№8

Журнал для тех, кто вышел на пенсию

ПОЖИТЬ ДЛЯ СЕБЯ

Эмма Бурдынская:

«Стареть надо красиво!»

12 Как не попасться на удочку

16 Уберечь сердце от инфаркта

36 Клуб «Пенсион»

ПЕНСИОН
Центр помощи и социальной защиты пенсионеров

www.pension.ua

УХОД ДОМА ОТ ЦЕНТРА «ПЕНСИОН»

Еще 9 августа 2013 года правительство Украины утвердило стандарт ухода. Но вы уже почувствовали, что это красиво выглядит только на бумаге.

Правда в том, что государство не способно выполнить стандарт, который внедрило.

Государство не может, а Центр «Пенсион» полностью выполняет все положения этого приказа и предоставляет качественную помощь.

ЭТО ПОЛНЫЙ УХОД ПО ВСЕМ ПУНКТАМ ПОТРЕБНОСТЕЙ:

- подъем с кровати и купание;
- одевание и обувание;
- доставка, приготовление и прием пищи;
- пользование туалетом;
- предоставление транспорта;
- оплата квитанций;
- мелкий ремонт в квартире.

ДЛЯ ВСЕХ ПЯТИ ГРУПП ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ.

Два года мы тестировали эту инициативу в двух городах, теперь работаем по всей Украине.

НУЖДАЕТЕСЬ В УХОДЕ? ОБРАЩАЙТЕСЬ: (044) 288-21-98

ЗДРАВСТВУЙТЕ, ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Сегодня пенсионеры едва выживают на сущие копейки и вынуждены себе отказывать в самых необходимых вещах. А ведь еще нужно хоть иногда наведаться к врачу, отремонтировать кран в ванной и купить теплую одежду... Что уж говорить, когда необходимы деньги на операцию и помощи ждать не от кого!

Жизнь пенсионеров скорее можно назвать выживанием, когда постоянно себе во всем отказываешь. Вы годами слышите о помощи пенсионерам, однако все равно есть сомнения и вопросы, на которые вы хотите получить ответы.

Кто-то живет так уже десять лет и не понимает, что ничего не изменится, если ничего не делать.

Я, Михаил Вулах, директор Центра «Пенсион». Мы десять лет активно помогаем людям почтенного возраста со всей страны. За эти годы мы выплатили пенсионерам Украины более 128 000 000 гривен. Для сравнения: такую сумму в месяц получают все пенсионеры Житомира. Все пенсионеры! А сколько из этих средств получили лично вы?

Знаете ли вы, что имеете право на разовую помощь в размере 200 000 гривен, ежемесячный платеж в размере от 300 до 1500 гривен, еще компенсацию оплаты за коммунальные услуги плюс уход – и все это согласно законам Украины.

Некоторые из вас одиноки, но большинство имеют детей – однако заботятся ли дети о вас? Статья 51 Конституции Украины обязывает взрослых детей помогать своим родителям – не за квартиру, а потому, что вы всю жизнь во всем себе отказывали ради них. Я сам отец, у меня есть сын и дочь. Я хорошо понимаю, как это – жить ради детей. Но почему вы должны страдать и на пенсии, когда можно получить финансовую поддержку!

Конечно, каждый месяц вы получаете пенсию. И уверены, что так будет всегда, потому что пенсию вам платили и десять лет назад. Это дает ощущение гарантии, хотя эти выплаты такие мизерные.

А какие гарантии, что после подписания договора пожизненного содержания с Центром «Пенсион» вы будете жить в своей квартире? Такие гарантии есть – как тогда, так и сейчас, спустя десять лет, наши подопечные проживают в собственных квартирах и получают помощь от нас. Так было, есть и будет всегда.

