВД и МЧС, планировалось снести, так же как и Софию, а памятник Богдану Хмельницкому – перенести в другое место.

Спасибо Довженко и советской бюрократии!

В 1938 году на месте Трехсвятительской церкви выросло монументальное сооружение ЦК КП(б)У. И тогда стало понятно, что это мрачное громоздкое здание не слишком хорошо вписывается в городской ландшафт. На состоявшихся общественных обсуждениях проекта известный украинский кинорежиссер Александр Довженко заявил, что новое здание как бы прижимает холм и смотрится крайне неуместно. В качестве удачного примера строения на холме он привел Андреевскую церковь, расположенную неподалеку. По словам режиссера, это высокое, стройное здание своим силуэтом облегчает холм и как будто делает его еще выше.

Мнение Довженко поддержали и другие представители киевской интеллигенции. Так, известный киевский архитектор Сергей Григорьев назвал новое здание «тяжелым и тупым объемом», который придавил своим бременем надднепровскую возвышенность.

Самым удивительным было не то, что кто-то посмел выступить против линии партии и правительства. В те годы за это можно было поплатиться жизнью. Именно так случилось с украинским археологом и искусствоведом Николаем Макаренко, расстрелянным только за то, что он отказался подписать акт на снесение Михайловского монастыря. После возрождения святыни на ее стене появилась мемориальная доска в честь этого выдающегося и смелого человека.

Вопреки всем ожиданиям в случае со зданием КП(б)У «высокая комиссия» прислушалась к мнению киевской интеллигенции. Как ни старался Иосиф Лангбард доказать, что окончательное суждение о его проекте можно составить только после его полного воплощения, работы были приостановлены, а изначальный замысел решили откорректировать.

Ну а дальше вступила в дело пресловутая советская бюрократия. Специалисты и дилетанты разных уровней пошли судить-рядить, как надо переделать проект, чтобы он и город

Зодчий, сотворивший образ Минска

Иосиф Лангбард (1882–1951) – советский архитектор, творчество которого наиболее активно развивалось в 1930-е годы. В этот период он работал в Белоруссии, где по его проекту возведены несколько грандиозных зданий, сохранившихся до наших дней. Это Дом правительства в Минске, построенный в 1934 году (Лангбард тогда выиграл Всесоюзный конкурс на лучший проект), здание театра оперы и балета (ныне – Национальный академический Большой театр оперы и балета Республики Беларусь), Дом Красной Армии (ныне – Окружной дом офицеров) и главный корпус Академии наук БССР. Здание Дома правительства в Минске по сей день является крупнейшим в республике сооружением общественной архитектуры довоенного времени.

