

# ПОЖИТЬ ДЛЯ СЕБЯ



Владимир Алексеев:

**«В моем положении “Пенсион” – это единственный выход»**

8

Насколько  
вырастут  
тарифы ЖКХ?

16

Обмен вещев:  
что за ним  
скрывается?

36

Калашников:  
человек  
и автомат





**Не хватает денег**

на нужные лекарства?

**«Негуманные» цены**

в ближайшей аптеке?

**Нет сил искать,**

где купить лекарства дешевле?

**Звоните в справку «Все аптеки»!**

**Мы подскажем, в какой аптеке  
самая низкая цена**

Для читателей журнала «Пожить для себя» услуга является бесплатной. Чтобы воспользоваться ею, при первом обращении вам нужно сообщить оператору, что вы получаете журнал, а также указать свой номер телефона и адрес доставки. После того как ваши данные будут внесены в нашу базу, вы становитесь для нас приоритетным пользователем и вам не придется ожидать в очереди на линии при звонке.

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

# ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Приветствую вас от имени Центра «Пенсион» и редакции журнала «Пожить для себя». Спасибо вам за то, что вы по-прежнему остаетесь с нами и доверяете нам. Мое появление здесь, конечно же, вас удивило. Поэтому, прежде всего, хочу рассказать о тех переменах, которые произошли за последнее время в нашем Центре и в редакции издания.

Жизнь не стоит на месте, она постоянно вносит свои коррективы и в наши планы, и в привычный уклад жизни, и в те дела, которыми мы занимаемся. Так произошло и у нас — в Центре «Пенсион». С момента выхода предыдущего номера в структуре Центра произошли изменения. Елена Орехова, которая раньше возглавляла Центр, основала свою общественную организацию и теперь сосредоточит усилия на том, к чему больше лежала ее душа, — на общественной работе. В то же время Центр «Пенсион» продолжает делать то, чем занимался с первого дня своей работы, — помогает пенсионерам заключать договоры пожизненного содержания, тем самым существенно повышая качество их жизни и меняя их жизнь к лучшему.

Именно мне выпала честь возглавить Центр в этот ответственный момент и стать главным редактором уже полюбившегося вам издания. К лучшему ли эти перемены? Уверен, что да. Жизнь ведет каждого из нас своим путем, ставит перед нами новые задачи и требует неординарных решений. Произошедшие в Центре перемены дают мне возможность реализовать огромное количество задумок, которые ранее по ряду причин воплотить было сложно или даже невозможно. Более подробно о планах развития Центра читайте в моем интервью в этом номере.



Неизменным остается главное: все, чем мы занимаемся, делается с одной целью — помочь людям почтенного возраста делать свою жизнь комфортнее, насыщеннее и ярче. Еще раз огромное спасибо за то, что вы остаетесь нашими добрыми друзьями. Впереди нас ждет много интересного!

*С уважением, Михаил Вулах,  
главный редактор, директор Центра «Пенсион»*



Ваших комментариев и предложений ждем по адресу:  
**01044, Киев, ул. Терещенковская, 21, оф. 13**  
или по электронной почте: [pension.journal@gmail.com](mailto:pension.journal@gmail.com)





36

## КАЛАШНИКОВ: ЧЕЛОВЕК И АВТОМАТ

Кто и как создал самое популярное в мире оружие, ставшее настоящим СИМВОЛОМ ЭПОХИ



42

## ИСКУССТВО ВОПЛОЩЕНИЯ МЕЧТЫ

Рассказ-вымысел  
о том, как важно  
позволять себе  
мечтать

3

СЛОВО РЕДАКТОРА

6

ПИСЬМА В РЕДАКЦИЮ



ЖИЗНЬ

8

НАСКОЛЬКО ВЫРАСТУТ  
ТАРИФЫ ЖКХ?

Начиная с апреля-мая  
украинцам придется платить  
за свет, газ, тепло и воду  
значительно больше



ЗДОРОВЬЕ

12

БЕГОМ ОТ СТАРОСТИ

О том, как правильно  
заниматься бегом  
в преклонном возрасте

20

СЕРДЦЕ, ТЕБЕ  
НЕ ХОЧЕТСЯ ПОКОЯ





16

**ОБМЕН ВЕЩЕСТВ:  
ЧТО ЗА НИМ СКРЫВАЕТСЯ?**  
С помощью врачей разбираемся  
в биохимии нашего организма



## ЦЕНТР «ПЕНСИОН»

## 26 Михаил Вулах: «ЦЕНТР «ПЕНСИОН» ЖДУТ БОЛЬШИЕ ПЕРЕМЕНЫ К ЛУЧШЕМУ»

Интервью с новоизбранным директором  
Центра «Пенсион»

## 28 Владимир Алексеев: «В МОЕМ ПОЛОЖЕНИИ «ПЕНСИОН» – ЭТО ЕДИНСТВЕННЫЙ ВЫХОД»

История человека с невероятно интересной  
судьбой, которая в конечном итоге привела  
его в Центр «Пенсион»



## ДОСУГ

## 47 КОНКУРС Найти себя после шестидесяти? Не вопрос!

## 48 КРОССВОРД Разминка для ума

## 50 О БОГАТСТВЕ Размышления великих мудрецов на вечную тему

# ПОЖИТЬ ДЛЯ СЕБЯ

Основан 15 апреля 2013 года

№5

**Учредитель и издатель:**

Центр помощи и социальной защиты  
пенсионеров «Пенсион»

**Главный редактор** Михаил Вулах

**Заместитель главного редактора**

Виктория Гладченко

**Обозреватели:**

Виктория Гладченко  
Владислав Кучеренко  
Влада Панасенко  
Наталья Власенко  
Елена Карелина  
Наталья Андрусенко

**Менеджер проекта** Евгений Доксвель

**Главный дизайнер**

Дмитрий Месьянинов

**Верстальщик** Сергей Буравченко

**Фотограф** Сергей Фигурный

**Размещение рекламы**

Тел.: (044) 288-21-98  
2339922@gmail.com

**Распространение** бесплатное, адресное

**Тираж** 103 000 экз.

**Периодичность** раз в два месяца

**Свидетельство о регистрации**

KBN№20099-9899P 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** 1 июля 2015 г.

**Заказ №** 253

За содержание рекламы ответственность  
несут рекламодатели. Редакция может  
не разделять точку зрения авторов. Ав-  
торы несут ответственность за достовер-  
ность информации. Редакция оставляет  
за собой право редактировать предо-  
ставленные статьи. Все права на статьи,  
иллюстрации, иные материалы принад-  
лежат Центру помощи и социальной за-  
щиты пенсионеров «Пенсион» и охраня-  
ются законом. Воспроизведение в любой  
форме в целом или части каких-либо  
материалов, статей, иллюстраций, ре-  
кламных или иных материалов возможно  
только с разрешения редакции.

Материалы, помеченные знаком ©,  
размещаются на правах рекламы.

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





# ПИСЬМА НЕФЕЗРАЗЛИЧНЫХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Уважаемая редакция! Как указано в просьбе на последней странице журнала, сообщая, что я получил первый раз ваш журнал № 4. Прочел его полностью, не пропустил ни одной страницы. Получил неизгладимое впечатление. Хотелось бы через ваш журнал поднять «перезревший» вопрос, касающийся десятков миллионов людей, о структурном изменении взаимоотношений между еще советскими ЖЭКаами и простыми жителями. Помогите разбудить основную массу жителей — помочь им выйти из этого рабства и стать полноценными хозяевами своего будущего.

**Владимир Иванович Танский, Киев**

Предупредить и лечить



### ГИПЕРТОНИЯ: НЕВИДИМЫЙ УБИЙЦА

Гипертоническая болезнь артериального давления — это заболевание, которое часто протекает бессимптомно. Обычно с возрастом гипертония развивается. Первые симптомы неспецифичны: головная боль, головокружение, шум в ушах, сердцебиение. Но со временем они становятся более выраженными. Если не начать лечение, это может привести к инфаркту, инсульту, почечной недостаточности и другим серьезным осложнениям.

**Что такое гипертония?**  
Гипертония — это заболевание, при котором артериальное давление постоянно повышается. Это состояние может быть вызвано различными факторами: наследственностью, образом жизни, стрессом, заболеваниями почек и др. Гипертония — это «тихий убийца», потому что она часто протекает бессимптомно, но может привести к серьезным осложнениям.

Различают два типа гипертонии: первичную (эссенциальную) и вторичную. Первичная гипертония — это заболевание, которое развивается без видимых причин. Вторичная гипертония — это заболевание, которое развивается в результате других заболеваний, таких как болезни почек, сердца, эндокринной системы и др.

Многие люди имеют высокое артериальное давление и не знают об этом. Такое состояние может длиться годами, протекая без заметных симптомов, но при этом артериальное давление постепенно повышается, поражая органы и системы организма. Именно поэтому гипертония называется «невидимым убийцей» — она подкаракивает медленно и незаметно.

**Три стадии болезни**  
Различают три стадии гипертонии. Первая (начальная) — артериальное давление колеблется в пределах 140/90–160/100 мм рт. ст. При этом артериальное давление повышается в состоянии покоя, но возвращается к норме после отдыха. Вторая (средняя) — когда колебания на тонометре достигают 160/100–180/110 мм рт. ст. В этой стадии давление скачет чаще, и повысить его можно уже только с помощью лекарств. Третья (тяжелая) — давление регулярно фиксируется на уровне 180/110 мм рт. ст. и выше, развивается патологическое изменение органов и систем, которые требуют развития инфаркта миокарда, инсульта, почечной недостаточности.

**Критическая черта**  
У больных гипертонией иногда случаются гипертонические кризы — острые состояния, при которых резко повышается артериальное давление. Такие состояния требуют срочного лечения, иначе в органах и системах (головном мозге, сердце, почках, легких) произойдет кровоизлияние, что может привести к смерти человека.

Симптомы криза могут быть разными: сильная головная боль, тошнота, рвота, головокружение, нарушение зрения, судороги, боли в груди, одышка, тахикардия.

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



Владимир Иванович Танский  
главный редактор  
журнала «Пожить для себя»

Хочу выразить свою благодарность сотрудникам журнала «Пожить для себя». Вы делаете поистине полезное издание. Журнал читаю от корки до корки. Временами перечитываю. А к некоторым статьям возвращаюсь снова и снова — они служат мне настоящими руководствами и инструкциями.

Например, меня очень впечатлила статья о гипертонии («Гипертония: невидимый убийца» — «Пожить для себя» № 3). Для меня, гипертоника с пятнадцатилетним стажем, это большая тема. Очень полезная статья, особенно советы, касающиеся профилактики заболеваний. Прочитай я такую статью лет двадцать-

тридцать назад, уверен, что сейчас головные боли меня бы не мучили. Спасибо вам за заботу о здоровье пенсионеров! Спасибо вам за такой полезный журнал!

**Николай Владимирович Довбыш, 71 год**

Добрый день! Спасибо вам за то, что вы делаете. Живу одна. Телевизора у меня давно уже нет. Газеты покупать накладно. Когда стала бесплатно получать ваш журнал, поняла, насколько это для меня важно. Каждый номер жду с нетерпением. Прошу, продолжайте в том же духе. Дай вам Бог здоровья.

**Ирина Беленькая, Киев**



Уважаемая редакция! Я ваш постоянный читатель. Спасибо за то, что делаете такое хорошее издание для пенсионеров. Благодаря ему мы черпаем много нового и полезного. Ваше издание вдохновляет!

Когда наши депутаты и правительство предлагают очередную пакость против людей в виде повышения тарифов ЖКХ, они даже смутно не представляют себе, как живут сегодняшние пенсионеры. Вернее, не живут, а выживают. Одна надежда на такие журналы, как ваш. С интересом прочитал статью, напечатанную в прошлом номере журнала, о способах экономии на «коммуналке» («Три способа сэкономить на «коммуналке» — «Пожить для себя» № 4). Спасибо вам за ваши полезные советы и рекомендации. Кое-что удалось воплотить в жизнь, плюс оформил субсидию (правда, со скрипами нашей бюрократической машины). Буду пытаться экономить.

Виктор Щуцкий, пенсионер, 67 лет

Всегда любила читать о выдающихся исторических личностях, поэтому с большим интересом прочитала статью о знаменитой балерине Кшесинской («Роковая Матильда» — «Пожить для себя» № 3). Незаурядная была женщина, я и раньше слышала о ней, но даже не подозревала, что ее жизнь — настоящий авантюрный роман!

Спасибо автору за интересное изложение и интригующий сюжет. дочитав, пожалела только об одном — что это и в самом деле не роман, который я могла бы читать значительно дольше, занимая свое свободное время. Подумываю о том, чтобы пойти в библиотеку и найти еще какие-то материалы об этой интересной персоне. А вашу редакцию благодарю за то, что всегда радуете подбором тем в своем журнале: тут и интересное можно найти, и познавательное, и дельные советы, и развлекательное чтение. С удовольствием читаю каждый номер и с нетерпением жду следующий!

С уважением, Полина Григорьевна Савельева, пенсионерка

ВАЖНО!

В прошлом номере в статье «Три способа сэкономить на «коммуналке» была допущена фактическая ошибка. Было указано, что прожиточный минимум для лиц, потерявших трудоспособность, с января 2015 года составляет 1218 грн., а на самом деле — 949 грн. Принесом свои извинения. Также в редакцию поступила жалоба от заведующей Киевским городским территориальным центром социального обслуживания. Чиновник заверила нас в том, что вопросами помощи в начислении субсидий их организация не занимается, хотя официальный сайт Киевской государственной городской администрации говорит об обратном.

**Экономный подход**

**Три способа сэкономить на «коммуналке»**

В связи с регулярным повышением тарифов важно экономить на оплате жилищно-коммунальных услуг. Мы собрали три основных способа, которые позволяют пенсионерам существенно сократить расходы на «коммуналку».

**Жилищная субсидия**

Как известно, жилищная субсидия — это денежная сумма, которую государство выделяет на оплату жилищно-коммунальных услуг для пенсионеров. Она назначается, если совокупный доход семьи не превышает установленного порога. Для получения субсидии нужно заполнить заявление и предоставить необходимые документы. К этому необходимо приложить справку о доходе на последние три месяца.

Пенсионеры могут также получить субсидию на оплату жилищно-коммунальных услуг, если их доход не превышает установленного порога. Для этого нужно обратиться в органы местного самоуправления.

**Субсидия на оплату жилищно-коммунальных услуг**

Субсидия на оплату жилищно-коммунальных услуг — это денежная сумма, которую государство выделяет на оплату жилищно-коммунальных услуг для пенсионеров. Она назначается, если совокупный доход семьи не превышает установленного порога. Для получения субсидии нужно заполнить заявление и предоставить необходимые документы. К этому необходимо приложить справку о доходе на последние три месяца.

Пенсионеры могут также получить субсидию на оплату жилищно-коммунальных услуг, если их доход не превышает установленного порога. Для этого нужно обратиться в органы местного самоуправления.

**Как обращаться за субсидией?**

Пенсионеры могут обратиться за субсидией в органы местного самоуправления. Для этого нужно заполнить заявление и предоставить необходимые документы. К этому необходимо приложить справку о доходе на последние три месяца.

**Телефон горячей линии по вопросам жилищно-коммунальных услуг**

Телефон: 044-455-92-78

**Персона**

Приме-балерина Императорского Мариинского театра, любимая наследница Российской империи и неслыханная великая актриса, карьеристка и интриганка — такова Матильда Кшесинская. Представьте себе: женщина, которая в 19-м веке была первой женщиной-балериной в России. Она не только танцевала, но и была актрисой, писательницей, а также была влюблена в царя.

**РОКОВАЯ МАТИЛЬДА**

**Детство и театральное ученичество**

Матильда родилась в 1872 году в Ливно под Петербургом. Была умной, красивой, талантливым ребенком. Ее родители были артистами. Матильда с детства была в театре. Она была влюблена в своего отца, который был артистом. Она была влюблена в своего отца, который был артистом.

**Знакомство с будущим императором**

В 1890 году Матильда познакомилась с будущим императором. Она была влюблена в него. Она была влюблена в него. Она была влюблена в него.

**Бурный роман балерины и наследника**

Матильда и Николай были влюблены друг в друга. Они были влюблены друг в друга. Они были влюблены друг в друга.

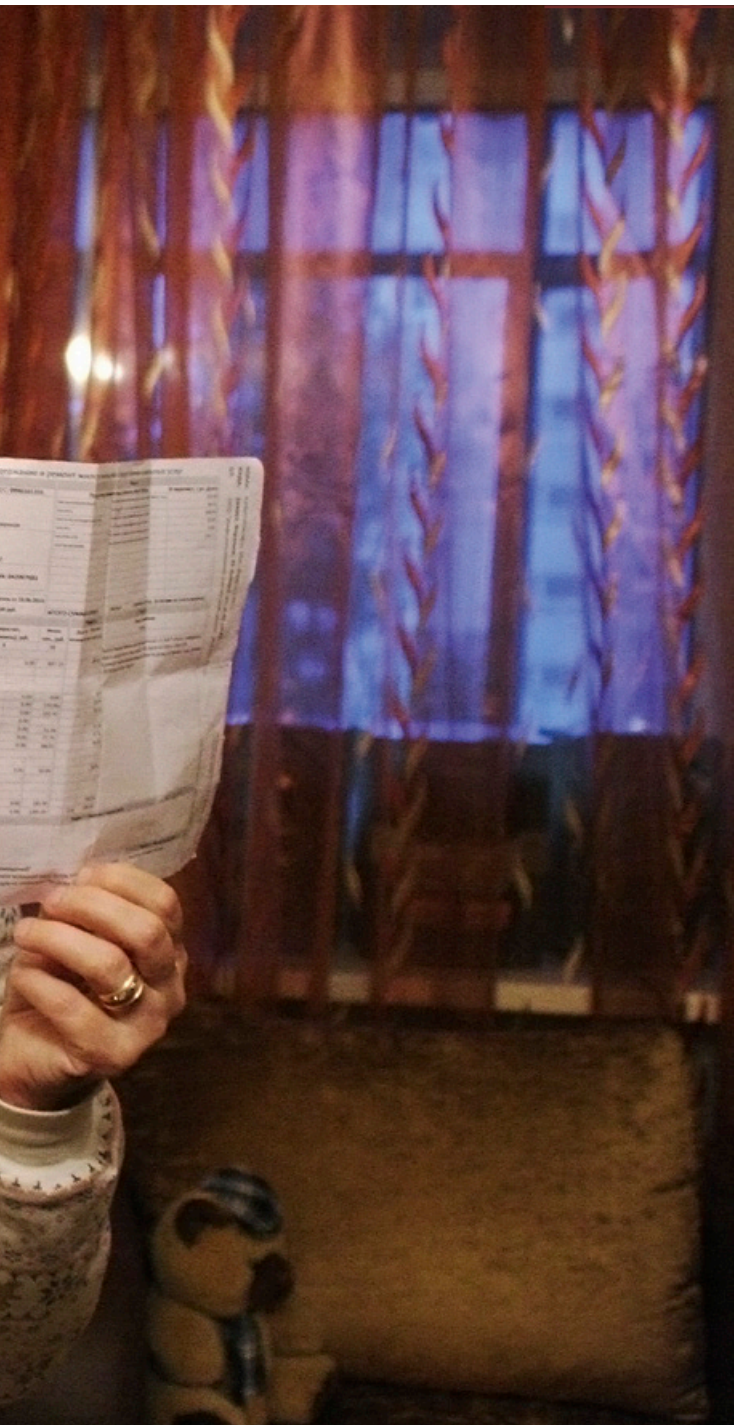




# НАСКОЛЬКО ВЫРАСТУТ ТАРИФЫ ЖКХ?

*Начиная с апреля-мая украинцам пришлось платить за свет, газ, тепло и воду значительные суммы. Следующего удара ждем уже перед началом отопительного сезона: в очередной раз повысится стоимость электричества и отопления. Журнал «Пожить для себя» решил разобраться, как же повысились тарифы на жилищно-коммунальные услуги для населения и чего ждать в ближайшем будущем*





Колоссальные проблемы в жилищно-коммунальной сфере Украины назревали давно. Так, в советские времена население оплачивало из своего кармана всего лишь 3–4% от реальной стоимости жилищно-коммунальных услуг. Разницу компаниям-энергопоставщикам компенсировало государство.