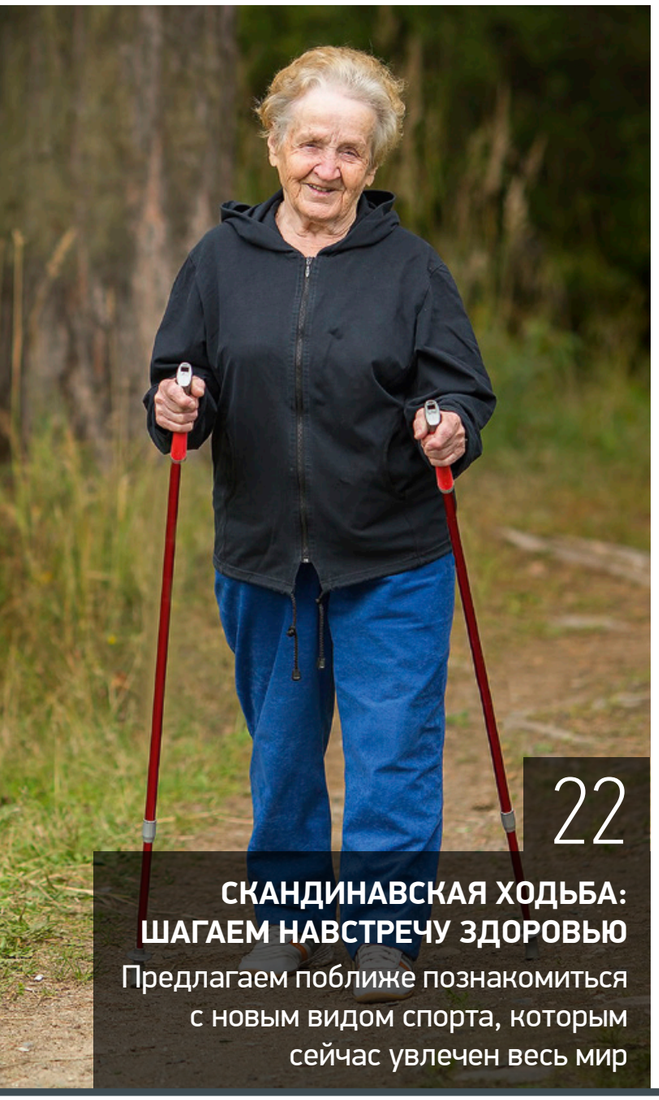
Уважаемые пенсионеры, предлагаю вам подробнее узнать о сотрудничестве с Центром «Пенсион».

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

Отправляйте ваши письма с вопросами и предложениями по адресу: **01004, Киев, ул. Терещенковская, 21, оф. 13**

Содержание номера

36
КЛУБ «ПЕНСИОН»: ДОЛГОЖДАННЫЕ ВСТРЕЧИ СТАРЫХ И НОВЫХ ДРУЗЕЙ
Наш журналист побывал на одном из мероприятий, которые регулярно организовывает Центр «Пенсион» для своих подопечных



22
СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА: ШАГАЕМ НАВСТРЕЧУ ЗДОРОВЬЮ
Предлагаем поближе познакомиться с новым видом спорта, которым сейчас увлечен весь мир

3 **СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА**

7 **ИТОГИ КОНКУРСА «ВЫИГРАЙ ДЕНЬГИ НА СВОЮ МЕЧТУ!»**

ЖИЗНЬ

12 **КАК НЕ ПОПАСТЬСЯ НА УДОЧКУ**
Рассказываем о самых распространенных способах отъема денег у граждан и способах борьбы с ними

ЗДОРОВЬЕ

16 **УБЕРЕЧЬ СЕРДЦЕ ОТ ИНФАРКТА**
Как предупредить развитие заболевания и что делать при первых признаках этой беды?

26 **ПРОСТИТЬ И ОТПУСТИТЬ**
С помощью советов психологов пытаемся нейтрализовать действие обид

8
КУДА ВЫГОДНО ВЛОЖИТЬ ДЕНЬГИ?
Изучаем плюсы и минусы популярных способов инвестирования

ЦЕНТР «ПЕНСИОН»

30 **ЭММА БУРДЫНСКАЯ: «СТАРЕТЬ НАДО КРАСИВО!»**
Щедро одаренная талантами героиня нашего номера рассказала о своей жизни и о том, как она стала подопечной Центра «Пенсион»

ИСТОРИЯ И КУЛЬТУРА

40 **СТЕПАН БАНДЕРА: КЕМ ОН БЫЛ НА САМОМ ДЕЛЕ?**
Предлагаем узнать подробнее о жизненном пути этой неоднозначной исторической личности

ДОСУГ

48 **КРОССВОРД**
Разминка для ума

50 **О ДРУЖБЕ**
Размышления великих мудрецов на выбранную тему

ПОЖИТЬ ДЛЯ СЕБЯ

Основан 15 апреля 2013 года

№8

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

Главный редактор Михаил Вулах

Заместитель главного редактора
Максим Вознюк

Обозреватели:
Виктория Чирва
Владислав Кучеренко
Елена Карелина
Наталья Андрусенко

Менеджер проекта Евгений Доксвель

Дизайнер Марина Даценко

Верстальщик Сергей Буравченко

Фотограф Сергей Фигурный

Размещение рекламы
Тел.: (044) 288-21-98
m.vulakh@pension.ua

Распространение бесплатное, адресное

Тираж 350 000 экз.