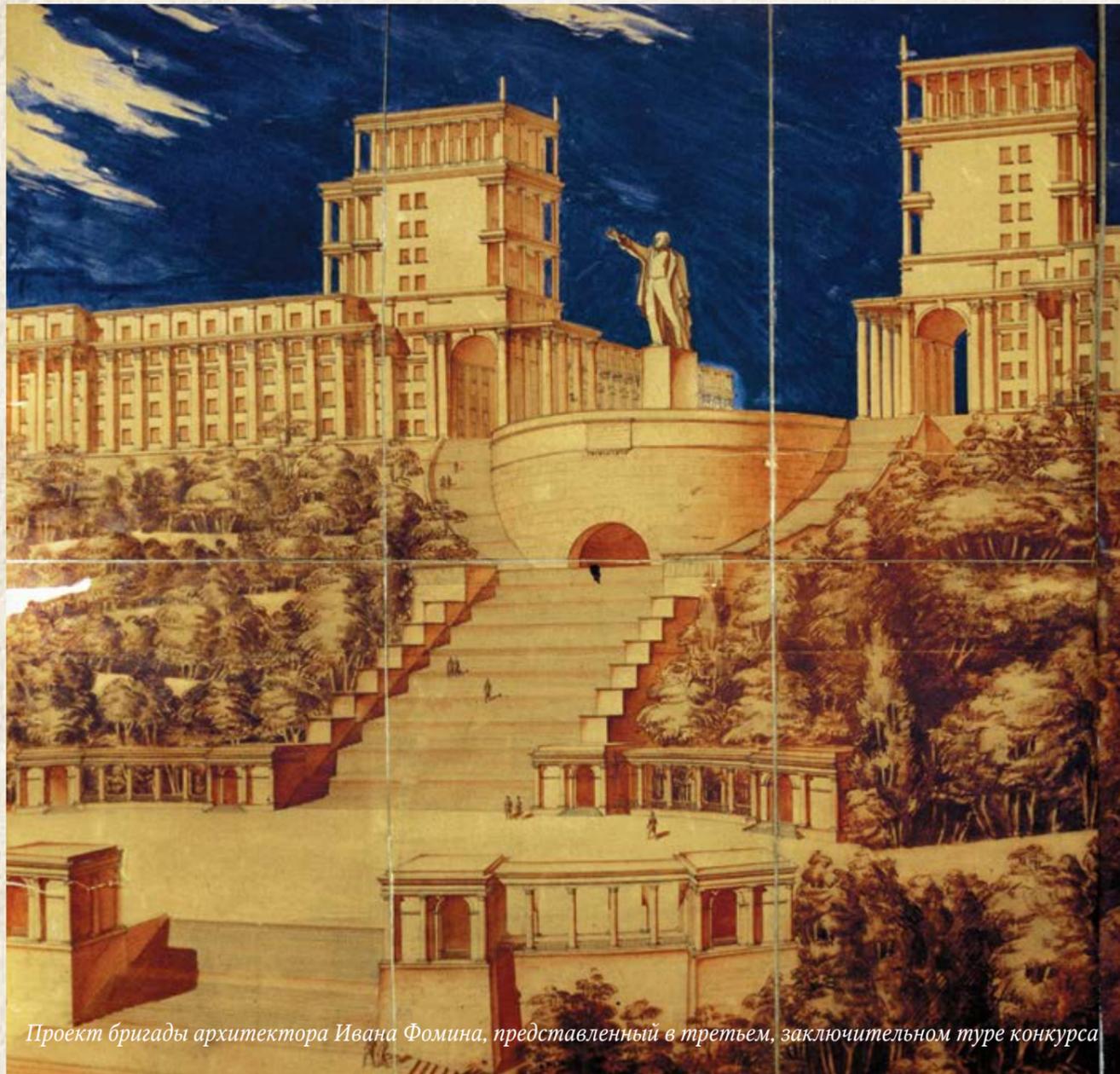


В 1938 году правительство Белорусской ССР приняло решение о переносе столицы из Минска в Могилев. Тогда по проекту Лангбарда в новой столице был построен Дом Советов, который очень напоминает Дом правительства в Минске, но меньше его по размеру.

В начале войны Лангбард в Ленинграде принимал участие в маскировке важнейших объектов и сооружений города и параллельно преподавал в Академии художеств. А в феврале 1942 года вместе с группой преподавателей был эвакуирован в Ярославскую область.

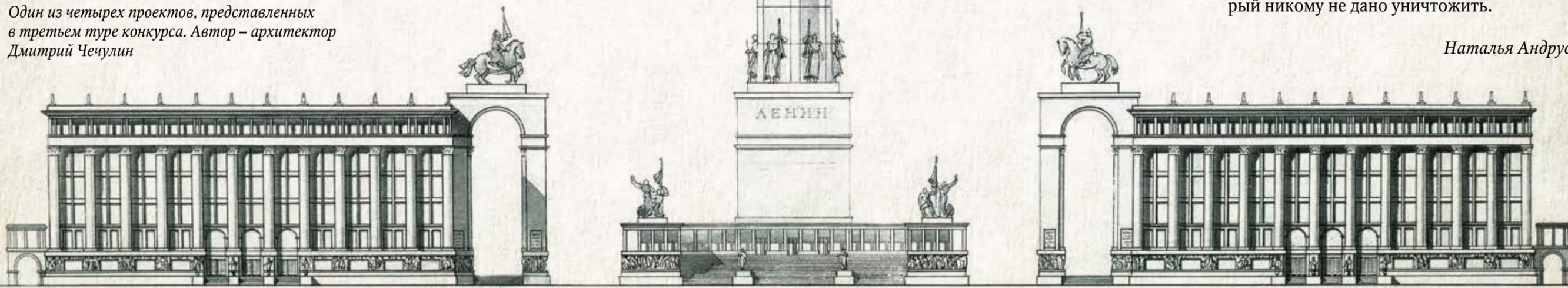
После освобождения Минска Лангбард вошел в состав комиссии Комитета по делам архитектуры при Совете Народных комиссаров СССР, которая занималась вопросами восстановления столицы Белоруссии. Вместе с белорусскими архитекторами он разрабатывал эскизы планировки белорусской столицы, которые легли в основу генерального плана города. Лангбард также разрабатывал проектную документацию по реконструкции разрушенных жилых домов и общественных сооружений и лично руководил работами по восстановлению зданий, построенных в довоенные годы по его проектам.

Всего советский зодчий создал более ста проектов зданий различного назначения. На практике были реализованы 15 проектов архитектора, из которых восемь – в Белоруссии.



Проект бригады архитектора Ивана Фомина, представленный в третьем, заключительном туре конкурса

Один из четырех проектов, представленных в третьем туре конкурса. Автор – архитектор Дмитрий Чечулин



не уродовал, и вполне отвечал духу социалистического реализма, отражая всю мощь и величие Страны Советов. Бесконечные корректировки, согласования и утверждения сильно затянулись. Партийное руководство Советской Украины долго откладывало принятие окончательного решения – а вдруг в Москве его не одобряют? Потом практически вся республиканская партийная верхушка попала под каток репрессий, и принимать решение стало некому. А затем грянула Великая Отечественная война, и о грандиозном проекте забыли – теперь уже навсегда.

Вместо послесловия...

Неудавшийся проект строительства в Киеве Правительственного центра – не единственный пример того, как в СССР безжалостно разрушали христианские святыни. Первая волна разрушений прокатилась по Киеву в начале 30-х годов, когда в течение двух лет были уничтожены около двадцати храмов XI–XVIII веков. А в середине того же десятилетия, когда Киев стал столицей Украины, город накрыла вторая волна советского строительства, сопровождавшаяся масштабными разрушениями и перестройками.