С обретением страной независимости уровень погашения населением реальных затрат на жилищно-коммунальные услуги постепенно увеличивался, но значительную часть их стоимости продолжало погашать государство. Ни одна из предыдущих украинских властей не хотела брать на себя ответственность

и приводить уровень тарифов к экономически обоснованному. Оно и понятно — это могло очень не понравиться гражданам, что привело бы к падению рейтингов власти имущих.

Из-за того, что болезненное решение о повышении тарифов откладывалось годами, Украина лишала себя возможности приблизить свои жилищно-коммунальные услуги к европейскому уровню. А в Европе потребители всегда платили реальную стоимость жилищно-коммунальных услуг самостоятельно, поэтому качество этих услуг по сравнению с Украиной существенно выше.

Сегодня, когда страна находится в глубоком экономическом кризисе, повысить тарифы власти вынуждают несколько причин. С одной стороны, эксперты говорят о требовании Международного валютного фонда, который выделяет Украине кредитные средства для помощи экономике. Иностранные кредиторы обеспокоены тем, насколько эффективно расходуются нашими властями выделенные им деньги. Понятное дело, что постоянное субсидирование государством компаний-энергопоставщиков не соответствует понятию «эффективно». С другой стороны, на стоимость жилищно-коммунальных тарифов влияет возросший курс доллара и соответственно цена на многие составляющие тарифов: газ, бензин, дизельное топливо и пр.

Столь сложная ситуация вынудила правительство принять непопулярное решение о повышении тарифов. Так, согласно нашим подсчетам, в новом отопительном сезоне (с осени 2015 года) «коммуналка» по сравнению с прошлым годом подорожает почти вдвое — на 88%. Цены на электроэнергию вырастут на 20%, на тепло — на 67%, на горячую воду — на 57%, на газ — втрое.

## Электроэнергия

Повышение тарифов на электроэнергию предполагается провести в пять этапов — начиная с 1 апреля 2015 года, а завершится оно к 1 марта 2017 года. Тарифы, в частности, выросли с 1 апреля 2015 года, также запланированы повышения с 1 сентября 2015 года, с 1 марта 2016 года, с 1 сентября 2016 года и с 1 марта 2017 года. В целом тарифы на электроэнергию повысятся в 3,5 раза.

Так, с 1 апреля 2015 года минимальный тариф на электроэнергию для населения увеличился на 19% — до 0,37 грн. за кВт•ч. Этот





минимальный тариф будет применяться к домохозяйствам с объемом потребления до 100 кВт•ч в месяц.

Домохозяйства с объемом потребления от 100 до 600 кВт•ч в месяц будут платить 0,63 грн. за кВт•ч. Таким образом, для них повышение составило 50%.

Домохозяйства с объемом потребления свыше 600 кВт•ч в месяц с 1 апреля 2015 года будут платить 1,4 грн. за кВт•ч. Для них повышение составило 5%.

При этом с 1 апреля 2015 года отменена компенсация для домовладений, оборудованных электроплитами, а с 1 марта 2017 года исчезнут и компенсации для сельского населения. Скидка на «ночное» электричество при наличии двузонного счетчика и соответствующего тарифа составит 50%. Но, к сожалению, пока совсем немногие киевские потребители могут воспользоваться «ночным тарифом». Жилых домов, соответствующих всем необходимым требованиям для получения скидки, в столице пока мало.

Также с 1 апреля 2015 года был снижен первый порог потребления с 150 кВт•ч до 100 кВт•ч, а второй — с 800 кВт•ч до 600 кВт•ч.

А к марту 2017 года потребители электроэнергии будут разделены только на две группы: 1) с объемом потребления до 100 кВт•ч в месяц; 2) с объемом потребления свыше 100 кВт•ч в месяц. Для первых стоимость электроэнергии в марте 2017 года составит 0,9 грн. за кВт•ч, для вторых — 1,68 грн. за кВт•ч.

## Холодная вода и водоотвод

В связи с ростом цен на энергоносители Национальная комиссия по регулированию в сферах энергетики и коммунальных услуг (НКРЭКУ) решила увеличить тарифы на централизованное водоснабжение и водоотвод.

Так, до 1 мая 2015 года действовал тариф на централизованное холодное водоснабжение и водоотвод в размере 7,464 грн. за 1 куб. м (с НДС). С 1 мая 2015 года он увеличился до 8,688 грн. за 1 куб. м (с НДС). А 12 мая 2015 года вступил в силу новый тариф на централизованное водоснабжение и водоотвод (с использованием внутридомовых систем) — так называемый тариф исполнителя услуг для «Киевводоканала», который составляет 10,24 грн. за 1 куб. м (с НДС).



Итого, с июня 2015 года начисления платы за услугу централизованного холодного водоснабжения и водоотвода в Киеве будет происходить следующим образом. Централизованное водоснабжение и водоотвод холодной воды с использованием внутридомовых систем для квартир, оборудованных квартирными приборами учета холодной воды, — 10,24 грн. за 1 куб. м (с НДС). Централизованное водоснабжение и водоотвод холодной воды для квартир, не оборудованных квартирными приборами учета холодной воды, — 7,464 грн. за 1 куб. м (с НДС).

При этом в «Киевводоканале» отмечают, что квитанция на услуги по централизованному водоснабжению и водоотводу формируется в зависимости от варианта сотрудничества между водоканалом, жилищными организациями и жителями.

Для ЖКХ различных форм собственности, которые определили себя как коллективный потребитель, то есть изъявили желание самостоятельно предоставлять жителям услуги по водоснабжению и водоотводу без участия «Киевводоканала», с 1 мая 2015 года действует тариф на услуги по централизованному водоснабжению и водоотводу — 8,688 грн. за 1 куб. м (с НДС). Именно по такому тарифу будет происходить начисление жителям этих домов.

## Газ

Минимальный тариф на газ для населения повысился с 1 апреля в 3,3 раза — до 3600 грн. за 1 тыс. куб. м. Такая цена будет действовать на объем до 200 куб. м в месяц и только в отопительный сезон — с 1 октября по 30 апреля.

Объем свыше 200 куб. м в месяц, а также потребленный не в отопительный сезон газ будет оплачиваться по цене 7188 грн. за 1 тыс. куб. м.

Цена газа, используемого населением для приготовления пищи и подогрева воды, выросла с 1182 грн. до 7188 грн. за 1 тыс. куб. м. Такую же цену будут платить те, у кого отсутствуют счетчики на газ.

Кроме того, отменено разделение на потребителей многоквартирных и частных

домов. Также отменены компенсации для потребителей с газовыми водонагревателями. Изменился и отчетный период — стоимость будет определяться исходя из потребления в год, а не в месяц.

Газ подорожал не только для населения, тариф для предприятий теплокоммунального вырос в 2,2 раза — до 2934,3 грн. за 1 тыс. куб. м (с учетом НДС, целевой надбавки, тарифа на транспортировку и поставку). По подсчетам НКРЭКУ, даже этот тариф покрывает только 24% цены импортного газа, используемого ТКЭ. Как следствие, это повлекло рост тарифов на отопление и горячую воду.

## Горячая вода и отопление

Ранее в управлении экономики систем жизнеобеспечения Министерства регионального развития строительства и ЖКХ сообщали, что тарифы на горячую воду для населения вырастут на 57%, а на отопление — в среднем на 72%. Повышение цен ожидалось с 1 апреля 2015 года.

Однако в последний день марта НКРЭКУ приняла решение о том, что повышение та-

рифов на услуги отопления для населения будет отложено на месяц. Новые тарифы на отопление вступили в силу 8 мая 2015 года.

Итак, если в квартире установлены счетчики тепла, новый тариф составит 657,24 грн./ГКал (действовавший ранее тариф составлял 374,6 грн./ГКал). Если же счетчиков в квартире нет,

новый тариф составит 16,14 грн./кв. м/мес. (до этого тариф составлял 9,2 грн./кв. м/мес.).

Плата за отопление будет начисляться только в отопительный сезон, то есть новые тарифы заработают в случае отсутствия счетчиков только со второй половины октября.

Что касается новых тарифов на горячую воду, то они составят: 40,92 грн. за 1 куб. м — если полотенцесушители в квартире подключены к трубе с горячей водой (это на 57,8% выше действовавшего ранее тарифа); 37,91 грн. за 1 куб. м — если полотенцесушителей в квартире нет (на 56,9% выше действовавшего тарифа).

### ВАЖНО!

Пенсионеры, заключившие договор пожизненного содержания, за жилищно-коммунальные услуги не платят. Хотите узнать подробности? Звоните в Центр «Пенсион»: **(044) 288-21-98**

Влада Панасенко





# ОБМЕН ВЕЩЕСТВ: ЧТО ЗА НИМ СКРЫВАЕТСЯ?

*Если спросить обычного человека, что такое обмен веществ, вряд ли он сможет дать внятный ответ. Кто его знает, что с чем обменивается и какие это вещества. Можно ли этот обмен наладить, если он нарушен? И если можно, что для этого нужно делать? «Пожить для себя» попытался найти ответы на эти вопросы, обратившись за помощью к специалистам — эндокринологам и диетологам*

## Проясняем термины

Обмен веществ, или метаболизм, — это вращение питательных веществ в организме человека. То есть это обмен между окружающей средой и человеческим организмом. Из окружающей среды с пищей в наш организм поступают белки, жиры и углеводы, там они расщепляются до мельчайших элементов, которые усваиваются клетками человеческого тела. Клетки питаются и вырабатывают энергию, за счет которой, собственно, и работает наш организм — мышцы, сердце и все другие органы. Помимо этого, клетки в результате питания выделяют продукты, которые нужно вывести. Весь этот процесс и называется обменом веществ.

Питательные вещества, как уже было сказано, бывают трех видов — белки, жиры и углеводы. Есть еще витамины и микроэлементы, но о них мы сегодня говорить не будем. Так вот, основные вещества должны поступать в организм в определенной пропорции — здоровому организму требуется примерно 50% углеводов, 20% белков и 30% жиров. Если же эта пропорция нарушена в результате неправильного питания — в организме со временем возникают различные нарушения, которые и могут привести к избыточному весу, а иногда к ожирению и другим более серьезным заболеваниям — сахарному диабету, атеросклерозу, гипертонии, инфарктам и инсультам.



## Обмен обмену рознь

В зависимости от того, какие именно вещества плохо усваиваются организмом, может быть нарушен жировой, углеводный или белковый обмен. Иногда — как, например, в случае с сахарным диабетом — нарушен одновременно углеводный и жировой обмен.

Причины нарушений в каждом случае могут быть разными — от неправильного питания и образа жизни до гормональных нарушений и различных заболеваний. Но если разобраться — суть всех нарушений примерно одинакова: клетка человеческого организма в результате неправильного питания становится сама по себе жирной, ленивой и «глупой». Она перестает правильно реагировать на те или иные элементы (белки, жиры или углеводы), то есть неправильно их усваивает или не усваивает вовсе.

Разные обменные нарушения соответственно могут вызвать различные проблемы со здоровьем. Например, нарушение углеводного обмена может привести к заболеванию сахарным диабетом и ожирению. Нарушение белкового обмена часто становится причиной таких серьезных проблем, как подагра, мочекаменная болезнь, болезни почек, общая и мышечная слабость, похудение вплоть до истощения и дистрофии. Нарушение жирового обмена может вызвать всем известное заболевание — ожирение, а также атеросклероз сосудов и, как следствие, гипертонию.

## Избыточный вес

Чаще всего фразу «нарушен обмен веществ» приходится слышать тогда, когда говорят о человеке с избыточным весом. Дескать, если поправляется ни с того ни с сего — значит, что-то не так. Ведь и кушает он как раньше, и двигается не меньше, а отчего-то начал жирком обрастать.

На самом деле, как говорят эндокринологи, причина может быть вовсе не в обмене веществ. Обычно все начинается с того, что человек потребляет с пищей больше энергии, чем тратит.

Норма потребления у каждого человека своя — это зависит от пола, возраста, уровня физических нагрузок, наличия или отсутствия различных заболеваний. То есть у 45-летнего мужчины ростом 180 см и весом 90 кг, который занимается физическим трудом и не имеет серьезных заболеваний, норма потребления в калориях будет больше, чем у его ровесника с такими же параметрами, но если у него сидячая работа и малоподвижный образ жизни.

С возрастом, как говорят врачи, норма потребления снижается — примерно на 300 ккал каждые десять лет. И если в тридцать лет человек может потреблять 2000 ккал и быть в хорошей форме, то в пятьдесят его норма будет уже около 1400 ккал. При этом с возрастом потребность, скажем, в мясных продуктах тоже уменьшается — их достаточно употреблять пару раз в неделю, а во все остальные дни заменять растительным белком, рыбой или яйцами.

## Сахарный диабет

Одним из наиболее распространенных заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ, является сахарный диабет. Причем если в случае с ожирением симптомы заболевания, как говорится, налицо, то сахарный диабет может очень долгое время никак не проявляться. И в этом таится очень большая опасность — ведь это заболевание страшно не уровнем сахара в крови как таковым, а своими осложнениями. Очень часто люди узнают о заболевании уже тогда, когда начинается ухудшение зрения, проблемы с сосудами конечностей и другие проявления. Именно поэтому врачи рекомендуют хотя бы раз в год проверять уровень сахара в крови. Особенно если вы знаете, что в семье кто-то болел сахарным диабетом и у вас есть генетическая предрасположенность к этому заболеванию.

Но даже если анализ показал, что уровень сахара выше нормы, — это еще не значит, что вы больны. Это может быть ситуативное повышение, возникшее в результате пищевой нагрузки, стресса или



воспалительного заболевания. Для определения реальной картины существуют разные виды анализов, в частности одним из наиболее показательных врачи называют анализ на гликированный гемоглобин. Он показывает средний уровень сахара в крови человека за последние три месяца и позволяет объективно оценить, есть ли у человека диабет или преддиабетное состояние. Однако его можно сдать только в платных лабораториях — в обычных поликлиниках обычно делают анализ крови и суточный анализ мочи на сахар.

## Атеросклероз сосудов и гипертония

В результате нарушения жирового обмена часто возникают проблемы с сосудами. В результате неправильного расщепления жиров лишний холестерин откладывается на стенках сосудов. Просвет сосуда, по которому циркулирует кровь, становится меньше, а нагрузка на сосуды — больше. Возникает гипертония сосудов, более известная как гипертония или повышенное давление. Если холестериновая бляшка закрывает весь сосуд, то перестает поступать кровь к органу, который питает этот сосуд, и орган отмирает.

Для выявления нарушения жирового обмена обычно сдают анализы на уровень липидов (жиров). Анализ называется липидограмма. Например, проверяется уровень общего холестерина, триглицериды, липиды высокой и низкой плотности — первых должно быть больше, чем вторых, но при нарушении жирового обмена обычно бывает наоборот. Все эти анализы также делаются только в платных лабораториях, и лишь в некоторых поликлиниках Киева вам могут сделать анализ на уровень липидов.

## Знай меру

Здоровое питание, прежде всего, должно быть сбалансировано по белкам, жирам и углеводам. Ни в коем случае не стоит совсем исключать из рациона какие-либо вещества — все они необходимы организму, если поступают в умеренных количествах. Следует также различать качественную и некачественную пищу — ведь и углеводы, и жиры бывают хорошими и плохими, а белки могут быть животного или растительного происхождения.

Отличие хороших (сложных) и плохих (простых) углеводов в том, что на переработку первых организм тратит больше энергии, они медленнее перевариваются и лучше усваиваются. А на переработку простых углеводов энергия почти не расходуется, они усваиваются практически сразу, без особых усилий со стороны организма. Проще говоря, каша и конфета — это совершенно разные источники углеводов, и соответственно результат от их употребления будет разным. Это не значит, что нельзя съесть конфету. Но, чтобы от нее не поправиться, придется «отработать» съеденные калории — заняться спортом или хотя бы уборкой квартиры.

Жиры, которые мы употребляем в пищу, тоже могут быть хорошими и плохими. Если это трансжиры, содержащиеся в колбасах и сосисках, пользы от них, мягко говоря, никакой. А вот качественное сливочное или растительное масло в умеренных количествах организму просто необходимо. Ведь именно из жиров образуются очень многие полезные гормоны.

Белки тоже могут быть разными: мясо, рыба, яйцо и фасоль — все это белки, но совершенно

## 10 ПРАВИЛ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1 Регулярно употребляйте в пищу продукты, богатые углеводами (хлеб, макаронные изделия, лепешки из пшеницы твердых сортов, картофель, рис, злаки).

2 Ешьте меньше пищи, богатой насыщенными жирами (мясных и молочных продуктов с большим содержанием жира, колбас, сосисок).

3 Готовьте пищу на пару, на гриле, варите, тушите или запекайте — это полезнее, чем жарить ее в масле.

4 Ешьте регулярно фрукты и овощи — они быстро дают насыщение, поскольку богаты клетчаткой, а она, в свою очередь, хорошо чистит желудочно-кишечный тракт.

5 Изучайте этикетки на продуктах, где указано содержание белков, жиров и углеводов, — даже нежирные продукты могут содержать много углеводов.

6 Ограничьте употребление сахара и сахаросодержащих продуктов (пирожных, конфет, сладкой выпечки).

разного свойства. Белки необходимы как строительный материал для мышц, при их недостатке может возникать дистрофия. Но их совсем не обязательно получать только из мяса — пожилому человеку достаточно есть мясо 2–3 раза в неделю. А все остальные белки можно получать из бобовых, соевых продуктов, яиц (если употреблять только белок), рыбы и птицы.

## Индивидуальные особенности

Часто говорят, что человек не может похудеть, потому что у него замедлен обмен веществ. Отчасти это правда — такому человеку будет сложнее похудеть, но, тем не менее, это возможно. Замедленный обмен веществ может быть обусловлен генетически или же быть следствием каких-либо заболеваний. Например, у людей с пониженной функцией щитовидной железы организм «раскачивается» медленно. Это происходит потому, что щитовидная железа вырабатывает мало гормонов. Замедленный обмен веществ надо разгонять: спортом, употреблением большого количества фруктов и овощей, а иногда и специальными медицинскими препаратами. Бывает и противоположное нарушение — щитовидная железа вырабатывает слишком много гормонов и обмен веществ ускоряется. Человек может много кушать и при этом совсем не поправляться. Но в любом случае при нарушении обмена веществ диета — это действенный способ лечения. Просто одним людям в силу особенностей организма приходится прилагать больше усилий, чтобы держать себя в форме, а другим это не составляет труда.