Периодичность раз в три месяца

Свидетельство о регистрации
КВ№20099-9899Р от 05.07.2013

Адрес издательства
Центр помощи и социальной защиты пенсионеров «Пенсион»
01004, Киев,
ул. Терещенковская, 21, оф. 13
т. (044) 288-21-98

Печать
ООО «ОКСИ ПРИНТ»
01014, г. Киев, ул. Зверинецкая, 63

Номер сдан в печать 15.11.2018 г.

Заказ № 001

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

Материалы, помеченные знаком Ⓟ, размещаются на правах рекламы.

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

www.pension.ua

ПЕНСИОН

Центр помощи и социальной защиты пенсионеров

ПОМОЩЬ ПО ЗАВЕЩАНИЮ: ТОЛЬКО ДЛЯ ТЕХ, КТО НИКОМУ НЕ ДОВЕРЯЕТ

Своим трудом вы заслужили лучшую жизнь. Именно поэтому Центр «Пенсион» делает шаг вам навстречу.

Мы понимаем этот риск, ведь вы в любой момент можете самостоятельно его отменить, если вам что-то не понравится. Это ваше право. Однако наш десятилетний опыт помощи пенсионерам позволяет верить вам, ведь вы, как другие наши подопечные, – честный человек и цените человеческое отношение. Мы делом заслужим ваше доверие.

Вы, как и более **1800 пенсионеров** семьи «Пенсион», убедитесь, что мы помогаем честно, надежно и с душой.

Расскажите о своих проблемах нашему консультанту – мы обязательно их решим. И решим в вашу пользу.

Условия права предоставления помощи по завещанию:

- действующее завещание с Центром «Пенсион»
- размещение на балконе плаката «ПЕНСИОН (044) 288-21-98»
- просмотр один раз в месяц телепередачи «Жизнь на пенсии с Центром «Пенсион»
- изучение книги о помощи Центра «Пенсион»

ЗВОНИТЕ: (044) 288-21-98

ИТОГИ КОНКУРСА «ВЫИГРАЙ ДЕНЬГИ НА СВОЮ МЕЧТУ!» ПОЗДРАВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЯ: СИДОРЕНКО ВЛАДИМИР ПАВЛОВИЧ

Дорогие друзья!

Мы очень рады, что наш конкурс «Выиграй деньги на свою мечту» получил большое количество откликов. Это несколько сотен Ваших писем, в каждом из которых своя, уникальная история и настоящая мечта.

Это прекрасно, когда люди почтенного возраста продолжают мечтать! Ведь мечты окрыляют, вдохновляют к поиску путей их воплощения, придают сил и дарят надежду.

Мы благодарны Лопаткиной В. А., Чубатенко В. И., Приймаку А. И., Василенко С. Т., Ильченко А. А. и другим участникам конкурса, которые доверили нам свои мечты, открыли нам свои заветные желания.

Многие писали о том, что мечтают о путешествиях, хотели бы подарить внуку ноутбук, собирают средства на изобретение, печать собственных поэтических сборников. Внимания заслуживает предложение передать призовой фонд на лечение онкобольных.

Но поскольку победитель только один – **главный приз** мы присуждаем ***Сидоренко Владимиру Павловичу.***

Его мечта показалась нам особенно благородной. Она охватывает и подрастающее поколение, и вас, дорогие наши читатели. Ведь воспитание хорошим примером – это самый правильный и действенный способ. Хорошими делами можно и нужно делиться. Нужно учить нашу молодежь приходить на помощь тем, кому это очень нужно. Давайте будем внимательны к тем, кто рядом с нами!

Второе место: ***Ковалева Алла Владимировна*** с предложением передать средства в фонд помощи онкобольным.

Третье место: ***Остаматий Николай Александрович***. Мечта – побывать на родине предка, в Греции.