Именно тогда вместе с Михайловским монастырем и Трехсвятительской церковью исчез с лица земли Никольский военный собор. Красивейший Царский (Мариинский) дворец – творение Растрелли – закрыли уродливым

кубом Верховного Совета УССР, а заодно снесли Александро-Невскую церковь в Мариинском парке (в 1949 году на ее месте установили памятник генералу Ватутину).

На нынешней улице Грушевского возвели мрачное десятиэтажное здание НКВД, в котором сейчас располагается Кабмин. Грандиозное строение на Банковой, 11, где вот уже много лет обитает Администрация Президента, строилось тоже в 30-е годы – для Киевского особого военного округа. Основой для этого сооружения послужили два симметричных каменных здания, построенных еще в 70-е годы XIX века. В результате неумелой реконструкции сильно пострадал расположенный напротив знаменитый Дом с химерами архитектора Городецкого. А парадная лестница, ведущая с площади Ивана Франко вверх на Банковую, была сдвинута в сторону от центральной оси – портала нового здания.

Всего в те годы было снесено или переоборудовано под хозяйственные нужды порядка двух сотен культовых зданий XIX–XX веков. Многие красивейшие киевские памятники можно теперь увидеть только на старых рисунках и фотографиях. Среди них – Железная церковь на Галицкой площади (ныне площадь Победы), домовая церковь Иоанна Златоуста, стоявшая на пересечении нынешних улиц Владимирской и Большой Житомирской, и многие другие.

За свою историю Киев пережил немало разрушений и издевательств над своей историей и архитектурой. Но остался таким же, каким был испокон веков – городом церквей и монастырей, зеленых парков и уникальных памятников. Матерью городов русских, православной святыней и символом негибнущего духа, который никому не дано уничтожить.

Наталья Андрусенко

Артель Мастеров

Александра Архиповна всю жизнь проработала бухгалтером. Она очень любила свою работу. Цифры составляли ее мир. В нем ей было хорошо, интересно. В нем она чувствовала свою значимость. Но когда она вышла на пенсию, этот мир оказался потерянным. Что считать? Смешную копеечную пенсию?

По многолетней привычке Александра Архиповна раскладывала деньги по конвертикам: в одном – квартплата, во втором – питание, третий – на лекарства. А четвертый, подписанный красивым почерком «Хобби», уже давно пустовал. Во-первых, потому, что пенсии едва хватало на необходимое. Во-вторых, каких-то особых интересов у Александры Архиповны не было.

Этот конверт она завела по совету своей подруги Марины, когда умер муж. Сын в то время уже жил со своей семьей в другом городе, и Александра Архиповна осталась одна. Захандрила, конечно. Вот подруга и посоветовала: «Найди себе хобби». Марина привела в пример себя. Выйдя на пенсию, она стала шить женские сумочки. Берет обычное полотно и вышивает его красивыми орнаментами или цветочки самодельные прилаживает.

– Хочешь, я тебя научу? – спросила она как-то Александру.

– Нет, у меня зрение слабое, я рукоделием заниматься не смогу. Да и что с ним потом делать? Вон у тебя эти сумки горой лежат! – возразила Александра.

Но искать свое хобби она все же продолжала. Всегда с интересом спрашивала соседей, у кого какие увлечения. Недавно узнала, что Даша с пятого этажа занялась травничеством. Говорят, она теперь такая счастливая: чуть займется заря, отправляется в пригород травы собирать. Александру сразу направилась к Даше на разговор.



Едва Даша открыла дверь, как донесся запах полевых трав – словно воздух лугов поселился в ее жилище.

– Здравствуй, соседка. Говорят, у тебя травяные сборы от любых болезней есть, – сказала Александра. – А у меня пятки потрескались, ходить больно. Можешь помочь?

– Трещины на пятках? Это быстро пройдет! Вот, смазывай этой мазью на ночь и носочки надевай.

– А что за мазь?

– На основе сока подорожника. Кстати, не мешало бы тебе и руки этой мазью смазывать. Смотрю, у тебя кожа загубевшая. Сок подорожника – идеальное средство для омоложения кожи. Женщины большие деньги тратят на косметологов и кремы. А все так просто: протирай с утра лицо кубиком льда из отвара подорожника – и морщины отодвинутся надолго.

– То-то я смотрю, Даша, выглядишь ты лет на десять моложе, – сказала Александра с восхищением.

– Да, травушки – это моя подпитка. А еще сам процесс их сбора – на воздухе, под нежным утренним солнышком – дает мне много сил. Хочешь со мной? Я как раз завтра за зверобоем собираюсь.

– Сначала надо вылечить пятки, – ответила Александра.

Мазь действительно помогла, трещины прошли быстро, и кожа на руках Александры стала нежнее. Она поняла, что хобби у Даши великолепное. Но все-таки это не ее хобби. Вставать до рассвета и ехать в поля – это для «жаворонков», а не для таких «сов», как она. Часто Александра ложилась далеко за полночь, разгадывая кроссворды.

Также она узнала, что в их доме есть еще несколько увлеченных пенсионеров. В соседнем подъезде полковник в отставке занялся выпиливанием по дереву. Его квартира превратилась в настоящую экспозицию уникальных ажурных изделий из дерева: люстры, торшеры, комоды, шкапулки, обереги...