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод: любому человеку необходимо следить за своим питанием, понимать, что он ест и как съеденное может отразиться на его фигуре и здоровье. И, конечно же, учитывать свои индивидуальные особенности — пол, возраст, состояние здоровья, скорость обмена веществ и уровень физических нагрузок. Впрочем, есть и одна универсальная рекомендация, которую я услышала от доктора Юлии Джур: самые здоровые люди — те, которые умерены в еде. Ибо, как гласит древнее латинское выражение: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть».

*Наталья Андрусенко*



## Юлия Джур

.....

*главный эндокринолог  
Шевченковского района г. Киева*

Диабет бывает двух типов. Диабетом первого типа обычно болеют люди среднего возраста и молодежь. Заболевание возникает из-за того, что в результате стрессов, болезней или генетической предрасположенности умирают клетки поджелудочной железы, которые вырабатывают инсулин. А инсулин — это своего рода транспортное средство для усвоения глюкозы в организме.

Диабет первого типа чаще всего проявляется тем, что человек пьет много жидкости и резко худеет. В случае выявления этого заболевания человеку просто назначают инъекции инсулина.

Сахарный диабет второго типа обычно проявляется в зрелом возрасте и опасен тем, что он часто протекает бессимптомно. Люди могут годами не подозревать, что у них сахарный диабет. А через 10–12 лет после его начала, а иногда уже через 3–4 года проявляются осложнения — серьезные проблемы со зрением, сосудами нижних конечностей. Поэтому рекомендуется хотя бы раз в год сдавать анализ крови на сахар. Чем раньше выявлено заболевание, тем раньше можно начать с ним бороться, а это позволяет в дальнейшем избежать серьезных осложнений.

7 Употребляйте меньше соли, частично замените ее травами и специями.

8 Пейте простую воду (в пожилом возрасте не обязательно пить по полтора-два литра в день, поскольку это может привести к отекам, достаточно выпивать 500–700 мл).

9 Кушайте часто и понемногу, минимум три раза в день, а лучше пять-шесть. Интервал между приемами пищи должен составлять 2,5–3 часа.

10 Употребляйте еду небольшими порциями — за один прием пищи можно съесть столько, сколько поместится у вас в ладонях.





# БЕГОМ ОТ СТАРОСТИ

*Спортивный бег позволяет существенно замедлить процесс старения. О том, как это правильно делать в почтенном возрасте, чтобы не навредить себе, мы рассказываем в этой статье*

Бег – наиболее простой и доступный вид физических упражнений, а потому и самый массовый. По самым скромным подсчетам, бегом в качестве оздоровительного средства на нашей планете занимаются более 100 млн. человек среднего и пожилого возраста.

Еще древние греки говорили: «Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай».

Двадцатилетние исследования ученых Стэнфордского университета медицины показали, что бег трусцой продлевает жизнь и повышает ее качество. При этом существенно сокращается тот временной отрезок в конце жизни, когда у многих людей появляются беспомощность и всевозможные ограничения, связанные с невозможностью заниматься повседневными делами.

Благодаря регулярному бегу у пожилых людей снижается риск смерти не только от сердечно-сосудистых заболеваний, но также от рака, неврологических заболеваний, различных инфекций и других недугов. Чтобы продлить активную жизнь на десяток лет, достаточно четырех часов в неделю спокойного бега.

## С чего начать?

Обязательно проконсультируйтесь с врачом о возможных противопоказаниях. Особенно это касается людей с повышенным давлением, избыточным весом, заболеваниями сердца, органов дыхания и опорно-двигательного аппарата, а также тех, кто употребляет алкоголь или много курит. Также нельзя бегать людям с острыми заболеваниями и обострениями хронических, с глаукомой и прогрессирующей близорукостью.

Если же противопоказаний нет, первое, что нужно сделать перед тем, как начать бегать, – это приобрести качественную беговую обувь. Сейчас в спортивных магазинах имеется большой выбор моделей разных производителей. Подобрать подходящие кроссовки не составит труда, если вы обратитесь за помощью к консультанту магазина и воспользуетесь нашими советами:

- Беговую обувь следует покупать только в специализированных спортивных магазинах.
- Обязательно протестируйте кроссовки в ходьбе по дому или магазину. Если чувствуете дискомфорт и неудобство в обычных условиях, при беге это только усилится.
- Не покупайте плотно сидящие кроссовки. Поиграйте пальцами ног – в передней части должно быть достаточно просторно.
- Хорошие кроссовки должны быть со шнурками, причем плоскими, а не круглыми (такие чаще развязываются при беге).
- Примерять обувь лучше в носках, которые будут на вас во время пробежек.
- Вечером ступня имеет немного больший размер, чем с утра – учитывайте это при выборе обуви для бега.
- Цена на хорошие беговые кроссовки обычно стартует с 250 грн. Обратите внимание: модели прошлых коллекций стоят значительно дешевле, при этом их беговые качества не хуже, чем у новинок.

## НЕДУГИ, ОТ КОТОРЫХ СПАСАЕТ БЕГ

- У людей, которые регулярно занимаются бегом, снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний. Происходит тренировка непосредственно самой сердечной мышцы, что повышает возможности сердца и сосудов. Ваше сердце становится крепче, сильнее. А это неизбежно сказывается на его производительности.
- Бег – отличное средство от депрессии, стресса и нервного напряжения. Во время тренировки вырабатывается «гормон счастья» эндорфин, а негативные мысли сами собой улетучиваются.
- Во время пробежки кровь обильно насыщается кислородом, ускоряется обмен веществ, вследствие чего более активно функционирует центральная нервная система, повышается умственная активность.
- Систематические занятия бегом способствуют укреплению иммунитета – за счет увеличения в крови количества эритроцитов и гемоглобина. В процессе беговых нагрузок снижается уровень холестерина в крови, уменьшается чувство голода, улучшается моторика кишечника. В совокупности с улучшением обмена веществ все это приводит к нормализации массы тела.
- Регулярные занятия бегом оказывают положительное влияние и на опорно-двигательный аппарат. Для людей пожилого возраста подобные тренировки особенно полезны, поскольку препятствуют дегенеративным изменениям в суставах и мышечных тканях.



## БЕГ В КОМПАНИИ

Однообразный бег может быстро наскучить. Постарайтесь разнообразить тренировки: бегайте с друзьями, меняйте маршруты и местность пробежек.

Если вам не хватает опытного тренера или просто хочется найти компанию, можно, например, записаться в беговой клуб.

Пожалуй, самый известный в Киеве – KM Running Club (KM Ранинг Клаб). Записаться в клуб можно по телефонам (050) 441–51–41, (067) 234–03–34, (044) 491–11–94. Тренировки проходят в ботсаду, Голосеевском парке, Парке партизанской славы, на ВДНХ.

Платить за пробежку с профессионалами не придется. Беговые клубы обычно предполагают плату только за участие в различных марафонах или соревнованиях. Впрочем, принять участие в беговых состязаниях можно и бесплатно.

С 2010 года в столице Украины ежегодно проходит Киевский марафон. Адрес оргкомитета: ул. Шолуденко, 1-б, оф. 419, тел. (067) 407–40–13. Принять участие в нем может любой желающий. Причем каждый может выбрать дистанцию по своим силам и возможностям – 42 км, 21 км, 10 км или 5 км.

Также в Киеве проходит «Пробег под каштанами» – ежегодная спортивно-благотворительная акция, которая открывает празднование Дня Киева в последнее воскресенье мая на Майдане Незалежности. Дистанция пробега 5 км.

А вот бегать босиком или, например, в кедах врачи не рекомендуют. Дело в том, что бег увеличивает нагрузку на суставы и позвоночник. Поверхность (будь то грунт и тем более тротуар), по которой мы бежим, очень твердая. При соприкосновении с ней ноги будут получать сильный удар, а суставы – попросту разбиваться. А специальная обувь с амортизированной подошвой и супинаторами поможет этого избежать.

Представьте, каково ехать на машине по кочкам на деревянных колесах. Подошва – важная «линия обороны» от жесткой поверхности земли.

Ко всему прочему резина в кедах очень вредна для организма: во время бега ноги потеют, и эти испарения могут не лучшим образом отразиться на вашем здоровье.

Для спортивной обуви также необходимо правильно выбирать носки. Они должны хорошо впитывать влагу. Носки могут быть шерстяными или хлопковыми без добавления синтетических материалов.

## Интенсивная ходьба

Если вы до этого никогда не бегали и/или имеете лишний вес, следует начинать с интенсивной ходьбы. При этом организм будет постепенно привыкать к нагрузке – сердце, мышцы, связки. При ходьбе нагрузка на ноги меньше, чем при беге. Также ходьба оказывает хорошее терапевтическое влияние на сердечно-сосудистую систему.

Для людей в возрасте 60 лет и старше специалисты разработали несколько программ ходьбы. Наиболее распространенная – программа американского доктора Кеннета Купера (см. таблицу). Она предусматривает постепенное увеличение нагрузки с учетом возраста занимающихся и позволяет вывести их на тот минимум двигательной активности, который необходим в этом возрасте. Количество пройденных километров Купер оценивает в очках. Чем больше пройденное расстояние и чем выше скорость, тем больше очков. Для поддержания здоровья мужчинам по завершении 18-недельной программы необходимо набирать 30 очков, женщинам – 24.

В ходьбе необходимо придерживаться систематичности и последовательности. Занятия ходьбой проводятся четыре раза в неделю. Понедельник, вторник – занятия; среда – отдых; четверг, пятница – занятия; суббота, воскресенье – отдых. Нагрузка (длина дистанции) постепенно увеличивается. Ни в коем случае нельзя форсировать продолжительность ходьбы, ибо это чревато негативными последствиями.

Для людей в возрасте 75–90 лет рекомендуется прогулочная ходьба в темпе 60–70 шагов в минуту. Длина дистанции – 2–3 км. Такая ходьба положительно сказывается на общем самочувствии, позволяет исключить застойные явления в организме, способствует поддержанию здоровья и творческой активности.

При ходьбе следует обращать внимание на осанку: подтянуть живот, развернуть плечи, голову держать прямо. Шаг должен быть мягким, с пятки на носок, без значительных колебаний тела вверх-вниз и раскачиваний в стороны. При постановке ноги стараться не сгибать ее в колене и не поворачивать носок в сторону, идти свободно, не напрягаясь.

## Приступаем к бегу

Если вы хорошо переносите пешие прогулки, можно попытаться перейти к бегу трусцой. Главное – не нужно стремиться максимально увеличивать длительность непрерывного бега. Начните с двух минут и постепенно увеличивайте время.

В пожилом возрасте целесообразнее чередовать пробежки с дыхательными упражнениями и ходьбой. Со временем увеличивайте отрезки бега и сокращайте перерывы на ходьбу до тех пор, пока не почувствуете, что вы уже в состоянии пробежать километр, не прерываясь на пеший ход.

Прежде чем бегать быстро, научитесь бегать медленно. Даже у атлетов-олимпийцев медленный бег занимает примерно 80% объема всех тренировок. К тому же такой вид бега считается лучшим антидепрессантом.

Побегайте в таком режиме 1–2 месяца. Это не только великолепная возможность для приобретения необходимой физической формы, но и отличное время для постановки правильной техники. В медленном темпе гораздо проще следить за осанкой, постановкой стопы, движениями рук и вообще «настраивать» свое тело на правильную беговую работу.

Не привязывайте тренировки к километражу. Считайте часы и минуты – это для вас главное. А о заветных дистанциях стоит заводить речь лишь тогда, когда вы начнете готовиться к конкретному соревнованию – конечно, если вы вообще планируете принимать в них участие.

## Самоконтроль

Помните, что нагрузки во время бега не должны превышать возможностей организма, ведь человек бежит в основном не ногами, а сердцем и легкими. Бегом лучше заниматься индивидуально,

регулируя нагрузки таким образом, чтобы не переутомляться, не перегружать сердце и легкие.

О переносимости беговой нагрузки обычно судят по времени восстановления пульса. Чем раньше он восстанавливается после преодоленной дистанции, тем более подготовлен организм к беговой нагрузке.

В начале тренировок она не должна быть максимальной. Не перегружайте себя. Тщательно контролируйте собственное состояние, измеряя пульс до и после бега.

### ПРОГРАММА ХОДЬБЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ 60 ЛЕТ И СТАРШЕ

| Неделя | Дистанция, км | Время, мин. | Кратность, раз | Баллы в неделю |
|--------|---------------|-------------|----------------|----------------|
| 1      | 1,6           | 20.00       | 4              | 4              |
| 2      | 1,6           | 19.00       | 4              | 4              |
| 3      | 1,6           | 18.00       | 4              | 4              |
| 4      | 2,4           | 29.00       | 4              | 8              |
| 5      | 2,4           | 28.00       | 4              | 8              |
| 6      | 2,4           | 27.00       | 4              | 8              |
| 7      | 3,2           | 38.00       | 4              | 12             |
| 8      | 3,2           | 36.00       | 4              | 12             |
| 9      | 3,2           | 34.00       | 4              | 12             |
| 10     | 4,0           | 42.30       | 4              | 16             |
| 11     | 4,0           | 41.30       | 4              | 16             |
| 12     | 4,0           | 40.00       | 4              | 16             |
| 13     | 4,8           | 55.00       | 4              | 20             |
| 14     | 4,8           | 52.30       | 4              | 20             |
| 15     | 4,8           | 50.00       | 4              | 20             |
| 16     | 4,8           | 48.00       | 5              | 25             |
| 17     | 5,6           | 56.00       | 4              | 24             |
| 18     | 5,6           | 55.00       | 5              | 30             |

Формула для определения оптимальной частоты сердечных сокращений:

$$\text{ЧСС} = (220 \text{ минус возраст}) \times 0,7$$

Например, для 60-летнего здорового человека  $(220 - 60) \times 0,7 = 112$  ударов/мин.

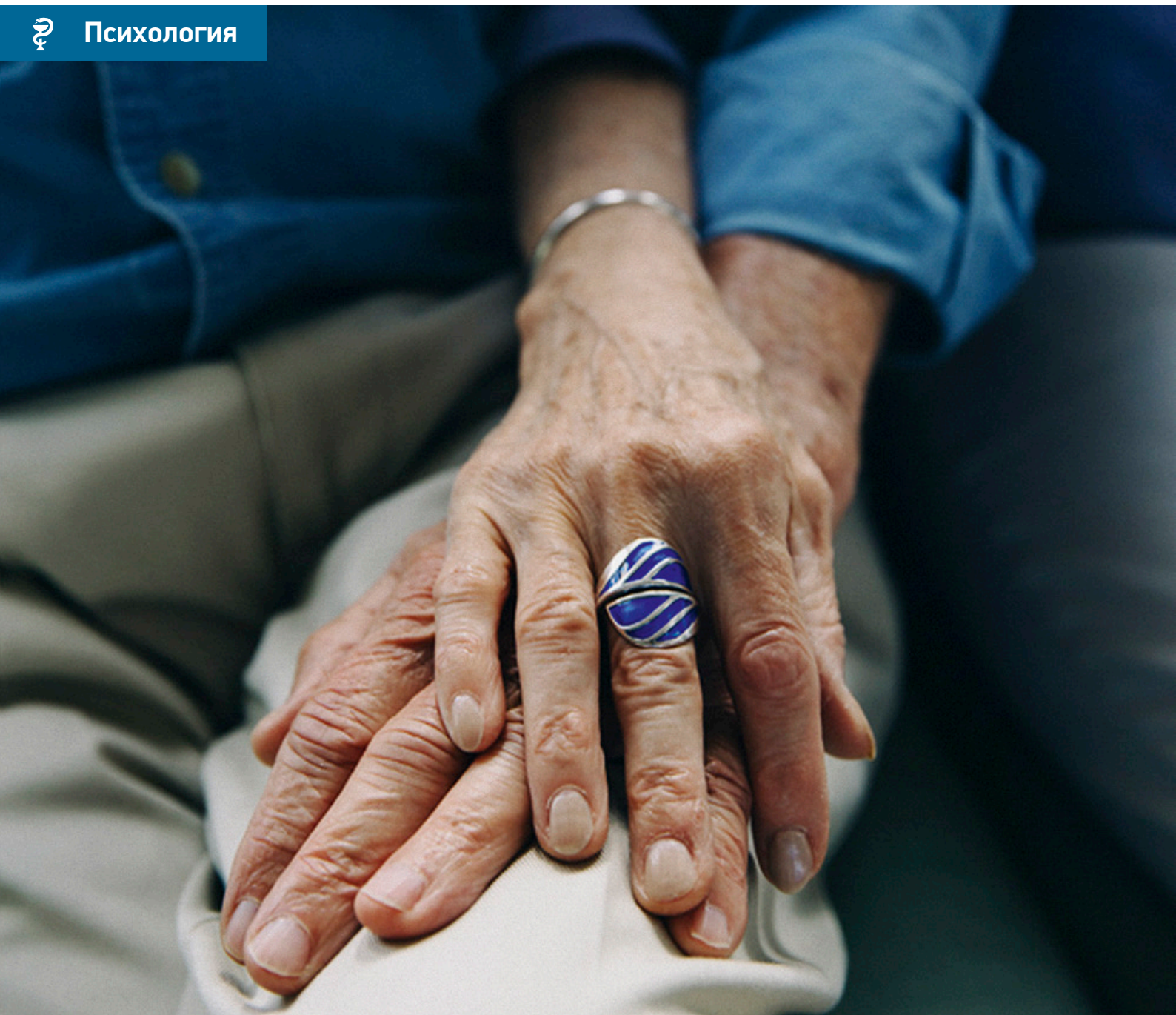
Измерить пульс можно на запястье левой руки, на сонной артерии или положив ладонь непосредственно на область сердца. Засекая время по секундной стрелке, сосчитайте количество толчков за одну минуту.

Останавливайтесь и измеряйте пульс каждые 2–3 минуты, следя за тем, чтобы он не выходил за ваши пределы. Очень простой способ проверить, не слишком ли вы напрягаетесь, – «речевой тест». Напевайте какую-нибудь песенку или читайте стихи во время бега. Как только появятся трудности со слитным произношением, оно станет прерывистым – снижайте темп тренировки.

Во время бега прислушивайтесь к своему организму, если почувствовали боль или головокружение, прекратите занятие. Никогда не занимайтесь, если сразу чувствуете какой-либо дискомфорт. Если во время бега появляются неприятные ощущения, нужно замедлить бег, перейти на ходьбу или вовсе остановиться и отдохнуть, а когда дыхание успокоится – можно продолжить.

Владислав Кучеренко





## СЕРДЦЕ, ТЕБЕ НЕ ХОЧЕТСЯ ПОКОЯ...

*Любви все возрасты покорны – это не выдумка, говорят психологи. Прекрасное чувство не чуждо не только молодежи, но и людям почтенного возраста. Журнал «Пожить для себя» решил разобраться, на что похожа зрелая любовь. Может, это попытка убежать от одиночества, компенсация нехватки внимания в молодости или желание наконец-то пожить полной жизнью? А может, зрелая любовь – это все вышеперечисленное вместе?*

По данным семейных психологов, количество влюбленных мужчин и женщин в возрасте старше пятидесяти за последние двадцать лет увеличилось в среднем в десять раз. Это — общемировая тенденция, которую объясняют увеличением средней продолжительности жизни, развитием информационных технологий и многими другими факторами. Мода на здоровый образ жизни позволяет людям и в преклонном возрасте чувствовать себя физически крепкими, относительно здоровыми, полными жизненных сил, которые нужно куда-то девать. Многие направляют эту энергию на то, чтобы найти спутника жизни.