Итак, публикуем мечту победителя.

Шановна редакціє!

Гарну справу Ви задумали: аби ми, Ваші читачі, поділилися, розповіли про свою мрію, про шляхи її втілення в життя.

Є така, заповітна, і в мене.

Я мрію побачити на книжкових прилавках, рундуках, на розкладках, врешті, в бібліотеках книжку, в якій би розповідалося, цікаво, художньо досконало і переконливо, а водночас і документально, про якийсь дитячий колектив, який не байдики б'є поза школою, а займається корисною і благородною справою: допомагає стареньким, безпомічним людям менше відчувати свою безпомічність, свою самотність, щоб на зразок як у повісті «Васьок Трубачов і його товариші».

Наскільки я обізнаний із сучасним літературним процесом – немає такої книжки. А вона потрібна, ой, потрібна.

Багато у нас самотніх, безпомічних людей. А ще більше хлопчиків і дівчаток, які не знають, куди себе подіти, чим зайнятися, куди спрямувати свою молоду, нерозтрачену енергію. Ось така книжка і стала б їм, юним, у пригоді, стала б своєрідним компасом у сучасному житейському морі.

І що для цього треба? Я пропоную Центру «Пенсіон» на сторінках свого журналу оголосити особливий, досі непрактикований конкурс для юних громадян нашої держави на кращий дитячий колектив (шкільний клас, спортивна команда, гурток за інтересами, діти одного будинку, одного двора, вулиці, провулку, кутка тощо), що допомагає літнім людям полегшити їхню самотність, фізичну недоладність, обмеженість.

Кращі розповіді про кращі корисні справи юних ентузіастів будуть опубліковані на сторінках Вашого журналу. А, крім того, кращий із кращих колектив у винагороду за свої славні справи удостоїться кількаденної поїздки до столиці з відвідуванням історичних і культурних місць, театрів, музеїв, картинних галерей, виставок, інших культурно-навчальних, екскурсійних та розважальних заходів.

І насамкінець. Центр «Пенсіон» звернеться до когось із відомих письменників з проханням написати художньо-документальну повість про переможця Вашого конкурсу, аби його благородна справа стала надбанням і прикладом для наслідування для усієї української дітвори.

Володимир Сидоренко

КУДА ВЫГОДНО ВЛОЖИТЬ ДЕНЬГИ?

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ПОПУЛЯРНЫХ СПОСОБОВ ИНВЕСТИРОВАНИЯ

Читатели журнала «Пожить для себя» отличаются от большинства украинских пенсионеров. Они либо уже подписали договор пожизненного содержания, либо обдумывают такое решение. А значит, помимо обычной пенсии могут рассчитывать на дополнительный доход. Плюс на крупную сумму на банковском счете – единоразовую выплату при заключении договора. А потому они имеют возможность разместить свой капитал так, чтобы получать более высокий доход. Здесь главное – сделать вложения грамотно, без спешки и лишнего риска. Представляем несколько возможных вариантов вложения средств, которые подойдут именно людям почтенного возраста. Вместе с президентом Украинского аналитического центра Александром Охрименко мы проанализировали плюсы и минусы каждого из вариантов вложений

Эксперты считают, что лучшее вложение денег – это хранение их на банковском депозите. О том, как и куда лучше вкладывать средства, мы подробно писали в прошлом номере. Поэтому рассмотрим другие популярные способы вложений.

В то золото, что блестит

Неплохой вариант – инвестирование в драгоценные металлы. Таковыми являются те, из которых создают ювелирные украшения,– золото, серебро, палладий и платина. Безусловным плюсом такого вложения может служить то, что драгметаллы пользуются спросом практически всегда, на них не влияют инфляция и прочие катаклизмы.

Есть несколько видов вкладов в драгоценные металлы. Можно, например, приобрести в банке золотой слиток. Или же – коллекционные монеты. Они стоят дороже, чем «чистое» золото, зато монета – это своеобразное произведение искусства. А значит, цена на нее будет только возрастать.

Кстати, можно вкладывать деньги в драгметаллы и при этом ничего не покупать. Речь идет об открытии так называемого металлического обезличенного счета. Это тот же банковский вклад, но в качестве расчетной единицы выступают не деньги, а ценные металлы.