Другой жилец в том же подъезде, выйдя на пенсию, увлекся живописью. Рисует картины для души. В третьем подъезде одна женщина печет роскошные торты. В четвертом – пенсионер делает изумительную домашнюю колбасу по каким-то своим уникальным рецептам, которые передавались по роду.

Александра посетила всех этих мастеров, познакомилась с ними и обратила внимание, что об их уникальных изделиях мало кто знает. Да, сарафанное радио работает, люди иногда приходят, что-то заказывают. Но это от случая к случаю. Сами мастера просто живут своим увлечением и не ставят таких целей, как продажи. Травница Даша часто просто раздает соседям свои травяные сборы, чтобы не пропадали зря.



И Александрой завладела идея: а что если брать у соседей-мастеров их изделия и продавать? Она много раз прокручивала в голове разные варианты: как лучше это сделать, с чего начать, какая будет прибыль, как вкладывать деньги в развитие своего дела... Стоп. Неужели она решится? Ведь она всегда этого боялась.

Александра вспомнила случай из своей юности: мама пришла вся в слезах и рассказала, что ее подругу посадили в тюрьму за спекуляцию. Такие тогда были времена. В Советском Союзе торговать могло только государство. А еще вспомнилось, как отец говорил: «Запомни, дочка: мы из богатого купеческого рода, твои предки были успешными предпринимателями и меценатами, только никому об этом не рассказывай».

То ли зов предков почувствовала Александра, то ли бухгалтер в ней не давал ей покоя, но решила она на старости лет стать предпринимателем. Пригласила к себе в гости на деловой разговор своих мастеровитых соседей и предложила им открыть Артель Мастеров.

– Я беру на себя роль вашего продавца и бухгалтера, а вы творите, – объяснила она.

Александра предвкушала, как обрадуются соседи, услышав ее предложение. Однако идея была встречена скептически.

– Кто тебе разрешит продавать что-то на улице? – возмутилась Марина. – Только неприятности себе и нам наживешь.

– Накажут! Отнимут! Украдут! – категорично произнес деревянных дел мастер Петр Иванович.

– Вряд ли кто-то будет это покупать, – усомнился художник Илья Алексеевич.

Травница Даша молчала, но вид у нее был под стать всем – недоверчивый и даже испуганный.

– Дорогие соседи, для начала нужно самим себе разрешить что-то сделать, по крайней мере, попробовать, – не теряя уверенности, произнесла Александра. – Пока не попробуем – не узнаем, получится или нет. Хотите, заключим пари: если наше дело станет прибыльным, то...

Александра на мгновение задумалась.

– Давно я мечтаю прокатиться на теплоходе по Днепру, как когда-то купцы катались – с музыкантами, увеселяющими душу скрипками, роскошным обедом на палубе, – продолжила она. – Думаю, через год вы мне сможете это подарить.

– Какая вы мечтательница, Александра! – улыбнулся Петр Иванович. – Что ж, если мы разбогатеем так, как вы обрисовали, – будет вам теплоход. Но если дело окажется лишь на уровне мечты...

– Тогда пусть Александра сама закажет для всех нас прогулку по Днепру. Так и быть, можно без обеда, – подхватил Илья Алексеевич.

– По рукам! – бодро сказала Александра.

Через месяц квартира Александры превратилась в склад и в офис «Артели Мастеров». Дважды в неделю здесь проводили собрания ее участники. Приносили свои поделки, обсуждали, как улучшить товар под спрос покупателей. Сама Александра в час пик, когда люди возвращаются с работы, выходила с раскладным столиком к метро и садилась на повороте в сквер. За два часа весь товар разлетался. И она возвращалась

домой счастливая. Путь домой проделывала не сама: помогали мужчины из артели. Как верные рыцари несли ее столик и стульчик. А она гордо прижимала к груди сумочку с деньгами. В сравнении с ее пенсией это были баснословные суммы. Александра распределяла деньги толково и профессионально. Обязательный процент от общей прибыли шел на развитие дела: на объявления, рекламу. Вскоре понадобился наемный работник – курьер, потому что начали поступать заказы со всего города.

– Пусть мой внук поработает, у него сейчас как раз каникулы. Хватит ему дурака валять и карманные деньги у деда просить, – сказал Петр Иванович.

Дальше – больше. Внук Ильи Алексеевича, художника, предложил артели открыть свой интернет-магазин. Сам взялся запустить проект.

Члены артели стали объединяться между собой и создавать совместные продукты. Травница Даша вместе с рукодельницей Мариной делали травяные подушки для оздоровительного сна. Художник Илья Алексеевич разрисовывал деревянные обереги и шкатулки Петра Ивановича.

Колбасных дел мастер Федор вместе с кондитером Ольгой стали делать сладкую колбасу. Ее можно было нарезать к чаю или кофе. Колбаса таяла во рту, как вкусная конфета. Она шла нарасхват.

Вскоре в артель попросились новые члены – такие же пенсионеры-умельцы.

– Будем регистрировать СПД, – объявила на собрании Александра.

– Это что за зверь такой? – испуганно спросила Даша.

– Субъект предпринимательской деятельности, – поправляя очки на носу, уверенно сообщил Петр Иванович.

– Именно! Это мы и есть, дорогие артельщики! – улыбнулась Александра.