## Ценность каждого прожитого дня

Вопреки расхожему мнению, что на поздние браки людей в основном толкает страх одинокой старости, психологи считают, что это не совсем так. Это — лишь один из мотивов, и далеко не самый главный. Многое в жизни уже свершилось, многие иллюзии разрушены, за плечами — один либо несколько прошлых браков, более или менее удачных. Люди «за 50» оценивают себя более или менее адекватно и, как правило, точно знают, чего хотят, а от чего — боже упаси!

Как правило, в возрасте после пятидесяти наступает период переосмысления прожитых лет. У человека есть определенные заслуги и достижения, устроенный быт. Обязательства перед детьми выполнены, появляется время позаботиться о себе и своих желаниях. Именно поэтому люди в возрасте ищут общения с противоположным полом и стараются наполнить каждый свой день новыми эмоциями и впечатлениями.

Когда большая часть жизни уже прожита, люди так или иначе начинают острее ощущать ценность каждого прожитого дня. И для них вдвойне драгоценны моменты, прожитые с кем-то вместе, разделенные и прочувствованные вдвоем. В этом возрасте приходит умение радоваться самым простым вещам: прогулке в парке, выходным на даче, походу в театр. Цель зрелого брака — прожить максимально насыщенно каждый отпущенный день. Момент времени как бы растягивается от удовольствия, которое доставляет жизнь вдвоем и каждодневное общение с партнером.



## Ольга Алёхина

.....

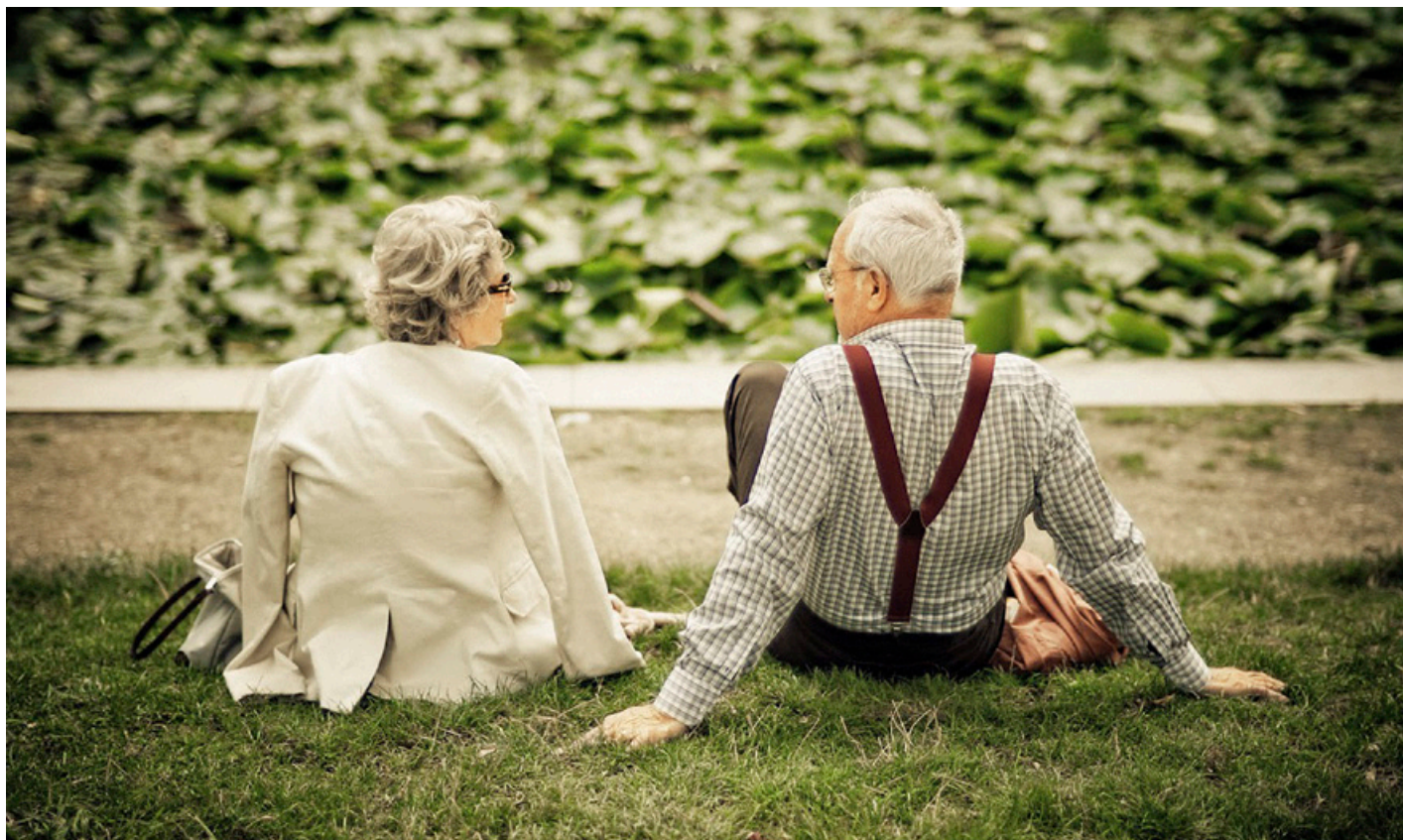
*психолог, специалист в области  
брака и отношений*

Для меня браки после пятидесяти лет — одни из самых искренних. Это те отношения, в которых многие вещи становятся очень явными и прозрачными. Если говорить о мотивах, которые побуждают людей вступать в брак, то причины в каждом возрасте свои. В молодости, создавая семью, мы, как правило, нацелены на будущее. У нас есть какие-то жизненные планы, ожидания, перспективы. В браке люди объединяются и идут вместе к общим целям, которых не могли бы достичь поодиночке. Они компенсируют друг другу недостаток каких-то качеств, которые есть у одного, но нет у другого.

Есть и другие причины — брак часто помогает людям преодолеть так называемые возрастные кризисы. Например, нарциссический кризис, который выражается в стремлении достичь успеха. Вдвоем с партнером это сделать гораздо легче. Или кризис привязанности — когда вступление в брак само по себе является для человека признаком его успешности. Наконец, кризис безопасности — когда женщина инстинктивно ищет в мужчине защиту для себя и своих детей.

После пятидесяти все это уже не актуально — здесь на первый план выходит мотив «пожить хорошо здесь и сейчас». Людям уже незачем куда-то бежать, чего-то достигать. Их целью становится прожить максимально насыщенно каждый день. Требований друг к другу становится намного меньше. Мы прекрасно оцениваем партнера со всеми его достоинствами и недостатками. Не ждем от него чего-то невероятного, прекрасно понимая, на что он способен, а на что — нет. Внешность, богатство, успешность — все это уже не актуально. Гораздо большую ценность приобретают внутренние человеческие качества — душевность, сопереживание, умение радоваться каждому дню. Видя и осознавая все достоинства и недостатки — свои и партнера, — люди с жизненным опытом и определенным багажом сразу понимают, смогут ли они ужиться вместе и хотят ли они этого. И когда это у них получается, жизнь сразу приобретает новые краски, а время как бы замедляется.





## Отношения без иллюзий

Солидный возраст и жизненный опыт позволяют оценивать людей более-менее цельно, не питая иллюзий и не возлагая напрасных надежд. Мы воспринимаем человека вместе со всем его багажом и принимаем достаточно легко, не предъявляя завышенных требований. Восприятие друг друга и ожидания становятся менее категоричными, а значит людям легче принять друг друга со всеми достоинствами и недостатками.

Женщины в позднем браке часто стараются дополучить то, что не удалось в молодости: тепло, близость, ласку, понимание. То, чего уже могут не давать в этом возрасте дети, друзья, внуки. И в то же время они ищут возможность что-то отдать другому человеку — ведь в зрелом возрасте человек уже много чего имеет за душой. Мудрость, сердечное тепло, любовь к жизни, ум и зрелость — это те богатства, которыми женщина может и хочет делиться с мужчиной.

Если женский мотив — это чаще всего дополучить то, что не удалось в молодости, или отдать накопленное, то мужской — вызвать в женщине реакцию на свое мужское начало, обаяние и мужскую сексуальность. И мужчины и женщины буквально расцветают, когда привлекают к себе внимание противоположного пола. Благодаря

друг другу они раскрываются по-новому и получают взаимный стимул для развития отношений. Они реализуют свою сексуальность, невзирая на возраст. Ведь сексуальность в 50–60 лет — это как хорошо выдержанное вино, которое со временем становится только лучше. Признавая свой возраст со всеми его достоинствами и недостатками, люди учатся получать удовольствие от себя зрелых, от жизни именно в этом возрасте и, конечно, друг от друга.

## Забота в обмен на безопасность

Есть и другие мотивы создания поздних союзов — чисто утилитарные: чтобы кто-то готовил еду, стирал, чинил проводку или забивал гвозди. И в этом тоже нет ничего предосудительного — если такой подход устраивает обоих партнеров. С точки зрения психологов это означает только то, что в первом и втором возрасте мужчина или женщина не выстроили свою безопасность и не устроили быт так, чтобы не зависеть от кого-то еще.

В союзе, где женщина опекает мужчину и удовлетворяет его бытовые потребности, она реализуется как мать, а не как женщина — это касается не только «третьего возраста», но и двух предыдущих. В этом нет ничего плохого или неправильного — главное, чтобы в таком браке партнеры имели одинаковые мотивы и дополняли друг друга.

Как правило, в подобном браке, отдавая свою заботу, женщина получает взамен ощущение безопасности и защиты со стороны мужчины. Зрелый возраст позволяет очень четко, без иллюзий понимать мотивы друг друга и принимать их или не принимать. Тогда как в молодости мы можем испытывать иллюзии относительно мотивов партнера, его истинных качеств, можем приписывать ему то, что хотели бы видеть, но чего на самом деле нет. Именно это часто и приводит к разводам — когда наши ожидания не совпадают с действительностью. Мы ищем причину в себе или в партнере, пытаемся ее переосмыслить и построить другие отношения. В зрелом же возрасте партнеры, как правило, изначально понимают мотивы друг друга. Они прекрасно видят все достоинства и недостатки партнера, принимая или отвергая их сразу же, не рассчитывая на то, что человек со временем может измениться.

На одном из форумов, где обсуждались поздние браки, одна женщина в возрасте немного за пятьдесят написала: «С меня хватило быта в первых двух браках, сейчас мне это не нужно. У меня есть любезный друг, который, наверное, был бы не против, чтобы мы жили вместе. Но я не хочу. Мы с ним встречаемся, ходим в кино, театр, ездим за город на выходные, он дарит мне цветы и подарки, оказывает знаки внимания. Мы приглашаем друг друга в гости на ужин или чашку чая — а потом расходимся по домам. И меня это вполне устраивает». Именно в этом и заключается вся суть позднего брака или отношений мужчины и женщины — они прекрасно все понимают друг о друге и не питают иллюзий, а значит лучше застрахованы от разочарований.

## Где найти друг друга?

Когда человек выходит на пенсию, круг его общения невольно сужается, а участие в общественной жизни постепенно сходит на нет. Впрочем, далеко не все с этим соглашаются, и после выхода на заслуженный отдых стараются жить полной жизнью: находят себе новые занятия, новые интересы и совершенно иной круг общения. Это могут быть клубы для пенсионеров, как, например, клуб при Центре «Пенсион». Его целью, конечно же, не является поиск партнеров для создания семьи. Здесь одинокие люди могут общаться, делиться друг с другом своими радостями и переживаниями, вместе проводят праздники. И случается так, что находят свою половинку. Происходит это редко, но не исключено, что и вам повезет.

## ГДЕ ИСКАТЬ СВОЮ СУДЬБУ?

### ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ КЛУБ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ НА СТ. МЕТРО «ТЕАТРАЛЬНАЯ»

- Клуб работает в фойе станции метро в выходные и праздничные дни с 19:00 до 21:00.
- В программе — танцы под баян (полька, кадриль, краковяк).

В 2013 году этот неформальный клуб отметил свое тридцатилетие. Более 80% тех, кто приходит потанцевать на «Театральную», — пенсионеры, еще около 20% — люди в возрасте после сорока.

### ВСЕУКРАИНСКАЯ ГАЗЕТА «АВИЗО»

- В издании есть специальный раздел «Общение», где все желающие могут разместить объявление с целью знакомства или поиска спутника жизни.
- Бесплатные объявления в раздел «Общение» принимаются по телефону: (044) 258–88–88 с понедельника по пятницу с 8.00 до 21.00 и в субботу с 10.00 до 18.00. Прежде чем звонить, не забудьте подготовить текст своего объявления.

Бесплатное объявление можно также подать по почте, но только на купонах, вырезанных из газеты. Для этого вам нужно заполнить разборчивым почерком «Купон для объявления» и выслать в конверте по адресу: 01042, Киев-42, а/я 181, «АВИЗО».

### МЕЖДУНАРОДНЫЙ САЙТ ЗНАКОМСТВ LOVEPLANET.RU

- Те, кто умеет пользоваться Интернетом, могут попробовать найти спутника жизни с помощью Всемирной паутины. Для этого сначала нужно будет зарегистрироваться на сайте и разместить данные о себе — чтобы вас тоже кто-то мог найти.

После этого в форме для поиска вы можете задать пол, возрастные рамки, регион проживания, а также отобрать объявления кандидатов только с фото. Здесь же вы сможете вести переписку с авторами заинтересовавших вас объявлений.



Еще один весьма известный в Киеве «клуб по интересам» работает каждое воскресенье в фойе станции метро «Театральная». Здесь собираются мужчины и женщины солидного возраста и устраивают танцы под баян — совершенно такие, как в их молодости. И здесь, как многие говорят, тоже образуются пары — не только для танцев, но и для более серьезных взаимоотношений. Но и это — воля случая, который не ко всем благосклонен.

Те же, кто целенаправленно стремится создать семью или завести постоянные отношения, чаще всего не полагаются на случай, а обращаются к помощи специальных ресурсов. Самый доступный из них — объявление в газете. Оказывается, во всеукраинском печатном издании «Авизо» по сей день существует раздел знакомств, где можно разместить объявление о поиске спутника жизни. Полистав интернет-версию газеты, становится понятно, что этим способом как раз пользуются в основном люди старшего возраста. Здесь каждый имеет возможность описать себя в лучшем свете и четко изложить перечень требований к предполагаемому партнеру. Например, зрелые мужчины чаще всего ищут симпатичных, домовитых и хозяйственных женщин, ведущих здоровый образ жизни. А дамы находятся в поиске серьезных, трудолюбивых и ласковых кавалеров без материальных и жилищных проблем. Следует также отметить, что в этом разделе объявления мужчин встречаются чаще, чем послания одиноких дам.

Те же пенсионеры, кто дружит с компьютером и Интернетом, наравне с молодежью посещают различные сайты знакомств, и в том числе международные ресурсы. Здесь все намного проще, чем в газете, — не нужно писать длинные письма и выискивать среди многочисленных объявлений свой идеал. Практически на всех ресурсах знакомств можно задать параметры поиска — возраст, цвет глаз и волос, рост и вес, а также желаемые личные качества. А затем проводить строгий отбор претендентов, просматривая заодно их фотографии и сразу отсеивая тех, кто явно не подходит.

Статистика умалчивает о том, какое количество людей смогли заключить брак по объявлению в газете или на сайте знакомств. Но даже если их немного — мы искренне надеемся, что те, кому это удалось, сегодня по-настоящему счастливы.

*Наталья Андрусенко*



## ИСТОРИЯ АННЫ И ХЕСУСА

Украинка Анна и испанец Хесус познакомились, когда обоим было за 60. Но ни возраст, ни расстояние не помешали им быть вместе. После недолгой переписки и общения в Интернете они встретились и уже не расставались. Вспоминая историю знакомства с Хесусом, Анна рассказывает:

— Мне было уже 59. И я думала: если к шестидесяти годам ни с кем не познакомлюсь серьезно, потом уже невозможен никакой брак. Но я ошибалась.

Выйдя на пенсию, Анна начала изучать испанский язык. Несколько раз ездила отдыхать в Испанию, у нее там появились друзья. Именно они впервые предложили Анне обратить внимание на испанских мужчин, даже предлагали — то ли в шутку, то ли всерьез: «Давай найдем тебе испанца!» Но все эти разговоры Анна всерьез не принимала.

— Я вообще не хотела ни с кем знакомиться. Мне казалось, что я хочу быть одна, что мне так лучше. Со своим первым мужем я прожила почти тридцать лет, но с первого года разочаровалась в нем из-за его грубости. Когда развелась, много лет жила одна и считала, что никогда не решусь на второй брак. Но прошло время, и я решила поискать свое счастье за границей. Конечно, в первую очередь обращала внимание на испанцев — ведь к тому времени уже немного знала язык.

Анна зарегистрировалась на международном сайте знакомств, начала общаться с мужчинами из разных стран: американцами, европейцами. Но все разговоры были какими-то несерьезными, поверхностными, не внушающими доверия. А с Хесусом с самого начала все было иначе.

— Я написала ему первая. Посмотрела фотографии, он мне понравился, отправила всего



пару слов по-испански: «Привет, как дела?». Получила ответ, завязалась беседа. Я как-то сразу поняла, что человек серьезный. Буквально сердцем почувствовала, что это мой мужчина. И даже решила для себя, что если у нас ничего не получится — не стану никого искать, буду просто жить прежней жизнью.

Сначала они переписывались на сайте знакомств короткими, ни к чему не обязывающими фразами. Потом начали писать друг другу письма по электронной почте, а позже стали общаться по скайпу. Именно это почти «живое» общение убедило Анну в серьезности намерений Хесуса. И когда он сказал, что хочет приехать в Украину, чтобы познакомиться лично, она согласилась.

— Я ждала его в аэропорту. Мне казалось, что не полчаса прошло, а целая вечность. Во мне бурлили такие чувства! И любопытство, и волнение. При встрече я немного замкнулась — он не мог понять, что со мной происходит. Не то чтобы он мне не понравился, но все-таки человек незнакомый, а у испанцев принято обнять-поцеловать прямо на улице. Для меня это было непривычно.

Хесус поселился в гостинице недалеко от дома Анны, они общались каждый день, и спустя десять дней поняли, что хотят быть вместе. Перед отъездом Хесуса они подали заявление в загс.

— В его следующий приезд мы поженились, обвенчались, и я стала ожидать встречи с послом, прошла собеседование. Нам задавали разные вопросы, проверяли, не фиктивный ли брак. Спрашивали отдельно его и меня — про хобби, как зовут родственников, кто был на свадьбе.

Когда все испытания были позади — у Анны началась новая жизнь. Регион на севере Испании, где они с мужем живут, называется Зеленый берег.

— Это очень красивое место на берегу моря. Здесь не бывает снега, круглый год цветы на улице. Люди очень воспитанные, вежливые. Все именно такое, как мне всегда нравилось. Поначалу были и сложности: когда я приехала, муж мне сказал: это все твое, пользуйся, чувствуй себя как дома. Мне было сложно к этому привыкнуть, но постепенно все как-то сложилось само собой. Муж сам готовит, сам убирает. Я предлагаю помощь, он говорит — не надо. Это тоже было сложно, я считала это своими обязанностями. В каком-то смысле мне пришлось перешагнуть через себя. Но теперь все хорошо.