Правда, есть нюансы. Согласно закону золотой слиток можно будет продать только через три года, иначе придется платить 13% налога. То же самое – с ювелирными изделиями. В их стоимость заложен труд мастера, что удорожает изделие. Но оно может выйти из моды и тогда будет сложно продать его даже за ту сумму, за которую оно покупалось, а о прибыли уж точно говорить не придется.

Как инвестировать?

На сайте Украинской биржи драгоценных металлов (www.gold9999.ua) можно найти цены на все драгоценные металлы любых проб. Информация обновляется практически каждый день, поэтому можно следить за колебаниями цен в режиме реального времени. Так, например, по последним данным биржи, грамм золота популярной 999-й пробы стоит 1076 грн., серебра – 14,90, платины – 805,60, палладия – 520,08 грн. На этом же сайте публикуются данные о том, какие банки занимаются продажей драгоценных металлов, а также прогнозные показатели изменений цен на золото и другие металлы.

Наша задача – выбрать из предложений около пятидесяти торгующих золотом банков самые выгодные условия и отправляться за покупками. Следует, кстати, учитывать, что золотые слитки бывают разными. В зависимости от назначения и способа производства они могут иметь вес от 500 граммов до 10–12 килограммов.

ПОКУПАЙТЕ ВАЛЮТУ

Аналитики рекомендуют вкладывать средства в твердую валюту – американские доллары или евро. А некоторые эксперты утверждают, что лучше хранить свои сбережения в китайских юанях или фунтах стерлингов. Объясняется это просто: Китай и Великобритания – две наиболее мощные экономики мира, значит их деньги защищены лучше других.

Совать нос в свое дело

После выхода на пенсию у людей появляется масса свободного времени. Многие начинают осваивать новые профессии, уделять больше внимания хобби, на которые раньше не было времени. Если страсть к творчеству сочетается с предпринимательской жилкой, можно открыть собственный бизнес. Это может быть все что угодно – небольшая мыльная лавка, купля-продажа товаров, консультационные услуги.

Однако следует понимать, что собственный бизнес – это довольно хлопотное и непредсказуемое дело, сопряженное с высокими энергетическими и временными затратами. И если вы не чувствуете готовности к таким подвигам, лучше

Плюсы:	Минусы:
• *Стабильный спрос на золото независимо от валютных колебаний и инфляции.*	• *Это крупные вложения – драгоценные металлы стоят недешево.*
• *Постоянно растущая цена на драгоценные металлы.*	• *Возможные сложности с реализацией изделий.*
	• *«Золотые депозиты» не подпадают под защиту Фонда гарантирования вкладов, и если банк обанкротится, «драгоценный» вклад сгорит.*

Плюсы:	Минусы:
• *Возможность самому управлять своими деньгами, вкладывая их туда, где, по вашему мнению, они нужны.*	• *Высокий риск потери денег.*
• *Под открытие нового дела банки охотнее дают кредит.*	• *Низкая ликвидность, ведь нельзя быстро продать товар или оборудование без потери стоимости.*
	• *Высокая вовлеченность: нужно постоянно находиться в процессе, отдавая этому делу все время и энергию.*

поберегите силы и нервы и займитесь более «спокойным» инвестированием.

Как инвестировать?

Для начала нужно понимать, какими средствами вы располагаете, а также – какие знания, умения и ресурсы у вас есть, сколько времени вы готовы потратить на бизнес. И, что немаловажно, каково состояние вашего здоровья. Смотрим также на те виды бизнеса, которые имеют быструю окупаемость – в течение года.

Возьмем, допустим, изготовление ключей. Достаточно купить станок (он стоит около 15 тыс. грн.), заготовки для ключей – 2–3 тыс. грн. и снять небольшое помещение (1,5 тыс. грн. в месяц). Изготовление ключа (в зависимости от сложности) стоит от 100 до 1000 грн. Получается, что при небольших затратах бизнес окупится за несколько месяцев.

Также вы можете заниматься репетиторством – преподавать иностранные языки, специализированные предметы, обучать желающих игре на музыкальных инструментах. Вложения в этот вид предпринимательства небольшие – разве что на учебные пособия. Правда, и доход невелик. Средняя цена за дополнительные уроки языков или игры на фортепиано, допустим, в Киеве колеблется от 100 до 200 грн.