– А без этого нельзя? – нерешительно спросила Марина.

– Нельзя. Нам пора торговые точки открывать. У кого внуки без работы? Давайте их сюда. Скоро всем дело найдется!

Спустя год «Артель Мастеров» решила отметить день рождения своего СПД и заказала прогулочный теплоход по Днепру. Теплоход арендовали на целый день, наняли музыкантов – небольшой коллектив скрипачей. Когда отчалили от берега и все уселись за праздничный стол, Александра первой подняла бокал с шампанским и сказала тост:

– Друзья, а ведь еще год назад каждый из нас не мог позволить себе купить билет на прогулку по реке. Почему у нас получилось? Тому есть несколько причин. Во-первых, потому, что каждый из нас делает то, что любит, и то, что приносит ему удовольствие. Наше хобби. А во-вторых, потому что мы не побоялись наших страхов и нашли в себе силы принять решение. Решение, которое и изменило нашу жизнь к лучшему. Так выпьем же за это!

Лина Май



Здоровье в каждой чашке



Наступают холода, и мы сразу чувствуем ухудшение здоровья. Из-за резкой смены температуры снижается иммунитет. Люди легко подхватывают простуду. Да и погода удручает: холод и дождь кого угодно вгонят в депрессию. В такую погоду как нельзя кстати окажется чашечка горячего ароматного чая. Кто-то предпочитает простой черный, кто-то – зеленый. А кому-то по вкусу аромат цветов и трав. Но чай может быть не только вкусным, но и полезным. Журнал «Пожить для себя» подобрал рецепты лечебных чаев, которые могут и согреть, и подлечить

Чай со знаком плюс

Чай с давних времен славился своими исцеляющими свойствами. Он и тонизирует, и снимает усталость, и стимулирует работу мозга, и от разных недугов помогает. В жару им прекрасно можно утолить жажду, а в холод – согреться. Правильно подобранные и заваренные чаи при регулярном употреблении способны заменить целую аптеку. Конечно, они действуют не так быстро, как таблетка или укол. Зато их мягкое и постепенное действие гораздо более долговечно.

Современные люди, привыкшие жить в бешеном темпе, часто пьют некачественный чай, купленный на скорую руку. Особенно вредны чаи в пакетиках. Лучше покупать чаи элитных сортов, крупнолистные. Они не слишком дорогие, зато гораздо более полезные. А лучше всего заваривать чаи из трав или цветов, желательнее, собранных собственноручно. Такие травяные смеси, или, как их называют специалисты, композиции, являются лучшим лекарством от многих недугов.

Ученые утверждают, что оптимальная дневная норма чая – от 3 до 8 чашек. А если пить его в приятной компании, и пользы, и удовольствия будет больше.

Чай со знаком минус

Казалось бы, что может быть полезнее, чем зеленый чай? Он обладает антиоксидантным действием, укрепляет организм. Между тем и он может навредить. Так, зеленый чай противопоказан гипертоникам – крепко заваренный напиток может повысить артериальное давление. Кроме того, нельзя пить зеленый чай при повышенной температуре. Это может повредить почкам. Не стоит увлекаться зеленым чаем, если вы страдаете желудочно-кишечными заболеваниями, например гастритом или язвой. Чай повышает кислотность желудка, провоцируя обострения хронических заболеваний. Поскольку в зеленом чае много возбуждающих компонентов, тем, кто страдает бессонницей, лучше его не пить.

Есть противопоказания и у травяных чаев. Например, передозировка ромашки может спровоцировать мигрень, головокружение и тошноту. Шалфей нельзя употреблять людям с заболеваниями желудка и почек. Быть осторожнее с шиповником следует тем, кто страдает болезнями сосудов и имеет предрасположенность к тромбам. А мята под запретом для гипотоников и тех, у кого есть проблемы с печенью и почками.

Как правильно заваривать чай

Специалисты по чаю – китайцы – знают толк в заваривании ароматного напитка. Они рекомендуют не кипятить воду дважды. Лучше всего залить ложку или полторы чая прямо в чашке, закрыв специальной крышечкой. Желательно – не кипятком, а слегка остывшей водой. Настоять 2–3 минуты. Кстати, заваренный чай можно использовать дважды – утром и вечером. Таким образом чайный лист полностью отдаст все свои полезные свойства.

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ЧАЕВ



Имбирный чай

Что понадобится

Имбирь (высушенный или свежий), листья мяты, мед, измельченный черный перец, свежавыжатый цитрусовый сок.

Как приготовить

Потереть корень имбиря на терке. Вскипятить воду, добавить имбирь. Варить около 10 минут, после чего добавить щепотку перца. Снять с огня, процедить. Добавить цитрусовый сок и сахар по вкусу.

Чем полезен

Повышает иммунитет, поскольку содержит витамины В1, В2, А и С, богат аминокислотами и макроэлементами. Кроме того, улучшает обмен веществ.

Брусничный чай

Что понадобится

Смесь плодов брусники и шиповника.

Как приготовить

1 столовую ложку смеси в равных количествах залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать ночь, утром процедить и пить с медом по полстакана 3–4 раза в день.



Чем полезен: настоящий клад витаминов, повышает иммунитет.

Одуванчиковый чай

Что понадобится
Высушенные корни одуванчиков.