Отношения с детьми и внуками тоже складываются отлично. Дочери и зятю Анны Хесус понравился сразу, еще в его первый приезд в Украину. С его детьми тоже сложились прекрасные отношения, они приняли Анну как родную и рады, что отец на склоне лет нашел свое счастье.

— Порой нам не хватает времени на общение с родственниками, потому что мы много путешествуем. Мне хочется больше увидеть, узнать страну. Мы ездим, а если не ездим, то ходим пешком. Каждый день — 14–15 километров. Здесь много парков — эвкалипты и хвоя, море рядом, что может быть лучше для здоровья? И люди здесь другие. У нас к врачам идешь — постельный режим прописывают. А здесь, наоборот, заболел — нужно больше ходить!

Анна чувствует себя абсолютно счастливой и искренне желает обрести свое счастье другим женщинам. Она абсолютно уверена, что возраст этому вовсе не помеха. Главное — не искать выгоду, а искать свое счастье.

— Я что хочу сказать женщинам — когда они общаются с мужчинами, не надо говорить, что у нас тут плохая экономика, бедность. Западные мужчины всегда этого пугаются. Просто говорите — ищу свою половинку, свою любовь. Я верю в то, что все, что с нами в жизни происходит, — не случайно. Если у тебя есть цель, надо идти вперед, надо верить, и все будет хорошо.





## МИХАИЛ ВУЛАХ: «ЦЕНТР «ПЕНСИОН» ЖДУТ БОЛЬШИЕ ПЕРЕМЕНЫ К ЛУЧШЕМУ»

*Совсем недавно в структуре Центра «Пенсион» произошли изменения. Его новым директором стал Михаил Вулах – один из его основателей и идейных вдохновителей. В интервью нашему изданию новый руководитель рассказал о себе и о планах Центра на ближайшее будущее*

**Михаил Николаевич, расскажите, что, собственно, произошло в «Пенсине»? Куда и почему ушла Елена Орехова?**

Она создала свою общественную организацию и ушла, чтобы заниматься тем, к чему у нее всегда лежала душа, — общественной работой. А я с должности председателя наблюдательного совета перешел на должность директора. По большому счету, в структуре Центра ничего кардинально не поменялось. Просто изначально роли распределились так, что Елена Владимировна была «лицом» организации, а я и прочие учредители — мозговым центром. На нашу долю выпала вся оргработа и прочие «непубличные» моменты.

**Раз уж так вышло, что до сих пор вы были непубличной персоной, расскажите немного о себе.**

Я из обычной семьи инженеров, окончил школу с золотой медалью, получил два высших образования с красным дипломом — юридическое и финансовое. Еще будучи студентом начал работать. Родители к тому времени уже

были пенсионерами, так что не они мне помогали, а я им. После окончания учебы работал в одном из крупных банков Украины — прошел путь от директора небольшого отделения до председателя совета директоров.

### **А как и почему решили заниматься помощью пенсионерам?**

Я часто общался с ними, работая в банке. Видел, как старики откладывают последние копейки «на черный день»: на лечение или чтобы их достойно похоронили. Да и пример собственных родителей заставлял о многом задуматься. Видел, как им непросто живет. Тогда и возникло желание побороть несправедливость по отношению к пенсионерам в нашей стране, привить уважение к людям почтенного возраста. Пытался добиться своей цели разными способами. Был даже кандидатом в мэры Киева и депутаты Верховной Рады. Но это не помогло в решении поставленной задачи...

Все, кто хочет лично познакомиться с новым руководителем Центра «Пенсион», могут позвонить по телефону

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

или прийти в офис Центра, адрес которого не меняется вот уже 8 лет: ул. Терещенковская, 21, офис 13

### **Как вам пришла идея**

#### **о договоре пожизненного содержания?**

В 2006 году я впервые узнал о том, что есть такой договор. Как юрист, разобрался во всех законодательных тонкостях и заключил сразу два таких договора. Чтобы у моих детей, когда они вырастут, было собственное жилье. И вот уже более восьми лет мои подопечные Муза Порфирьевна и Людмила Соломоновна получают помощь и могут рассказать о том, как четко договоры выполняются.

Оформив эти договоры, я понял, что это именно то решение, которое я искал. Благодаря договору пожизненного содержания можно помочь пенсионерам жить гораздо лучше. Причем сделать это, не меняя законов и не выделяя огромных сумм из бюджета. И я с командой моих единомышленников решил посвятить развитию этого направления свое время, силы и деньги. Собственно, с этого и начался Центр «Пенсион».

### **Расскажите, чем вам приходилось заниматься в «Пенсии» до сегодняшнего дня?**

В основном это организационные вопросы. Может, это прозвучит нескромно, но большинство идей, которые воплощались в «Пенсии»,

исходили от меня. При моем участии был организован Клуб «Пенсион», где пенсионеры встречаются для общения, и тематические семинары, где мы рассказываем им о том, как решить наболевшие проблемы, в том числе материальные. Совсем недавно у нас появился новый сервис — «Все аптеки». Это бесплатная справочная служба, в которой пенсионеры могут узнать, где купить нужное им лекарство по самой низкой цене. С момента запуска сервиса прошло всего 6 месяцев, а мы уже принимаем до 2000 звонков в день. И в основном о нас узнают по рекомендации тех, кто уже воспользовался нашей помощью.

Центр «Пенсион» выступает спонсором и благодаря этому услуга для пенсионеров является бесплатной.

Идея журнала «Пожить для себя» тоже возникла и реализовывалась при моем содействии. И таких идей у меня масса. Просто раньше для их реализации были некоторые сдерживающие факторы. Сегодня же, став директором, я могу принимать решения в рамках

своих должностных обязанностей полностью самостоятельно и четко контролировать их выполнение. И это открывает новые возможности.

### **Какие планы у «Пенсии» на ближайшее время?**

Прежде всего Центр продолжит заниматься тем, чем мы занимаемся вот уже восемь лет, — помогать пенсионерам в заключении договоров пожизненного содержания. Будем по-прежнему выпускать журнал, проводить встречи нашего клуба пенсионеров и тематические семинары. И, конечно же, реализовывать новые проекты. В планах сейчас — расширять различные сервисы для подписчиков нашего журнала, например, по поиску нужной информации, организации мелкого ремонта, поиску путевок по лучшим ценам, сиделок и прочих вопросов.

Что касается в целом работы Центра — хотелось бы привнести в нее еще больше понимания, уважения и внимания ко всем проблемам и нуждам пенсионеров. В общем, могу обещать, что под моим началом «Пенсион» ждет большие перемены к лучшему.

*Наталья Власенко*





# ВЛАДИМИР АЛЕКСЕЕВ: «В МОЕМ ПОЛОЖЕНИИ «ПЕНСИОН» – ЭТО ЕДИНСТВЕННЫЙ ВЫХОД»

*Каждый человек в течение жизни извлекает разные уроки и в чем-то становится мастером. Владимира Алексеева можно назвать мастером выживания. Голодное и холодное детство в оккупированном немцами Киеве, скитания по детдомам после войны, тоталитарный режим при СССР и одинокая старость – все эти испытания он преодолел. Последнее – с помощью Центра «Пенсион»*

Владимир Иванович Алексеев родился в Киеве в семье военнослужащего и оперной певицы. Мать и отец очень любили друг друга, а где любовь — там и дети. У Алексеевых их родилось пятеро, все — погодки: Николай, Владимир, Лена, Лиза и Саша.

Семья жила в центре, в просторной квартире на ул. Пирогова. Анна выступала на сцене. В 1939 году она оставила карьеру и посвятила себя семье. Воспоминания Владимира Ивановича об этом счастливом периоде похожи на красивый сон. Именно слово «красивый» — ключевое в его рассказах о довоенном времени, первых шести годах его жизни: «красивая мама», «красивый отец», «красивая квартира»...

Все это в один миг было отнято. Война. Киев оккупирован. Сотни тысяч киевлян погибли в боях за столицу. В городе остались женщины, старики и дети. Испуганные, подавленные. Повсюду звучит чужая речь, из репродукторов раздаются браурные марши. Но пока еще не все так страшно. Все дома, кроме папы, который в первый день войны ушел на фронт. Затем становится голодно. Дома — ни крошки. Анна обменяла на продукты уже много вещей. В тот злополучный день она решила расстаться со своим золотым обручальным колечком — подарком мужа. Навсегда запомнил Владимир мамины слова и голос: «Вы, детки, тут не балуйтесь, я пойду на базар, поменяю колечко, и покушать вам принесу». Но мама не вернулась.

В то время немцы устраивали облавы на рынках и улицах — отлавливали женщин до 45 лет и отправляли на тяжелые работы в Германию. Под такую облаву и попала мама. Она на коленях умоляла немцев отпустить ее, потому что дома маленькие дети. Но солдат поднял ее за воротник, толкнул прикладом в спину — в толпу пленниц, которых сразу погнали на вокзал и в теплушках отправили в Германию.

Вскоре квартиру Алексеевых занял немецкий генерал, а детей вышвырнули на улицу. Декабрь 41-го. Самая холодная зима за весь период войны. Двадцатиградусные морозы держались почти до весны. «Во мне тогда перемерзло все, до последней ниточки. Я до сих пор чувствую в себе этот холод», — говорит Владимир Иванович.

## Выживший — один из пяти

Сказать с ходу, сколько времени длилась оккупация Киева, наверное, могут только дети войны. Их осталось чудовищно мало за те жуткие 2 года 1 месяца и 17 дней. Эти точные цифры Владимир Иванович повторяет в своем рассказе не раз. Каждый прожитый день — это



чудом отвоёванная жизнь. Надо было находить еду, одежду, согреться. Грязные, одичавшие малыши прятались по подвалам от немецких солдат, которые могли запросто пристрелить бездомного ребенка, чтобы своим видом он не портил внешний вид города.

Семилетний Николай и шестилетний Вова все время держались вместе. Их младшие сестры потерялись на улице. После войны к концу 50-х отыскалась одна сестра — Лена, третья по счету, а младшенькие, скорее всего, погибли. Если бы Киев освободили на неделю позже, старший брат Николай, наверное, тоже умер бы от голода. К концу оккупации он был уже весь опухший и обессиленный. Вова чудом держался на ногах, он только и делал, что искал еду для себя и брата. Остатки жира на стенках банки из-под тушенки — уже удача, на этом можно было продержаться часа два и за это время найти еще что-нибудь.

Весной и летом дети ели листья и траву. Зимой страшно голодали, замерзали и умирали. Попрошайничать было нельзя. Немцы таких сразу расстреливали. Каждый был сам за себя. Дети поделили город на зоны. Промышлять в чужой зоне — рискованно. За это могли избить до смерти.

«История киевских детей во время войны — это особая история. По статистике, выжил всего один из пяти, — рассказывает Владимир. — Шеф киевского гестапо был настоящим убийцей. Это ему принадлежат слова: «Чем больше сдохнет отпрысков большевиков — тем лучше для рейха».

Маленький Вова быстро выучил немецкий. Ведь из репродукторов постоянно звучала пропаганда на двух языках. Он знал наизусть все немецкие марши и песни. Бывало, кто-нибудь из солдат замечал его на улице и подзывал к себе. Сердце в такие моменты замирало от страха. А немец неожиданно протягивал кусок хлеба. Так в одну из зим его подкармливал один солдат. И это спасло Вову и его брата.

Однажды ранней весной 1943 года в Киеве нашли убитого немца. По законам оккупированной зоны за убийство немецкого солдата должны были быть расстреляны 25 заложников, за офицера — 50. Жертв находили прямо на улице — кто под руку подвернется. Восьмилетний Вова случайно попал в группу заложников, их повели



- Киевляне на одной из разрушенных улиц города, 1941* [1]  
*Отправка оstarбайтеров в Германию с главного вокзала в Киеве, 1941* [2]  
*Труп неизвестного на бульваре Тараса Шевченко (ныне — проспект Победы, 8)* [3]  
*Снимок немецкого военного фотографа Йоганса Хёле, который документировал массовые расстрелы осенью 1941 года* [4]  
*Фото из личного архива немецкого офицера, подписанное на обороте «Последний еврей Винницы», 1941*







на расстрел. Вова заметил, что с ними идет маленькая девочка, которую держит за руку бабушка. Он подошел к ней, спросил, как ее зовут. «Полина», — ответила она. На детей обратил внимание эсэсовский офицер, выдернул из строя. «Бек на хаус», — сказал им тихо. Дети пустились наутек. «Отбежав метров пятьдесят, мы услышали за спиной автоматную очередь. Оглянулись и увидели, что люди уже лежат расстрелянные», — вспоминает Владимир. Что случилось с Полиной, выжила ли она, полностью осиротев, он не знает. Дети потеряли друг друга очень быстро. Ведь все время приходилось прятаться, убегать, спасаться.

## После войны

После освобождения Киева 7 ноября 1943 года Сталин приказал собрать всех киевских детей, помыть, одеть, обуть и направить в детские учреждения.

«Представьте себе мой вид: на голове грязная немецкая пилотка, на ногах калоши, которые два года не снимались, их трудно было оторвать от ног, — вспоминает Владимир Иванович. — Нас помыли, продезинфицировали и одели во все новенькое. Это была одежда из американской гуманитарной помощи. Однако многие дети все равно умерли, потому что у них начались необратимые процессы из-за голода. А я выжил».

В тяжелом состоянии оказался Николай, его направили на лечение, впервые в жизни братьям пришлось расстаться. Вова попал в первый киевский детский дом на Байковой горе. Затем был детдом в Ровно, потом во Львове — детский дом строгого типа, огороженный колючей проволокой над забором. «Чтобы выбить из наших голов дурь, которую мы могли приобрести во время контактов с немцами», — объяснил Владимир. В этом детдоме братья встретились спустя полтора года. Коля и Вова все время говорили воспитателям: «У меня есть брат, я хочу быть с ним». Наконец их услышали.

Было у братьев еще одно вынужденное расставание. По детской наивности Вова спел перед мальчишками в комнате немецкую песню, которую часто слышал из репродукторов в Киеве и запомнил, не понимая значения слов. А это был наступательный эсэсовский марш. Об этом поступке дети тут же донесли руководству. Вову отправили на пять месяцев в исправительную колонию. «Это был ад, — вспоминает он. — Деток раздевали догола. Энкаведист водит нагайкой, на конце которой алюминиевая шайба. Она гудит, когда он ею размахивает. И так он гоняет нас по кругу, пока не упадем в изнеможении. Потом нас обливают холодной водой, и начинается следующая экзекуция».

## Мама тоже выжила

В это время Анна Алексеева тоже была за колючей проволокой. В Германии она работала в семье пожилых немцев. Когда советские войска освободили пленных, не все из них вернулись домой. Целый состав освобожденных людей, в котором оказалась и Анна, повезли в направлении Магадана в лагерь на исправительные работы. «Мама попала в женскую колонию в поселок Ягодное. Эта зона знаменита тем, что в годы сталинских репрессий там отбывали срок лучшие





женщины Советского Союза, например, народная артистка Лидия Русланова, — говорит Алексеев. — Возможно, там, в суровых условиях ГУЛАГа, и закончилась бы ее жизнь, если бы не дядя Сережа».

Сергей, деверь Анны, был полковником НКВД. Во время войны он с семьей находился в Туркестанском военном округе. В 1946-м вернулся в Киев и сразу же стал разыскивать родственников. В 1951-м нашел Колю и Вову во львовском детдоме. Племянники рассказали, что их мама ушла на базар и не вернулась. Сергей предположил, что Анна могла попасть в плен, и вскоре нашел ее след.

Он написал письмо Лаврентию Берии, в котором рассказал о случившемся с Анной, затем поехал в Москву и получил разрешение на ее освобождение. Полетел в Магадан, добрался до поселка Ягодное, предъявил начальнику колонии письмо от Берии и увез Анну в Киев.

«Наша встреча с мамой произошла после десяти лет разлуки, — вспоминает Владимир. — Мы

с братом сидели в дядиной квартире и ждали ее. Открывается дверь, я слышу из коридора мамин голос: «А Вова тоже тут?» И я выскакиваю из комнаты...»

Дядя Сережа выхлопотал для семьи Алексеевых маленькую комнату, и Анна забрала детей из детдома. Затем добился, чтобы им вернули их прежнюю квартиру возле оперного театра. Анна бралась за любую работу. Замуж второй раз не вышла, хотя, по словам Владимира, оставалась красивой еще очень долго. Мужчины пытались за ней ухаживать, но она предпочла одиночество. Погибла Анна в 1993 году — в доме по ул. Красная, 5 загорелся лифт, в котором она находилась, произошло сильное задымление. Пока приехали пожарные, Анна задохнулась.

## Вкус жизни

В первый класс Владимир пошел в 11 лет, как и все дети его поколения. А в 14 лет подростки уже



Директор  
Центра  
«Пенсион»  
Михаил Вулах  
и наш герой

обязаны были работать. Доучивались в вечерней школе. По документам, которые Владимиру выдали в детдоме, четырнадцать ему исполнилось в 1951 году. Уже потом, когда вернулась мама, выяснилось, что на самом деле он на два года старше.

Когда пришло время либо работать, либо осваивать ремесло, Владимир устроился на модельную обувную фабрику. Параллельно учился в вечерней школе. «Моя специальность — мастер первого класса по женской обуви и мастер «золотые руки», в Советском Союзе было такое звание, — рассказывает он. — Мы шили модельную обувь, которая не имела ни одного гвоздя, была вся кожаная, даже подошва. Только каблук набивной на гвоздик. Такую модельную пару практически нельзя было достать. Она весила всего 450 граммов».

Затем Владимир перешел на индивидуальный пошив обуви. Благодаря своему мастерству зарабатывал до 500 рублей в месяц — в три-четыре раза больше советского инженера.

«Я был богачом. Каждый год ездил на курорты. У меня были лучшие костюмы из бостона, лучшая обувь и лучшие девочки-комсомолки», — вспоминает он.

После войны радость жизни ощущалась особенно. Владимиру хотелось развиваться, наслаждаться жизнью, заниматься спортом. Он всерьез увлекся гимнастикой. Дошел до уровня кандидата в мастера спорта, участвовал в соревнованиях, делал четыре-пять сальто. А зимой с такой же страстью отдавался лыжному спорту. Так он напитывался позитивными эмоциями, компенсируя то, что отняла война.

У брата Николая эта компенсация приняла иной характер. Он освоил кулинарное мастерство и работал шеф-поваром в ресторане возле Речного вокзала. «Я хочу наесться и напиться», — часто говорил он Володе, объясняя, что такое желание преследует его после войны постоянно. На своей работе от изобилия еды он так растолстел, что получил прозвище Квадратный. И вместе с тем у него появилось нездоровое пристрастие к спиртному.

Володя же про себя повторял: «Пусть пьют и курят мои враги». Он вел исключительно здоровый образ жизни. В результате Владимир Иванович в мае отпраздновал свое восьмидесятилетие, а Николай умер в расцвете сил, в 45 лет.

Однако принимать участие в застольях, которые длились порой до утра, трезвеннику Владимиру приходилось довольно часто, пока он жил в микрорайоне, где находились писательские дома. «Писатели, получив гонорар, часто приходили в мою квартиру, где за рюмочкой коньяка и разговорами засиживались до раннего утра, — рассказывает Алексеев. — Я был знаком с Володией Сосурой, Миколой Бажаном, это он писал: «Ніколи Україна не буде рабом». Тычина, Рыльский, Яворивский — все бывали у меня. Моим соседом был знаменитый врач Амосов. Всегда при встрече подавал мне руку».

Общение с писателями не прошло бесследно — Владимир начал писать рассказы. Печатался в журнале «Юность». В основном это были истории о любви. Он был романтиком, очень тонко воспринимаящим понятия любви и красоты.

## Любовь

Владимир женился трижды, и каждый раз неудачно. С первой женой прожили около двух лет, успели родить дочь, как вдруг к ним в семью явился прежний ухажер жены — курсант военного училища. Он избил Владимира, разбил ему очки и увел жену вместе с дочкой. Не более двух лет длились его второй и третий браки, правда, завершались уже не так эксцентрично. Однако свои тяжелые отметины в судьбе оставили. Например, свою большую квартиру, еще родительскую, Владимиру пришлось отдать своей третьей жене Варваре с дочерью. Благо был еще жив дядя Сережа. Он выхлопотал для невестучего в личной жизни племянника малосемейку. В ней Владимир Иванович и живет по сей день. Привык к своему одиночеству. Хотя имеет троих дочерей и внуков.



Почему семейная жизнь ни с кем не задалась? Возможно, потому, что в жизни Владимира когда-то была удивительная любовь, забыть которую он не смог.

Это случилось после первого развода. Владимиру — 27 лет. Он стройный, красивый, настоящий фант. Однажды в выходной день, надев белую рубашку, отменный синий костюм из бостона и модельную обувь, он вышел на прогулку в центр Киева к гостинице «Москва» (ныне — «Украина»). Мимо него прошла компания молодых людей. Не без удовольствия Владимир отметил, с каким интересом на него посмотрели девушки. Вдруг одна из них подошла к Владимиру и заговорила на ломаном русском, сказала, что ее зовут Карен, она приехала из Америки и просит показать ей город. Владимир согласился.

Он почувствовал, как между ними словно пробежал электрический разряд. Мгновенно вспыхнула та искра, которую можно сравнить со стрелой Амура. Стечение обстоятельств было на руку влюбленным — в кармане Владимира лежали ключи от квартиры друга, уехавшего отдыхать на курорт. После прогулки по Киеву он привез Карен туда. Время для них остановилось. Опыренные страстью, они забыли обо всем на свете и провели в этой квартире три дня и три ночи, пока Владимир не включил радио. «Пропала американская подданная Карен Элизабет Филс», — услышал он в новостях. «Чувствую, что начинаю бледнеть», — вспоминает он. — Вышел на улицу, взял газету «Вечерний Киев» — на последней странице фотография Карен и такое же объявление.

Тогда у власти уже был Хрущев. Но еще официально не была отменена 58-я статья — за связь с иностранцами. Америка считалась нашим врагом номер один, это был период холодной войны».

Владимир вызвал такси и отвез Карен к гостинице «Москва». Он знал, что она его не выдаст. Думал — пронесло. Но был еще таксист, который видел Владимира и Карен. Он и донес на Владимира. Его арестовали прямо на работе и увезли в КГБ. Были допросы и общественный суд, исключение из комсомола. «За три счастливых дня, которые подарила мне Карен, я просидел год в камере-одиночке в подвалах КГБ, — рассказывает Владимир Иванович. — Но я ни о чем не жалею. Это была настоящая любовь».

Карен была еще очень юной — ей было 17 лет. Одна из лучших студенток колледжа за успехи в изучении русского языка получила путевку в турне по трем столицам республик СССР — в Москву, Киев и Ташкент. День, когда она встретила

Владимира, был последним в Киеве, на следующий день группа американцев должна была отправиться в Ташкент. Можно только представить себе, какой переполох случился из-за пропажи Карен.

Когда Владимира выпустили на свободу, майор КГБ показал ему два письма от Карен. В одном был рисунок — три елочки, две большие и одна маленькая, на двух — американские звездочки, а на большой — русская. И подпись на русском «С любовью Карен». Владимир сразу расшифровал намек: три елочки — это он, она и ребенок. Во втором письме было приглашение посетить Соединенные Штаты с правом на постоянное место жительства, подписанное губернатором штата Вашингтон, и фотография Карен. Это письмо майор Владимиру не отдал. Позволил забрать только первое — с елочками. Владимир Иванович хранит его уже более пятидесяти лет.

## Мудрое решение

С приходом старости с ее недомоганиями перед Владимиром снова встала задача выжить — как тогда, в бездомном детстве. Он инвалид второй группы, с 1985 года болеет бронхиальной астмой. Должен регулярно принимать гормональные препараты, покупать ингаляторы. Пенсии катастрофически не хватало. У дочерей своя жизнь, и поддержку отцу никто из них оказать не смог. Услышав по радио о Центре «Пенсион», Владимир Иванович сразу принял решение заключить с организацией договор.

«Я подписал договор в июне 2009 года. Мне дали крупную сумму в гривнях и в долларах, — рассказывает Алексеев. — «Франклинов» я сам попросил. Очень уж хотелось поддержать их в руках. Я подумал: что мне терять? Решил, что не буду нищенствовать, поживу как хочу. У меня болезнь, частые приступы... Поэтому сразу же поехал на две недели на курорт. Отдохнул, вернулся — приступы астмы прекратились, а деньги есть. Положил их на депозит в банк — идут хорошие проценты».

И все же Владимир Иванович переживал: не обманут ли его в «Пенсione». В наше время можно услышать много историй о том, как нечестные люди лишили стариков жилья. Но все сомнения развеялись, когда он заболел воспалением легких — сначала один раз, затем второй, третий...

В третий раз болезнь протекала особенно тяжело. Пенсионер почувствовал, что надо лечиться не в обычной больнице, иначе не выживет. Он



*Владимир  
Иванович  
советует  
одиноким  
пенсионерам  
заключать  
договор  
пожизненного  
содержания*

позвонил в элитную клинику «Борис». Один день лечения там обходился ему в 3000 грн. Но это не стало препятствием — деньги у него были. Так, благодаря лучшим врачам и Центру «Пенсион» Владимир Иванович снова выжил. С тех пор он советует всем одиноким старикам заключать договор с «Пенсионом».

«В моем положении «Пенсион» — это единственный выход, — говорит он. — Мне помогают. У меня всегда есть деньги. Я отдаю свое белье стирать в прачечную. Ем, что хочу. Да еще и даю копеечку внукам и детям».

*Елена Карелина*





# КАЛАШНИКОВ: ЧЕЛОВЕК И АВТОМАТ

*В конце XX века автомат Калашникова вошел в Книгу рекордов Гиннесса как самое распространенное оружие в мире. За полвека он стал культурным символом и арт-объектом и даже был увековечен в виде памятника в нескольких странах. В истории легендарного автомата и его создателя много выдумок и мифов. Попробуем разобраться вместе, каким образом родился, вырос и пошел гулять по свету культ Калашникова*



В годы Второй мировой войны гитлеровская армия первой стала массово применять автоматическое стрелковое оружие для пехоты. Бойцы Красной армии тут же почувствовали превосходство этого оружия. Как только оно попало в руки советского командования, немедленно было решено сначала сделать концептуальную копию, а затем и усовершенствовать ее.

Занимались этим несколько конструкторских бюро. Они сделали ряд прототипов, которые постепенно, путем отбора и совершенствования, превратились в знаменитый АК-47. И хотя во всем мире его знают как автомат Калашникова, скорее всего, он был результатом работы не одного человека, а целого конструкторского коллектива.

Причину популярности Калашникова эксперты видят вовсе не в его техническом совершенстве, а скорее наоборот — в простоте и эффективности. Именно простота и способствовала столь широкому распространению этого оружия. Оно спроектировано для солдат-призывников стран коммунистического блока. Это не вершина технической мысли, но оно работает и работает хорошо.

«Все сложное — не нужно. Все нужное — просто. Вот под этим девизом я все время работаю. Солдат ведь академий не кончает», — сказал когда-то Михаил Тимофеевич Калашников о простоте своего автомата.

Следует отметить, что Калашников не сразу был засвечен как изобретатель АК, и многие считали, что это псевдоним нескольких засекреченных конструкторов. Другие находили в разработке автомата связь с немецкой штурмовой винтовкой StG-44 и не исключали роли конструктора Хуго Шмайссера, который в то время работал в СССР. Как бы то ни было, но, может, правы и те, кто считает, что легендарный автомат — это, прежде всего, продукт коллективного труда нескольких конструкторских компаний и многих изобретателей (в том числе зарубежных), а не миг озарения одного русского гения.

Когда АК-47 был принят на вооружение Советской Армией, сразу стало ясно, что он пришел всерьез и надолго. И оказался намного эффективнее всех отечественных и мировых образцов автоматического стрелкового оружия.

Автомат Калашникова обладает уникальными показателями выживания в агрессивной среде — закопанный в песок либо утопленный в воде, автомат затем продолжает успешно поражать цели. Простота конструкции позволяет быстро освоить его даже самым плохо подготовленным бойцам. Неоднократно в Советском Союзе военные проводили специальный конкурс, пытаясь найти образец, который по своим показателям превзойдет автомат Калашникова. Однако жизнь доказывала — придумать что-то настолько же эффективное и безотказное, как АК, пока никому не удается.

## Герой и миф

До сих пор ведутся споры о том, был ли прославленный изобретатель Михаил Тимофеевич Калашников задействован в этой работе или это всего лишь миф. Известный эксперт по истории АК американец Кристофер Чиверс в своей книге «Автомат:





«АК-47 и эволюция войны» дает ответ на этот вопрос: тут и миф, и правда. Калашников, конечно, был вовлечен в эту грандиозную работу по созданию получившего его имя автомата, но советской пропагандистской машине наряду с новым оружием был необходим герой. После сталинских репрессий, после многочисленных жертв войны Советский Союз испытывал острую потребность в героях — людях, беззаветно преданных Сталину. Калашников прекрасно подходил для этой роли — как и будущие космонавты или герои-спортсмены тех лет. Он был оружейный конструктор простого рабоче-крестьянского происхождения — идеальный образец советского героя.

Здесь явно просматривается параллель с историей Юрия Гагарина, который был идеальным типажом для образа первого космонавта. Но не все так просто. Поскольку секретные архивы все еще закрыты, нельзя перечеркивать судьбу талантливого человека, имя которого стало легендой.

## Человек-легенда

Михаил Калашников родился в 1919 году в Алтайском крае. Был семнадцатым ребенком в многодетной крестьянской семье. В его судьбе были раскулачивание, ссылка, голод, война, госпиталь. Но он родился в рубашке, как уверяла его мама, поэтому смог оказаться в нужное время в нужном месте с нужными людьми.

Михаил с детства увлекался техникой, разбирал и собирал различные механизмы. Как он сам шутил потом: «Если бы не война, я так и остался бы никому не известным изобретателем газонокосилки». Газонокосилкой собственного изобретения оружейник пользовался до конца своих дней на своем приусадебном участке.

В 1938 году Михаил был призван в ряды Красной Армии и направлен в Киевский военный округ, окончил школу механиков-водителей танка, служил в танковом полку в городе Стрый в Западной Украине. На войне Калашников отличился тем, что изобрел инерционный счетчик



*«Убивает не автомат, убивает человек», — любил повторять Михаил Калашников*

выстрелов из танковой пушки, приспособление к пистолету ТТ для повышения эффективности стрельбы через щели в башне танка. Счетчик моточасов танка — все это было лишь прологом к главной работе Калашникова. Но он уже был отмечен маршалом Жуковым.

После того как был отклонен его пистолет-пулемет, Калашников четко понял, какие качества должны отличать идеальное оружие. Помимо хороших показателей дальности и точности стрельбы автомат должен быть простым в производстве, недорогим по стоимости и неприхотливым в эксплуатации. Именно таким требованиям и соответствовал автомат Михаила Калашникова, победивший в конкурсе 1947 года и принятый на вооружение под именем АК-47.

За создание АК-47 Михаил Тимофеевич Калашников был отмечен всеми возможными премиями Советского Союза. Ему была присуждена Сталинская (Государственная) премия первой степени. За разработку унифицированного ручного пулемета конструктор удостоен звания Героя Социалистического Труда. В 1964 году ему присудили Ленинскую премию. Среди прочих его наград: Золотая медаль «Серп и Молот», три ордена Ленина, За заслуги перед Отечеством II степени, ордена Октябрьской Революции, Трудового Красного Знамени, Дружбы народов, Отечественной войны I степени, Красной Звезды. К 90-летию Калашникову присвоили звание Героя России. Затем он стал главным конструктором в НПО «Ижмаш», а само предприятие было переименовано в ОАО «Концерн Калашников».

Он путешествовал по всему миру, и везде его встречали как героя, легендарную личность, талантливого самородка, сравнивали чуть ли не с Левшой, подковавшим блоху.

Правда заключается в том, что этот человек всегда был честен с самим собой. Он трудился за правое дело и даже не мог представить себе того уровня фетишизации АК, которая произойдет во всем мире через каких-нибудь пятьдесят лет.

## Эволюция имиджа

Автомат Калашникова создавался как оружие национальной обороны и освобождения. Но когда началось шествие АК-47 по миру, он стал попадать в руки к самым разным воюющим сторонам, обретая самые разные смыслы и значения.

Эволюция имиджа автомата постоянно менялась и обрала большой ложью. Впервые

## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ОБ АК

- За изобретение автомата в 1947 году Михаил Калашников получил Сталинскую премию первой степени и орден Красной Звезды. Премия составляла 150 тыс. рублей. На эти деньги можно было купить почти десять автомобилей марки «Победа», ведь тогда эта машина стоила 16 тыс. рублей.
- Автомат Калашникова входит в Книгу рекордов Гиннесса как самое распространенное оружие в мире. В настоящее время в мире насчитывается около 100 млн. АК. На 60 взрослых жителей нашей планеты приходится по одному автомату Калашникова.
- Автомат Калашникова присутствует в гербе Зимбабве (с 1980 года), на гербе и флаге Мозамбика (с 1975 года), на гербе государства Восточный Тимор. С 1984 по 1997 год АК был изображен на гербе африканского государства Буркина-Фасо.
- Клоны автомата существуют по всему миру. Официально его производят в 12 странах, а незаконных производителей сосчитать невозможно.
- В советское время умению собирать и разбирать автомат Калашникова учили школьников на уроках начальной военной подготовки.
- В некоторых африканских странах новорожденным дают имя Калаш — в честь автомата Калашникова.
- В конце XX века французская газета «Либерасьон» признала автомат Калашникова изобретением века. Знаменитому оружию удалось обойти атомную бомбу и космические технологии.



его начали использовать совсем не для обороны, а для подавления свободы в европейских странах — сателлитах СССР, а позднее — для расстрела безоружных гражданских лиц, пытавшихся бежать из социалистического мира на Запад. Эту часть истории из официальной версии изъяли. Так что легенда об автомате Калашникова началась с череды сфальсифицированных историй.

Саддам Хусейн награждал автоматами Калашникова своих любимцев. Бен Ладен специально фотографировался с той моделью АК, которой вооружали советские вертолетные экипажи в 1980-е годы. Это был символ боевой доблести, добытого в бою трофея — почти как скальп врага. Когда распадались хрупкие органы власти Восточного блока, многие из них утратили контроль над своим оружием, и оно широкой рекой потекло в зоны конфликтов.

Когда Михаила Тимофеевича Калашникова спрашивали, не жалеет ли он о том, что создал свой автомат, ведь с его помощью была пролита масса людской крови, он отвечал, что создал оружие для защиты справедливости и не его вина, если оно попало в злые руки. «Пусть плохо спят политики, которые затевают войны», — говорил знаменитый конструктор.

Михаил Калашников вошел в историю не только как создатель самого популярного в мире автомата, но и как разработчик унифицированного образца автоматического стрелкового оружия. Многие о своей деятельности оружейник рассказал в автобиографической книге «Калашников: траектория судьбы».

## Култ, китч и шик

Мировой культ автомата Калашникова начался в 50-х годах XX века. СМИ стали называть это калашниковизацией. Все началось с самого массового из искусств. В 1954 году в фильме «Максим Перепелица» зритель впервые смог во всей красе оценить АК-47. Комедия о бравом солдате в исполнении Леонида Быкова стала кинодебютом для автомата Калашникова. С тех пор он стал с завидной регулярностью появляться в советских фильмах.

Спустя несколько десятков лет АК стал первым русским, покориившим Голливуд. Список фильмов, в которых можно встретить знаменитое оружие, включает несколько сотен картин. В фильме «Оружейный барон» (2005) автомат Калашникова исполнил главную роль. Герой Николаса Кейджа говорит про этот автомат: «Это самый популярный автомат в мире, его любят все

вояки. Он изящно прост, собран из штампованной стали и фанеры, а весит всего 9 фунтов. Он не ломается, не заклинивает, не раскаляется. Он стреляет и в грязи, и в песке. Он так прост в применении, что из него может стрелять ребенок — и такое тоже случается. Советы выбили автомат на монетах, Мозамбик поместил его на свой флаг. После конца холодной войны Калашников стал для русских главной статьей экспорта, уж потом идут водка, икра и писатели-самоубийцы».



Кстати, для съемок этого фильма надо было закупить огромное количество муляжей оружия. Реквизит обошелся в баснословную сумму. Для экономии бюджета было решено закупить реальные боевые автоматы Калашникова, так как они были значительно дешевле муляжей. Американский кинорежиссер Квентин Тарантино тоже предпочитает в своих фильмах снимать исключительно автомат Калашникова.

Борьба добра и зла — вечные темы искусства, и оружейный фетиш сюда очень хорошо

- Американский военный демон-  
стрирует золотой автомат  
Саддама Хусейна* [1]  
*Лампа «Калашников АК-47»* [2]  
*французского дизайнера  
Филиппа Старка стоимостью  
1360 фунтов стерлингов*



- В 2012 году на лондонской  
выставке «АКА Мир» ху-  
дожник Дэмиен Херст пред-  
ставил списанный  
Калашников, раскрашенный в  
яркие цвета* [3]  
*В 2013 году итальянский  
дизайнер Никола Болла  
выставил в Милане АК-47, ин-  
крустированный кристаллами  
Swarovski и ставший настоя-  
щей изюминкой выставки* [4]

вписывается. В Лондоне в 2012 году прошел аукцион под названием «АКА Мир», где автомат Калашникова превратили в арт-объект. Известный художник Дэмиен Херст разрисовал приклад автомата разноцветным узором, а скульптор Энтони Гормли разместил знаменитый автомат внутри проволочной рамки, напоминающей очертания лежащего на земле человека. Инициатором столь необычного проекта выступил фотокор газеты «Санди таймс», которого поразило, с какой любовью местные полицейские и военные Афганистана украшают свое оружие нарисованными цветами и яркими наклейками. А совсем недавно один из самых известных дизайнеров современности Филипп Старк представил миру настольную лампу в форме автомата Калашникова, которая стала хитом продаж в 2012–2013 годах.

Процесс калашниковизации с трудом поддается объяснению. Лучший способ победить страх — посмеяться над ним. Потому-то, скорее всего, автомат и стал так популярен в массовом искусстве. Пожалуй, сегодня АК-47 — самое известное изобретение в мире, внушающее такой страх и уважение. У отрицательных персонажей мира в моду вошли золотые автоматы Калашникова. Такие эксклюзивные изделия принадлежали мексиканскому наркобарону Рамиро Пасосу Гонсалесу, одному из самых brutальных бразильских преступников Эрисмару Морейре. Во время войны в Ираке были обнаружены несколько золотых автоматов Саддама Хусейна. Ими диктатор награждал соратников за особые заслуги.