Как приготовить
Залить кипятком столовую ложку высушенных корней одуванчика. Добавить лимон и ложку меда.

Чем полезен: отлично чистит кровь и печень, избавляет организм от токсинов.

Грудной чай

Что понадобится
Корень алтея, листья мать-и-мачехи, трава душицы.



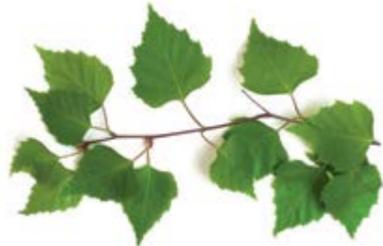
Как приготовить
1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить теплым 3–4 раза в день.

Чем полезен: хорош при заболеваниях дыхательной системы, помогает при кашле.

Мочегонный чай

Что понадобится
Листья березы и трава хвоща.

Как приготовить
2 столовые ложки смеси залить 200 мл кипятка, настоять до охлаждения, процедить, пить по 100 мл 3–4 раза в день.



Чем полезен: обладает мочегонным действием, чистит почки.

Чай из листьев малины

Что понадобится
Сухие измельченные листья малины.



Как приготовить
1 столовую ложку листьев залить стаканом кипятка, настоять 15 минут и пить теплым с медом.

Чем полезен: хорошо помогает при гриппе и простуде, поскольку обладает потогонным, мочегонным и желчегонным действием.

Чай из листьев черной смородины

Что понадобится
Сухие измельченные листья черной смородины.
Как приготовить
1 столовую ложку листьев залить стаканом кипятка, настоять 15 минут и пить с медом по стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.



Чем полезен: считается противовоспалительным средством. Смородиновый чай полезен при коклюше, ревматизме и подагре.

Виктория Чирва

Пэчворк – лоскутное чудо

Практически у каждой хозяйки найдется в доме корзинка с лоскутами. Остатки бывлых рукодельных экспериментов, старая одежда, которую и выбросить жалко, и носить уже нельзя, – все это может стать бесценным сокровищем в умелых руках

Известное с незапамятных времен лоскутное шитье сегодня превратилось в новомодное явление под названием «пэчворк». Освоить это ремесло под силу каждому, кто хоть немного знаком с ниткой и иглой. Принцип прост: разноцветные кусочки ткани сшиваются по принципу мозаики до получения цельного изделия нужной формы и размера.

В стиле пэчворк шьют шторы и покрывала, диванные подушки и обивку для мебели, сумки, одежду и многое другое. Разноцветные лоскуты и ваша фантазия – вот все, что нужно, чтобы создать своими руками оригинальную вещь. Она может стать украшением дома, оригинальным аксессуаром или уникальным подарком для ваших близких.

Главный секрет стиля пэчворк заключается в сочетании разных цветов и фактур тканей. Сшивая между собой лоскуты правильной геометрической формы, можно добиться оригинального дизайнерского эффекта и получить необыкновенные по красоте изделия.

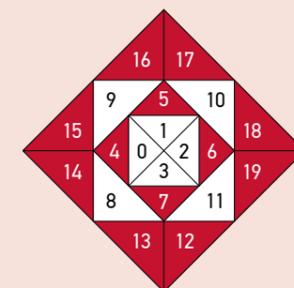
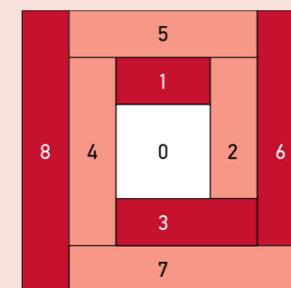
Советы начинающим мастерицам

- Перед работой все отрезки тканей необходимо выстирать, накрахмалить и тщательно отпарить утюгом. Это позволит избежать дальнейшей усадки готового изделия.
- В одном изделии лучше использовать ткани одного вида, но разной окраски. Это позволит прочно сшить лоскуты без особых проблем.
- В качестве подкладки для изделий в стиле пэчворк лучше использовать синтепон или ватин. Это поможет прочнее скрепить элементы полотнища.
- Оригинального эффекта можно добиться, если использовать отрезки разные по фактуре, но одинакового или похожего цвета. Это добавит изделию выразительности.
- Для отделки изделий в этой технике уместно использовать тесьму, ленты и небольшие декоративные элементы.