Оружие, ставшее продуктом гонки вооружений, приобрело невероятную популярность в США. Автоматы системы Калашникова чаще всего покупают простые американцы. Недавно же автосалон Max Motors запустил акцию, в рамках которой при покупке авто в качестве подарка вручался сертификат на приобретение АК.

В России изобретение Михаила Калашникова тоже не обходят вниманием. К примеру, там выпустили водку «Калашников», которая тут же стала хитом продаж.

Автомат Калашникова уже давно воспет в анекдотах, байках и историях. «Меняю топор системы Раскольникова на автомат системы Калашникова», «Трудно отыграть деньги у автомата, особенно если это автомат Калашникова», «Не стоит с автоматом Калашникова принимать скоропалительных решений» — вот лишь несколько наиболее распространенных афоризмов, посвященных знаменитому оружию.

В мире все больше распространяется мнение о том, что необходимо просто запретить разработки новых автоматов, чтобы на земле было меньше убийств. Но популярность культового автомата искусственным путем остановить практически невозможно. Просто людям надо не забывать о том, что оружие само по себе не способно никого убить. «Убивает не автомат, убивает человек», — любил повторять Михаил Калашников. Поэтому, пока человечество воюет, эпоха автомата Калашникова не закончится.

Есть надежда, что у грядущих поколений будет своя эпоха и другие символы. Например, вечный двигатель или вакцина от всех болезней... Но это уже будет совсем другая история.

Ирина Бурлакова



# ИСКУССТВО

Наконец после зимы повеяло теплом — мартовским, первым, самым ласковым, зовущим на улицу, вселяющим надежду на что-то новое. «О, уже можно на скамейке посидеть», — радостно сказала вслух самой себе Анна Макаровна, глядя на градусник за окном. Солнце светило ярко, подняв ртутный столбик до +19.

На самом деле температура воздуха на улице была гораздо ниже. Анна это прекрасно понимала. Но скамейка у подъезда стояла на солнечной стороне. Сидеть на ней, подставляя теплым лучам свое лицо, было ее любимым удовольствием.

Она уже восемь лет живет одна после смерти мужа, давно на пенсии. Сын со своей семьей — в другом городе, в гости навещается только раз в год на зимние праздники. Благо есть у нее подруга — соседка Светлана Тимофеевна. Такая же одинокая женщина в возрасте за шестьдесят. Вместе они отмечают все праздники, дни рождения и всегда говорят о прошлом — ведь самое важное в жизни осталось там, позади.

«Выходи! Жду тебя на нашей скамейке», — предложила соседке Анна, позвонив в ее дверь. Та немного замешкалась. Она начала вязать очередной шарфик и задумалась над цветовой комбинацией: голубой с розовым или с серым?

Анна неодобрительно покачала головой: «Еще не май месяц, чтобы вязать на улице. У тебя через десять минут руки замерзнут!» И, немного





# ВОПЛОЩЕНИЯ МЕЧТЫ

подумав, добавила: «Да и вообще, зачем ты вяжешь эти шарфы, коль живешь одна?»

«Не могу я просто так, без работы сидеть, Аня. Пусть хоть руки будут чем-то заняты», — улыбнулась Светлана.

«Тогда возьми все три клубка — и выходи», — рассудила по-деловому Анна.

Подруги расположились на скамейке и завели житейскую беседу. Вдруг дверь подъезда распахнулась, и из нее буквально вывалился мужчина, едва удерживаясь на ногах. В тот же миг из открытого окна на пятом этаже раздался гневный женский крик: «Пока не протрезвеешь, домой не возвращайся!»

Пошатываясь, будто по палубе корабля, который преодолевает волнение моря, мужчина прошагал мимо старушек и чуть не упал на Анну Макаровну. Та возмутилась:

— Сережа, когда ты себя в руки возьмешь? Ты же мужчина в расцвете сил, а так себя гробишь! Мать твоя была уважаемой женщиной, на двух работах работала, чтобы тебя выучить и в люди вывести, а ты в кого превратился!

— Макар-вна, прокуроры наш. Чё, сезон открыли? Судилище на скамейке! — сердито рявкнул сосед, махнул рукой и поковылял дальше.

Анна Макаровна и Светлана Тимофеевна принялись в который раз во всех подробностях обсуждать историю жизни пьющего Сережи, пока к подъезду не подошла юная девушка с яркими листовками в руках.

— Добрый день! Подскажите, пожалуйста, какой у вас код на двери. Мне нужно листовки разложить в почтовые ящики, — объяснила девушка.

— А от какого кандидата пропаганда? — поинтересовалась Анна.

— Это не пропаганда, это реклама нашего креативного пространства «Арт-Дрим».

— Чего-чего? — переспросила старушка, разглядывая яркую листовку с названием, написанным на английском.

— Это такое кафе-клуб, где проводятся разные мастер-классы. Можете прийти, посмотреть. Это в соседнем квартале.

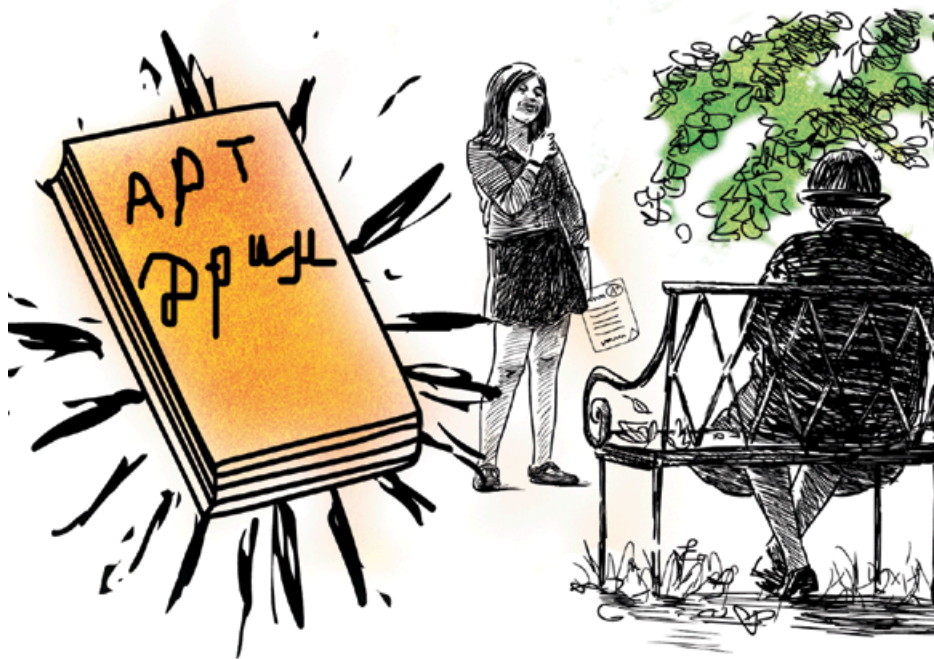
— А что означает «креативный» и арт-дрим? — поинтересовалась Светлана.

— Креативный — это по-английски творческий, созидающий. А «Арт-Дрим» переводится как искусство и мечта. В общем, все вместе можно понимать как искусство воплощения мечты, — бойко ответила девушка.

— В наше время таких слов не было, зато творчества было намного больше — художественная самодеятельность, кружки, хор, танцы, — и все бесплатно, — проворчала Анна. — А сейчас чего только не придумают, чтобы деньги из людей выдуривать!

Светлане стало неловко за подругу. Она подсказала девушке код, и когда та скрылась за дверьми подъезда, упрекнула Анну:

— Зачем ты так? Эта девушка к тебе в карман не лезет! И что плохого в этих но-



вых словах? Мы просто уже отвыкли мечтать. Вспомни свою самую последнюю мечту. Когда это было?

— В прошлом месяце. Мечтала о прибавке к пенсии от правительства. А вместо этого получила от него платежки с новыми тарифами. Ох, уж лучше ни о чем не мечтать!



Светлана накрутила свой шарфик на спицы, засунула их в клубок и грустно сказала:

— Пойду домой, на самом деле холодновато еще.

Весна брала свое, и солнышко все больше прогревало землю, заливая лучами скамейку у подъезда. На скамейке все чаще можно было увидеть одну Анну Макаровну. Светлана, выходя из подъезда, все время куда-то спешила.

Однажды Анна специально дождалась возвращения Светланы, чтобы выяснить, какие новые дела появились у подружки. Она заметила Светлану издали. Та шла и улыбалась, и походка ее была какой-то другой — легкой, танцующей, несмотря на полноватую фигуру.

— Где была, почему такая радостная? — напрямую спросила Анна.

— В клубе «Арт-Дрим». Мы там сегодня куклы-мотанки делали. Вот, смотри, какая красивая получилась, — Светлана стала доставать из сумки свои поделки. — Эта в платочке, а завтра будем делать куклу с косичкой. Говорят, она на судьбу положительно влияет!

Анна нахмурилась:

— Чего они только тебе ни наговорят, чтобы ты деньги платила. В нашем возрасте играть в куклы смешно. Нам на лекарства надо деньги откладывать.

— Не хотела хвастаться, но все же скажу. Я когда на мастер-классы стала ходить — у меня давление нормализовалось, сердце не болит. Так что в этом месяце лекарства принимать

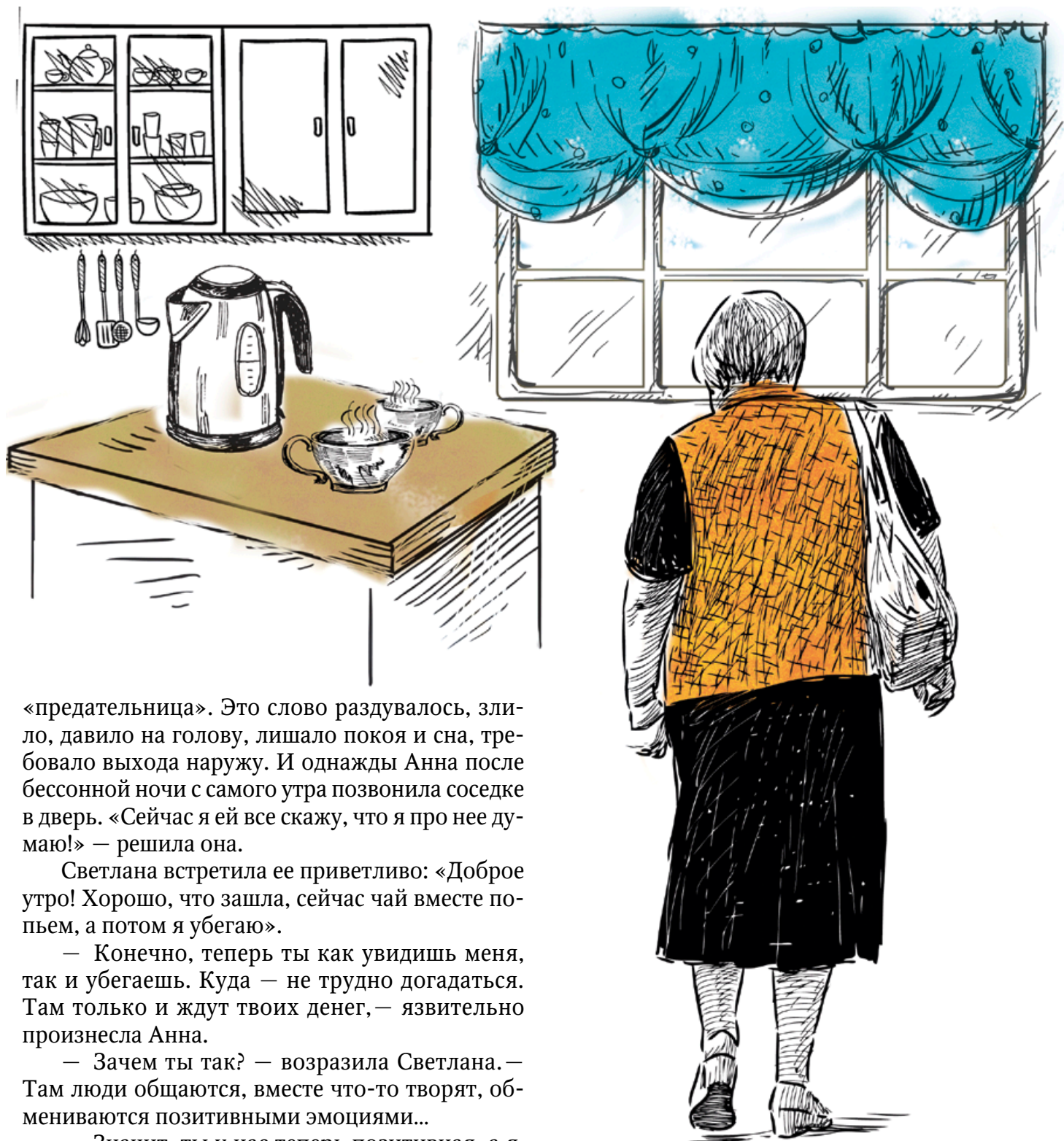
— А я как раз и собираюсь учить, — неожиданно ответила Светлана. — На мастер-классах я познакомилась с председателем общества слепых. И она, узнав, что я вяжу на спицах, предложила мне обучать вязанию ее подопечных. Ведь пальцами можно все петли ощущать. Завтра мой первый мастер-класс в роли учителя. Ты не представляешь, как это волнительно и вместе с тем радостно!

Прошло совсем немного времени, и Анна стала видеть Светлану уже не одну, а с симпатичным седоватым мужчиной. Несколько раз Анна наблюдала из окна, как они, о чем-то воркуя и ничего не замечая вокруг, словно влюбленные, заходили вместе в подъезд. А однажды они прошли мимо Анны, сидящей на скамейке. И Светлана лишь кивнула ей головой «Привет!». Это очень расстроило Анну. Она считала, что подруга должна была представить ей своего приятеля. «Столько лет дружим, никаких секретов друг от друга не было, а тут у Светы своя жизнь, ей не до меня», — с горечью думала Анна. Она вспоминала, как много вечеров они проводили с подружкой. Светлана с незапамятных времен в разводе. Часто жаловалась, что ей трудно без мужа. И Анна всегда была готова ее морально поддержать. Даже когда ее муж был еще жив, она часто засиживалась в гостях у одинокой подружки, несмотря на недовольство мужа по этому поводу. Потом они обе стали одинокими, и это их сблизило еще больше. Почему Светлана вдруг отдалилась? В голове у Анны появилось одно слово о подруге — резкое и хлесткое, как приговор:



не пришлось. И решила я ту сумму, что на лекарства откладывала, тратить на свои интересы. Это дает столько положительных эмоций!

— Ну и глупо! Не зря говорят, что старые люди как малые дети. Ты сейчас ведешь себя, как маленькая, глупенькая девочка. Одумайся! В твоём возрасте не учиться надо, а учить других... — продолжала отчитывать подружку Анна, в глубине души желая ей добра.



«предательница». Это слово раздувалось, злило, давило на голову, лишало покоя и сна, требовало выхода наружу. И однажды Анна после бессонной ночи с самого утра позвонила соседке в дверь. «Сейчас я ей все скажу, что я про нее думаю!» — решила она.

Светлана встретила ее приветливо: «Доброе утро! Хорошо, что зашла, сейчас чай вместе попьем, а потом я убегаю».

— Конечно, теперь ты как увидишь меня, так и убегаешь. Куда — не трудно догадаться. Там только и ждут твоих денег, — язвительно произнесла Анна.

— Зачем ты так? — возразила Светлана. — Там люди общаются, вместе что-то творят, обмениваются позитивными эмоциями...

— Значит, ты у нас теперь позитивная, а я, стало быть, негативная, раз ты меня стороной начала обходить?! — не унималась Анна.

— Прости, Анечка! — обняла подругу Светлана. Тень огорчения появилась на ее лице. — Я действительно меньше сейчас с тобой общаюсь, но, поверь, дело вовсе не в тебе. Тут мы с Игорем такое задумали!.. Ой, я же тебе не рассказала о нем. Он обучает выжиганию по дереву. Это так увлекательно!

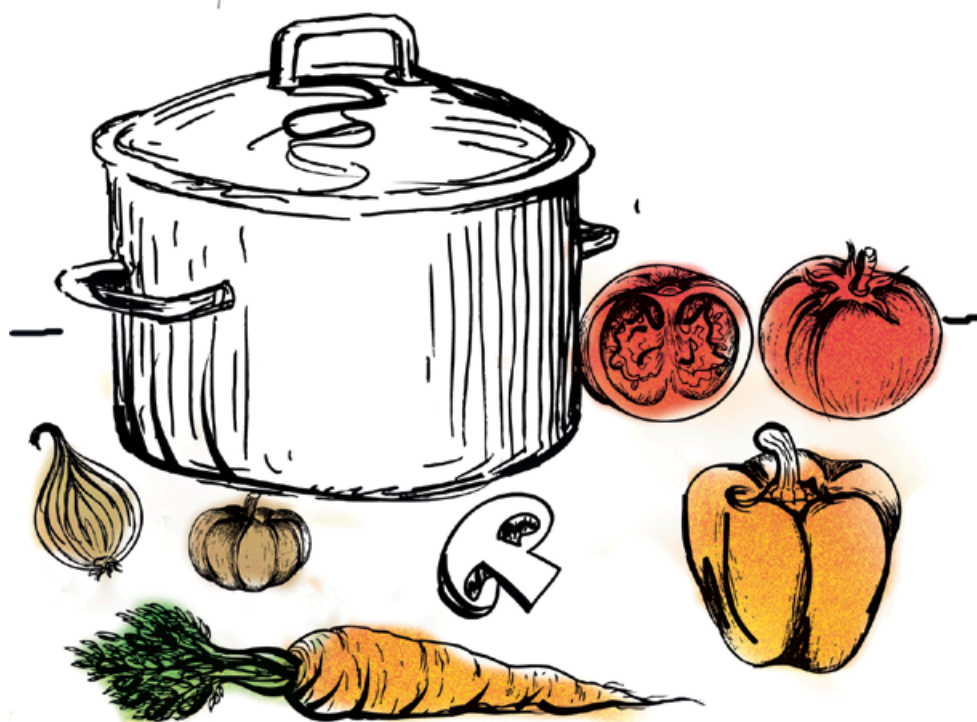
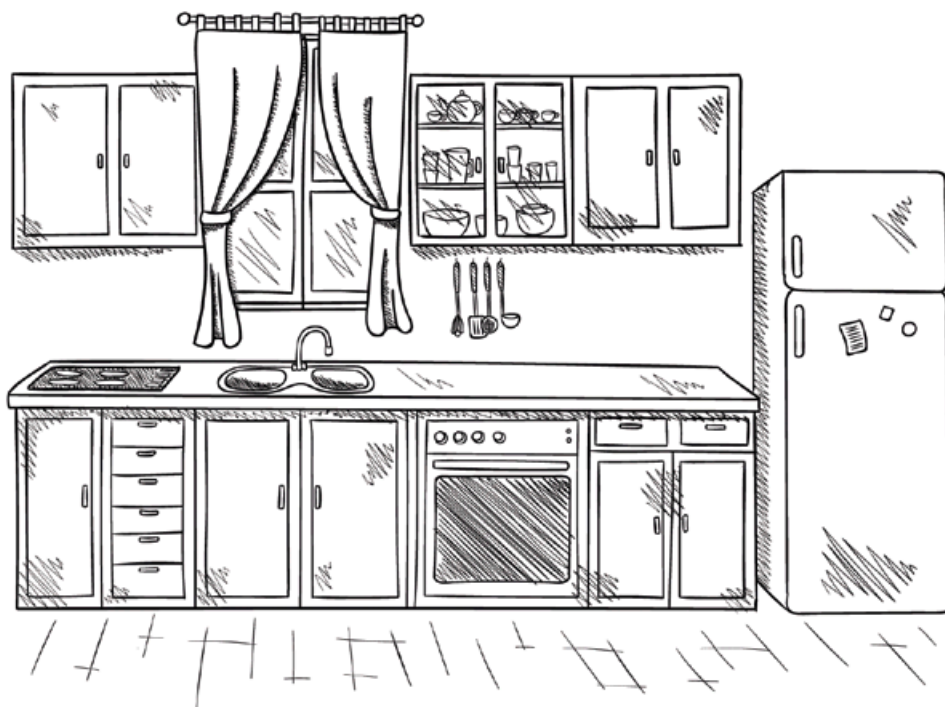
Лицо Светланы просветлело, на нем опять заиграла улыбка.

Анна же, наоборот, почувствовала новый прилив гнева:

— Так вот чем тебя увлек этот проходимец! Какая глупость в наши-то годы!

Светлана продолжала улыбаться. Наливая воду в чайник и ставя его на плиту, она рассказала, что всегда мечтала рисовать, но не имела таких способностей. Когда она открыла для себя, что картины можно выжигать по готовому рисунку на дереве, это стало ее любимым занятием. Однажды после мастер-класса





преподаватель рисунка Игорь Николаевич предложил ей поехать в детский дом — он выжигает там большое панно на деревянной обшивке стены. Ему помогают дети. Уже много лет он по зову сердца проводит там выходные дни, обучая детей разным ремеслам. И Светлана нашла себе применение — учит девочек рукоделию.

Все обвинительные слова, которые Анна мысленно произносила в адрес подруги, куда-то запропастились. Она пила чай и понимала, что сказать ей нечего. А Светлана, наоборот, вдохновенно рассказывала о себе:

— Знаешь, Аня, я сейчас словно заново родилась, и жизнь моя только начинается. Это совсем другая жизнь — яркая, интересная.

В ней много нового и много любви. И вот что я поняла: мы создаем свою жизнь сами, подобно тому, как готовим еду. Можно в кастрюлю налить воду и положить какой-то один ингредиент. И довольствоваться этим. А можно сварить вкусный борщ, в котором много овощей и приправ.

Анна молчала. Вместо торжества своей правоты, которую она собиралась донести до подруги-«предательницы», она ощущала опустошение.

Это чувство пустоты и грусти не отпускало ее и весь следующий день. К тому же погода была пасмурной. Анна принялась готовить еду. Но как только налила воду в кастрюлю, в ее голове прозвучали слова подруги: «...мы создаем свою жизнь сами, подобно тому, как готовим еду...». Анна чистила овощи для борща и вспоминала свою жизнь. Прожито много лет, но сколько событий не прожито — именно тех, которые сильнее всего хотелось прожить, испытать, окунуться с головой... Все время в чем-то себе отказывала, что-то переносила на потом, и это «потом» бесконечно отодвигалось. Анна честно призналась себе, что ее жизнь можно сравнить с пресной, скудной похлебкой.

Она подошла к полке с телефоном. Под ним уже полгода лежала листовка клуба «Арт-Дрим». Анна помнила, как положила ее туда, но не знала, зачем. Тогда не знала. Теперь же она надела очки, нашла на листовке номер телефона и набрала его...

Этот звонок впоследствии стал первым шагом на пути, приведшем к позитивным изменениям в жизни Анны.

*Лина Май*

## ХОЧЕШЬ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ – БУДЬ СЧАСТЛИВЫМ!

*Среди множества писем, приходящих в редакцию, было одно от поистине удивительной женщины – киевской пенсионерки Галины Горяной. Совсем скоро ей исполнится 82. Свой 81 год Галина встречала в Андорре, катаясь на горных лыжах. 80-летний юбилей отмечала в Буковеле. А еще годом раньше в свой день рождения танцевала фламенко на роликовых коньках в Испании. Галина говорит, что ей нравится радоваться жизни и радовать людей, а еще – учить их быть счастливыми и здоровыми. Но не всегда в ее жизни все было так безоблачно*

«Я была чемпионкой Украины по горным лыжам. Но на скоростном спуске произошло падение. После года лечения консилиум вынес приговор: прогрессирующее обездвиживание! И это в 40 лет! Смириться с диагнозом я не могла, перелопатила горы литературы, создала свою методику комплексной реабилитации. Помогли мой характер и любовь к жизни, а еще — два образования, физкультурное и медицинское.

Полтора года каторжного труда, через боль, через муки. Постепенно нормализовались функции опорно-двигательного аппарата, пришел в норму вес. Я даже вернулась к горным лыжам — до 50 лет выступала в сборной команде университета, в котором преподавала, в составе студенческой команды (одному преподавателю разрешалось участие).

Когда соревнования по горным лыжам стали недоступными, занялась большим теннисом.



Сейчас играю в сборной команде Украины в своей возрастной категории, участвовала в Кубке Мира в Турции в 2014 году. На этих соревнованиях из России и стран СНГ не было никого в категории 80+, а от Украины я была одна. Сейчас готовлюсь к Кубку Мира 2015 года. Удалось собрать полную команду: в этом году моей подруге исполнится 80 лет, нашли еще двух мужчин-теннисистов в возрасте за 80 лет. Команда Украины 80+ будет единственной из стран СНГ!

Сейчас я не только занимаюсь своим здоровьем и физическим совершенствованием, но и учу людей быть здоровыми. Выпустила уже третье издание своих книг «Избавьтесь от остеохондроза», «Ваша осанка», «Избавьте детей от сколиоза». Читаю лекции, консультирую, провожу вебинары. У меня прекрасные отношения с моими внуками, чему-то я их учу, а чему-то — они меня. Внук научил меня снимать фильмы и монтировать их. Мир стремительно развивается, и я стараюсь не отставать! И самое главное — я люблю свою работу, горжусь своими достижениями и радуюсь успехам моих пациентов. Для меня достижения в спорте — это самоутверждение: Я МОГУ!!! А глядя на меня, и многие другие люди начинают верить в себя и менять свою жизнь.

*Галина Горяная,  
кандидат биологических наук,  
доцент Института медицины и экологии*

## ОПРЕДЕЛЕН ПЕРВЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ!

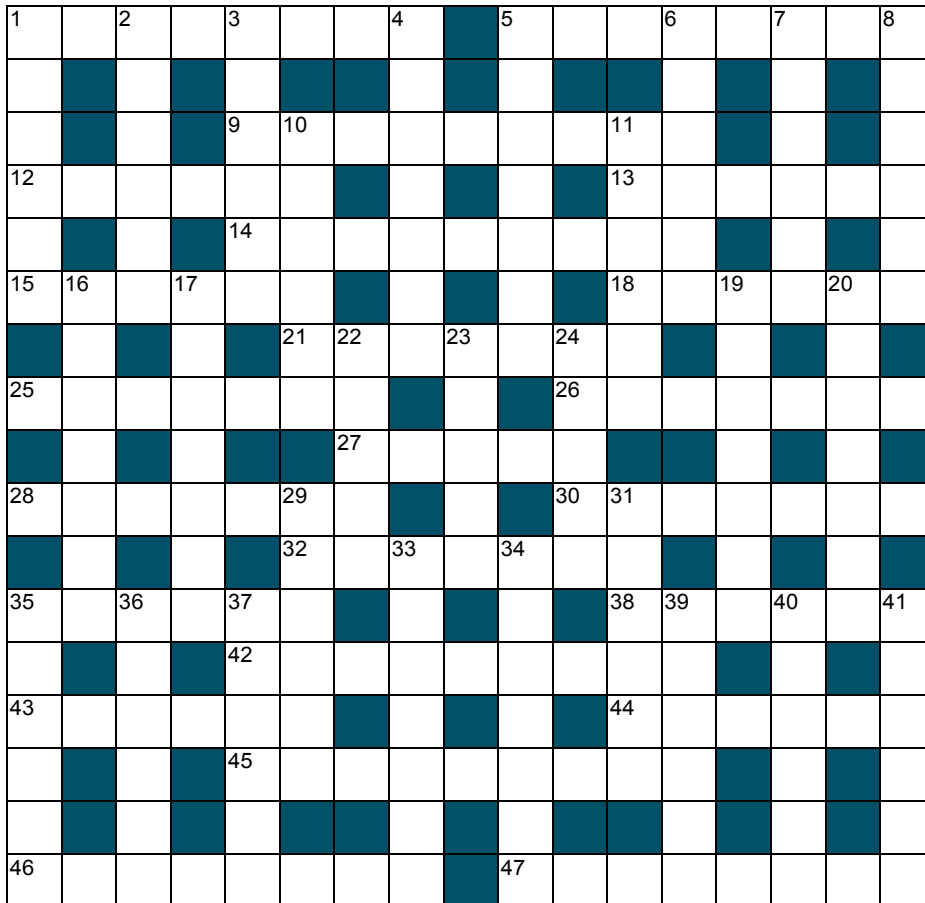
В первом номере нашего журнала мы объявили конкурс «Возраст счастья» и просили читателей присылать свои жизненные истории о том, как они нашли себя после выхода на пенсию. Наша редакционная коллегия приняла решение вручить первый из призов именно Галине Горяной. Она получит в подарок книгу Владимира Яковлева «Возраст счастья. Что общего у тех, кто живет долго и счастливо?».

Мы также напоминаем о том, что наш конкурс продолжается, и просим вас присылать свои истории на тему «Возраст счастья» к нам в редакцию по адресу:

: г. Киев, 01004,  
: ул. Терещенковская, 21, оф. 13  
: или на электронную почту:  
: [pension.journal@gmail.com](mailto:pension.journal@gmail.com)





**По вертикали:**

1. Озерная рыбка сем. корюшковых.
2. Название Крымского п-ова, идущее со средних веков.
3. Серые зайцы, сохраняющие одинаковую окраску зимой и летом.
4. Залог недвижимости с целью получения ссуды.
5. Казак пеших казачьих частей в XIX – нач. XX в.
6. Горные хребты, на склонах которых растительность чередуется со снежниками и камнями.
7. Врач, лечащий ушные болезни.
8. Крепкий спиртной напиток.
10. Песня Александры Пахмутовой «... учатся летать».
11. Короткая верхняя одежда на застежке.
16. Место, где можно спрятаться от средств поражения.
17. Понижение земной поверхности.
19. Предельные внешние очертания предмета, сооружения.
20. Когтистая обезьяна.
22. Толстый холст домашнего производства.
23. Простейшая грузоподъемная машина.
24. Второе название города Троя.
29. Слово, заменяющее ч.– л. конкретное имя, фамилию, в значении некто, такой-то.
31. Холодное оружие, шотландский кинжал с узким и длинным клинком.
33. Выполнение какой-либо службы.
34. Доброкачественная опухоль желез.
35. Представитель аборигенов Зап. Меланезии.
36. Спорт. снаряд в мужской гимнастике.
37. Причудливый стиль в архитектуре и декоративном искусстве нач. XVIII века.
39. Композитор ... Штраус, автор оперетты «Летучая мышь».
40. Провал, полная неудача, неуспех.
41. Птица семейства цапель.

**По горизонтали:**

1. Писатели, бичующие и осмеивающие пороки явления.
5. Человек, страдающий стойким бредом.
9. Кастрюля для приготовления сока.
12. В греч. мифах бездна, куда Зевс низверг титанов.
13. Совокупность предметов, необходимых в обиходе.
14. Лица, пользующиеся услугами адвоката, нотариуса, банка (собр.).
15. Государство восточных славян Среднего Приднепровья в IX веке.
18. Денежная единица Монголии.
21. Тот, кто лечит растениями.
25. Охотничья собака.
26. Актер Кристофер ... (р. 1957), сыграл Коннора Маклауда в фильме «Горец».
27. Принципиальный футбольный матч между командами одного города.
28. Актер Евгений ... (р. 1964), сыграл Зубека в х/ф «Мама, не горюй!».
30. То же, что защита.
32. Штат на западе США (столица – Хелена).
35. Роман-трилогия Джулии Джонс «Ученик ...», 1995.
38. Факультет языка и литературы.
42. Прозрачный плотный полимер.
43. Мексиканский алкогольный напиток из агавы.
44. Ограничивающее сооружение.
45. Полоска, которой окаймлен рисунок, фотография.
46. Лекарство (устар.).
47. Актриса Вера ... (р. 1942), сыграла Катерину в х/ф «Москва слезам не верит».

**Ответы**

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Сатирики, 5. Параноик, 9. Соноварка, 12. Тартар, 13. Утварь, 14. Клиентура, 15. Кулява, 18. Түрник, 21. Травижник, 25. Лявава, 26. Ламберт, 27. Дерби, 28. Сидихи, 30. Оборода, 32. Монтана, 35. Пекаря, 38. Литфиз, 42. Оргстекло, 43. Пүлүккө, 44. Орада, 45. Окантовка, 46. Снадобье, 47. Аланцова.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Сатпики, 2. Радно, 3. Борот, 4. Илмон, 5. Импрек, 6. Кольца, 7. Радно, 8. Кольца, 9. Радно, 10. Орлата, 11. Куртка, 12. Вадина, 13. Габарит, 14. Аденнома, 15. Ирунка, 16. Увешие, 17. Вадина, 18. Вадина, 19. Габарит, 20. Ирунка, 21. Куртка, 22. Радно, 23. Борот, 24. Илмон, 25. Импрек, 26. Ламберт, 27. Дерби, 28. Сидихи, 29. Слово, 30. Оборода, 31. Холодное оружие, 32. Монтана, 33. Выполнение, 34. Доброкачественная опухоль, 35. Представитель, 36. Спорт, 37. Причудливый стиль, 38. Факультет, 39. Композитор, 40. Провал, 41. Птица.



*В 1980 году фанаты «Селтика» и «Рейнджерс» сошлись в рукопашной схватке прямо на поле стадиона «Хэмпден Парк», где их команды проводили решающий матч за Кубок Шотландии. Драка приняла массовый характер, и полиции стоило немалых усилий заставить ее прекратиться*

## А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Самым старым дерби в истории европейского футбола считается Old Firm Derby, что по-русски переводится как Дерби старой фирмы. Это матчи двух шотландских команд из города Глазго – «Рейнджерс» и «Селтика». Первый матч между ними состоялся в 1888 году, а 1 февраля 2015 года команды провели свою четырехсотую встречу. История противостояния двух клубов, помимо чисто спортивного азарта, замешана на глубоких политических и религиозных разногласиях.

В середине XIX века Глазго наводнили выходцы из Ирландии, спасавшиеся от Великого картофельного голода, который постиг их страну. Они создали в городе сильную диаспору, что не очень нравилось коренным жителям Глазго. Тем более что ирландцы были католиками, а британцы – протестантами. Между «коренными» и «некоренными» жителями города постоянно возникали стычки.

В 1873 году коренные жители Глазго основали клуб «Рейнджерс». А спустя 14 лет ирландский католический священник брат Уолфрид собирает команду под названием «Селтик». Клуб получил практически тотальную поддержку ирландской диаспоры Глазго, а за «Рейнджерс» болели почти все коренные жители города. С начала XX века и до наших дней матчи двух команд сопровождаются ожесточенными столкновениями и драками между болельщиками. В эти дни людям, не интересующимся футболом, рекомендуют не выходить на улицу, а полиция Глазго принимает повышенные меры безопасности.





Достаток в старости —  
продление молодости.

*Чарльз Лэм*

В этом мире богатыми  
нас делает не то, что мы  
получаем, а то, что мы  
отдаем.

*Генри Бичер*

Больному не следует  
скрывать свою болезнь  
от врача, а бедняку  
прикрывать нищету свою  
перед друзьями.

*Иоанн Дамаскин*

Хороший советчик лучше  
любого богатства.

*Сократ*

Не следует страшиться  
ни бедности, ни болезней,  
ни вообще того, что  
бывает не от порочности  
и не зависит от самого  
человека.

*Аристотель*

Богаче всех человек  
бережливый, беднее  
всех — скряга.

*Шамфор*

Кто не нуждается в чужом,  
но живет независимо,  
тот всех богаче.

*Иоанн Златоуст*

Чем меньше человеку  
нужно, тем ближе он  
к богам.

*Сократ*

Хорошо, если платье твое без прорех.  
И о хлебе насущном подумать не грех.  
А всего остального и даром не надо —  
Жизнь дороже богатства и почестей всех.

*Омар Хайям*

*Ваше благополучие  
зависит от ваших  
собственных  
решений.*

*Джон Рокфеллер*



Плод богатства —  
обилие, признак  
обилия — довольство.

*Цицерон*

Люди хотят для себя  
богатства и славы;  
если то и другое нельзя  
обрести честно, следует  
их избегать.

*Конфуций*

Кто состоянием своим  
доволен, тому жить весело.

*Александр Суворов*

Размеры состояния  
определяются не величиною  
доходов, а привычками  
и образом жизни.

*Цицерон*

Не тот богат, который отсчи-  
тывает деньги, чтоб спрятать  
их в сундук, а тот, который  
отсчитывает у себя лишнее,  
чтоб помочь тому, у кого нет  
нужного.

*Денис Фонвизин*

Высшее богатство —  
отсутствие прихотей.

*Сенека*



# Не позволим недобросовестным врачам наживаться на ваших болезнях!

Правовая группа «Доминион» – многолетний партнер Центра помощи и социальной защиты пенсионеров «Пенсион». Мы бесплатно проводим первичную консультацию по вопросам привлечения к ответственности врачей и получения компенсации за оказание некачественной медицинской помощи. В том числе за неправильное назначение лекарств или ложную необходимость их предписания.



**Правовая группа Доминион»**

Тел.: +38 (044) 331-40-30

Моб.: +38 (067) 243-33-64

[www.dominion.ua](http://www.dominion.ua)

**ВАЖНО!** Акция проводится только среди читателей журнала «Пожить для себя». При обращении нужно предъявить журнал





**Устали считать копеечную пенсию?  
Мучаетесь, где взять деньги на лекарства?  
Пугает одиночество и безрадостное будущее?**

**Приходите в Центр помощи и социальной защиты пенсионеров «Пенсион» – и меняйте свою жизнь к лучшему!**

Мы работаем с 2007 года. За это время к нам обратились более 60 000 пенсионеров. Подписав с нашей помощью договор пожизненного содержания, люди почтенного возраста избавляются от материальных проблем и находят радость в жизни. Жизнь на пенсии только начинается. Мы в этом твердо уверены.

**ПЕНСИОН**

Центр помощи и социальной защиты пенсионеров «Пенсион»

**Тел. (044) 288-21-98**

01004, Киев, ул. Терещенковская, 21, оф. 13  
[www.pension.ua](http://www.pension.ua)



**АКЦИЯ!**

**Подписывайте договор пожизненного содержания  
до 1 сентября 2015 года, предъявляйте этот купон  
и получайте дополнительно 3000 грн.  
к своей единовременной выплате!**