Наиболее часто встречающиеся схемы узоров

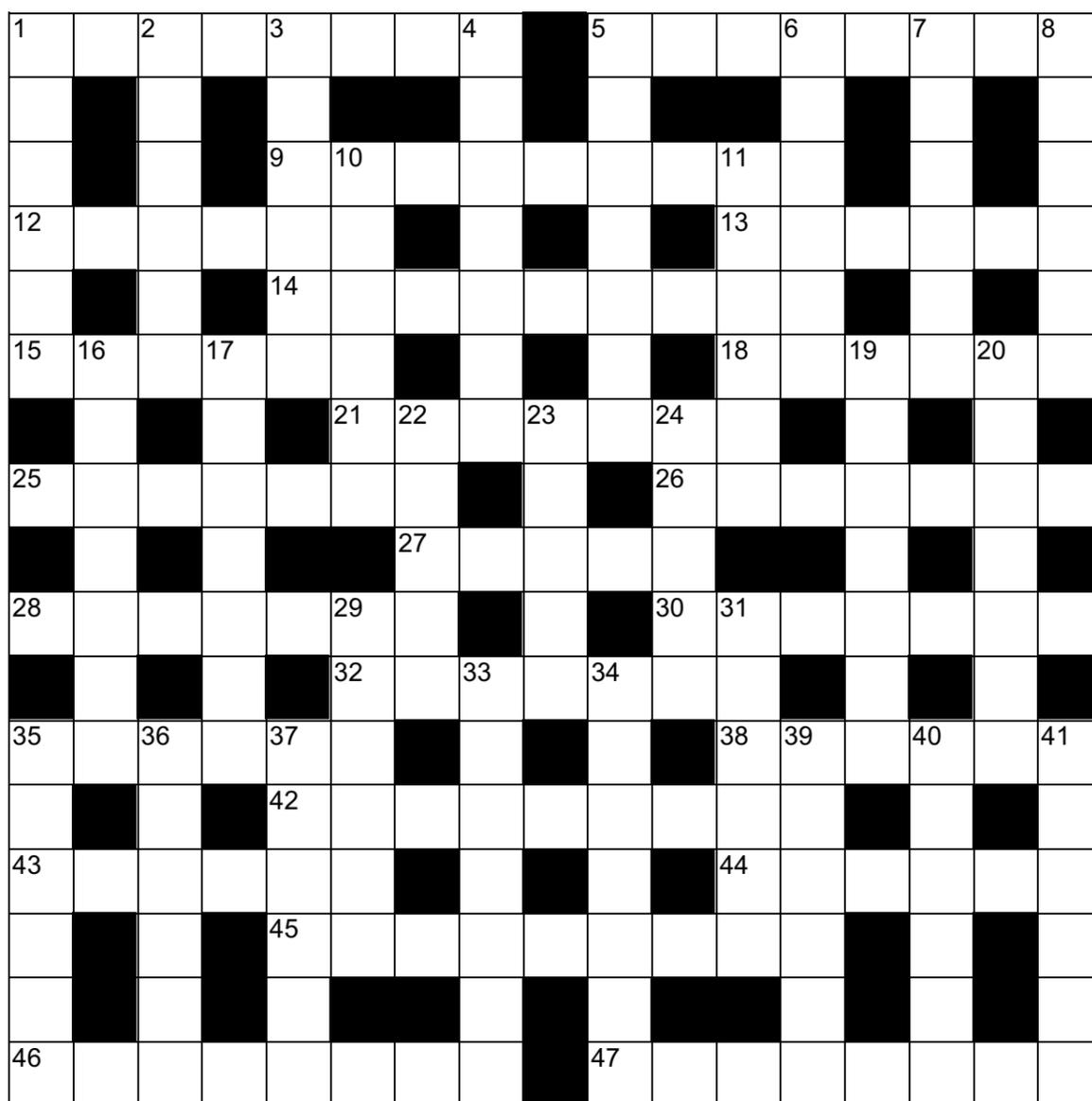
КВАДРАТ В КВАДРАТЕ

Состоит из равнобедренных треугольников, которые сшиваются вместе до получения квадрата. Затем по всем сторонам пришиваются дополнительные треугольные отрезки большего размера, которые, в свою очередь, тоже дополняются до квадратов. Оригинально будет выглядеть последовательность из светлых и темных элементов.



АМЕРИКАНСКИЙ КВАДРАТ

Состоит из центрального квадрата и нескольких полос ткани, одинаковых по ширине, но разной длины. Для раскроя элементов можно просто использовать линейку. К центральному элементу с каждой стороны пришиваются полосы. К ним, в свою очередь, добавляются следующие, более длинные. Так продолжается до тех пор, пока не будут достигнуты необходимые размеры полотнища.



А знаете ли вы, что....

Изобретателем прообраза современных швейных машинок считается американец Исаак Зингер. В 1851 году он придумал механизм, при котором игла швейной машинки двигалась вверх-вниз, а не по кругу, как это было в первых конструкциях швейных машин (на то время единичных).

Зингер, вложив все свои сбережения в сумме \$40, запатентовал свое изобретение. А собранный опытный образец решил выставить на продажу в Нью-Йорке, оценив его в \$100. Но безрезультатно.

Тогда Исаак придумал инновационную по тем временам систему. Он сделал швейную машинку первым бытовым прибором, допускавшим ремонт в домашних условиях. Любые механизмы конкурентов Зингера после поломки

отправлялись на свалку или на ремонтную фабрику. Владельцы же швейных машинок Singer могли сами устранять неисправности, заказывая нужные запчасти. И швейная машинка стала пользоваться спросом.

Исаак Зингер был также блестящим рекламистом. Он стал искать покупателей в театрах, размещая рекламу на программках спектаклей, в церквях. На ярмарках его машинки демонстрировали специально нанятые красавицы. Вскоре Singer стала престижной маркой. Человек, у которого в доме была швейная машинка торговой марки Singer, автоматически считался успешным.

Но Зингер хотел, чтобы его продукция была доступна миллионам семей. Ради этого он пошел на еще один рекламный ход – начал продавать машинки в рассрочку.

По горизонтали:

1. Город, областной центр в Сев.-Вост. Казахстане, порт на реке Иртыш.
5. Название популярной украинской колбасы.
9. Борцы, выступающие на олимпиадах в штанах и куртках.
12. Корпорация из США, выпускающая всемирно известные швейные машины.
13. Большое усердие в чем-либо.
14. Раб, пленник.
15. Кисловодская минеральная вода.
18. Рыба сем. карповых, разновидность плотвы.
21. «Город невест» в России.
25. Старший по должности в редакции.
26. Город в Австрии, в котором состоялись 9-я и 12-я зимние Олимпиады.
27. Жидкость, насыщенная соком того, что в ней варилось.
28. Роль Игоря Ильинского в х/ф «Карнавальная ночь».
30. Мясо утки как пища (разг.).
32. Англ. актриса ... Редгрейв (х/ф «Дьяволы», «Джулия»).
35. Никудышный, плохой работник (прост.).
38. Подвижная пуговка для замыкания электрической цепи.
42. Штат на севере США (столица – Сент-Пол).
43. 40-й президент США Рональд ... (1981–1989).
44. Приспособление для шитья.
45. Материалы, подготовленные в процессе работы для окончательного оформления (разг.).
46. Итал. писатель и поэт ... Боккаччо (1313–1375), автор сборника новелл «Декамерон».
47. Автомобиль для движения по снегу с лыжами под передними колесами.

По вертикали:

1. Деталь кривошипного механизма или рыба, передвигающаяся по суше.
2. Нем. композитор Рихард ... (1813–1883), автор опер «Риенци» и «Лоэнгрин».
3. Боевые награды.
4. «Смесь» приемника и проигрывателя.
5. В высшей степени достаточно (нареч.).
6. Удаление мытьем.
7. В музыке: пятая ступень гаммы.
8. Злак, из которого делают перловую крупу.
10. Одно из внешних чувств человека.
11. Хвостатое земноводное семейства саламандр, похожее на ящерицу.
16. Быстрый, подвижный темп в музыке.
17. Нарушение правильного положения, загиб органа, кишок (спец.).
19. Грубая форма эксплуатации человека.
20. То же, что доносчик, ябеда (разг.).
22. Женщина, у которой умер муж.
23. Сказка Ганса Христиана Андерсена «... платье короля», 1837.
24. Возбудитель инфекционных болезней, размножающийся внутри живых клеток.
29. Выделанная шкура барана для верхней одежды.
31. Человек, умело выбирающий нужную линию поведения (перен.).
33. Холодное оружие: две короткие палки, соединенные шнурком.
34. Сокращение желудочков сердца, при котором кровь нагнетается в артерии.
35. Промежуток времени, в течение которого что-либо происходит.
36. Райотдел народного образования (аббр.).
37. Имя амер. актрисы Пит (Джилл в х/ф «Девять ярдов») или франц. певицы Лир (муза Сальвадора Дали).
39. Столица зимней Олимпиады 1998 года.
40. Отдельная комната в лечебном учреждении.
41. Амер. теннисист Андре ... (р. 1970), муж Штеффи Граф.

Мой возраст зависит от того, какой сегодня день, и от людей, с которыми я говорю.

Марсель Эдрик

Чем старше я становлюсь, тем меньше думаю о том, как выгляжу, и больше о том, что делаю.

Сьюзан Сарандон

Любой возраст, так же как и любая ступень психологического развития, имеет собственную психологическую истину, так сказать, свою программную правду.

Карл Густав Юнг

По-моему, глупо, когда люди пытаются скрыть свой возраст и выглядеть моложе, чем они есть на самом деле. Отказываться от своих лет – это все равно что отказываться от себя самого.

Артуро Перес-Реверте

Если человеку нравится жизнь, если он способен получать удовольствие от каждой минуты, проведенной на этой земле, если он умеет находить для себя радости даже в мелочах, то он молод, какие бы цифры ни были написаны в его паспорте.

Олег Рой



Не в возрасте дело, а в культуре общения и уровне интеллектуального развития.

Уинстон Черчилль

Кому, когда седая борода мешала быть, как юноша, влюбленным? Мы любим, невзирая на года.

Джордж Гордон Байрон

В двадцать пять гением может быть любой. В пятьдесят для этого уже что-то надо сделать.

Чарльз Буковски

Вот, что меня пугает: мне уже шестьдесят, а я ни разу не покидал Землю.

Ричард Гир

Возраст – всего лишь число.

Стивен Кинг

Ни одна вещь с возрастом не становится проще.

Михаэль Шумахер

Возраст – это то, что существует в наших мыслях. Если вы о нем не думаете – его нет.

Марк Твен

Внутри себя все мы одного возраста.

Гертруда Стайн

«ВІЛЬНА МЕРЕЖА»



Нові тарифи

СПІЛКУВАННЯ БЕЗ ОБМЕЖЕНЬ

-33%

економії на місяць

Замовлення – 477*1



ПЕНСИОН

Журнал выходит раз в два месяца и распространяется бесплатно

Если вы одинокий пенсионер и хотите получать его регулярно – дайте нам знать.

Мы также можем доставить предыдущие выпуски журнала по предварительному запросу



Тел.: (044) 288 21 98

01004, Киев, ул. Терещенковская, 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 сообщать нам о каждом получении журнала