Можно заняться изготовлением вещей на продажу – вышивать, вязать, делать открытки или букеты. Качественные вещи ручной работы очень ценятся. Например, та же вышиванка на взрослого человека может стоить около 1500 грн. При этом вам придется потратиться на льняную сорочку и нитки для вышивания. Чтобы сократить расходы, материалы лучше покупать на оптовых рынках. Кстати, если вам претит само понятие «продажи», можете договориться с реализатором.

Можно также выращивать цветы на заказ, разводить рыбок или мелких животных, ремонтировать технику или часы, присматривать за детьми, домашними животными или убирать в доме. Наверняка вы можете делать многое из того, что не умеют другие. А люди готовы за это платить.

С миру по нитке

С развитием технологий появляются новые виды инвестиций.

Александр Охрименко

президент Украинского аналитического центра

Если мы говорим о банковских депозитах, то лучше половину средств держать в гривнях, а половину – в долларах. Можно и валюту разделить: половина – в долларах, половина – в евро. Частично можно вложить в золото. Таким образом, 100% инвестиций распределятся так: 40% – в гривне, 40% – в валюте, 20% – в золоте. Я бы не рекомендовал вкладывать в рискованные сферы – в Forex или какие-то финансовые пирамиды. Но если уж сильно хочется, лучше вкладывать не более 5% от предполагаемой суммы инвестиций. Иными словами, если вы планировали вложить 100 тыс. грн.– вложите 5 тыс. в проект, который вам кажется прибыльным. Но вы должны быть готовы к тому, что эта сумма не вернется. И тогда, даже если инвестиция сгорит, вы не будете кусать локти, что вложили в проект львиную долю своих сбережений. А вообще, главный принцип инвестора – не складывать все яйца в одну корзину!

Один из них – так называемое коллективное кредитование бизнеса. Подобную систему – КУБ – запустил украинский ПриватБанк.

В самом банке это называют сервисом народного кредитования украинского бизнеса, который позволит малому бизнесу привлекать деньги на свои проекты у соотечественников или компаний. А украинцам – напрямую инвестировать в бизнес.

Как это происходит на практике? Предприниматели и предприятия, например мастерские, булочные, фотостудии, магазины и т.д., выставляют на открытых площадках заявки на получение финансирования – до 300 тыс. грн. Если в течение двух недель заявка набирает запрошенную сумму, эта сумма перечисляется ее инициатору – в виде платной ссуды.

Преимущество в том, что доходы от такого проекта выше, чем от банковских депозитов,– около 25%. А риски застрахованы компанией «Ингосстрах».

Плюсы:	Минусы:
• *Минимальная планка для инвестиций – можно вложить хоть 100 грн.*	• *Присутствует некоторый инвестиционный риск, ведь проект может прогореть.*
• *Высокая потенциальная доходность.*	• *Нужны специальные знания – умение проанализировать стартап, предвидеть, будет ли он интересен рынку.*
• *Все вложения застрахованы.*	
• *Широкий выбор проектов для инвестирования.*	

Как инвестировать:

Вы делаете взнос в рамках «Сервиса выгодных вложений» на 12 месяцев под 23% годовых. Минимальная сумма для оформления – 1000 грн. Есть особенность: сумма вложения всегда должна быть кратна 1000. Поэтому можно делать вклады – 1000, 5000, 12000, 25000 грн.

Как это работает? Человек вносит деньги – как наличными, так и с любой банковской карты. Деньги распределяются между заемщиками. Если система будет работать так, как задумали организаторы, любой предприниматель сможет рассказать о своем проекте и быстро получить под него кредит. А инвесторы не только получат более высокие проценты на сбережения, но и смогут наблюдать за развитием проекта, в который инвестировали свой капитал.

Дополнительный бонус этой программы в том, что доходы вкладчиков будут выше, чем если бы их деньги лежали на банковском депозите. Происходит это потому, что идет прямое инвестирование в бизнес – без посредничества банка. В финучреждении обещают, что доход в размере 23% годовых будет ежемесячно зачисляться на карту. Если же заемщику будет сложно рассчитаться по кредиту, банк обязуется его перекредитовать. А значит, свои деньги инвестор получит назад в любом случае.

Какой бы вариант вы ни выбрали, прислушивайтесь к своей интуиции, советуйтесь с теми, чье мнение для вас важно, или обратитесь к профессионалу. Удачных и прибыльных вам инвестиций!

Виктория Чирва

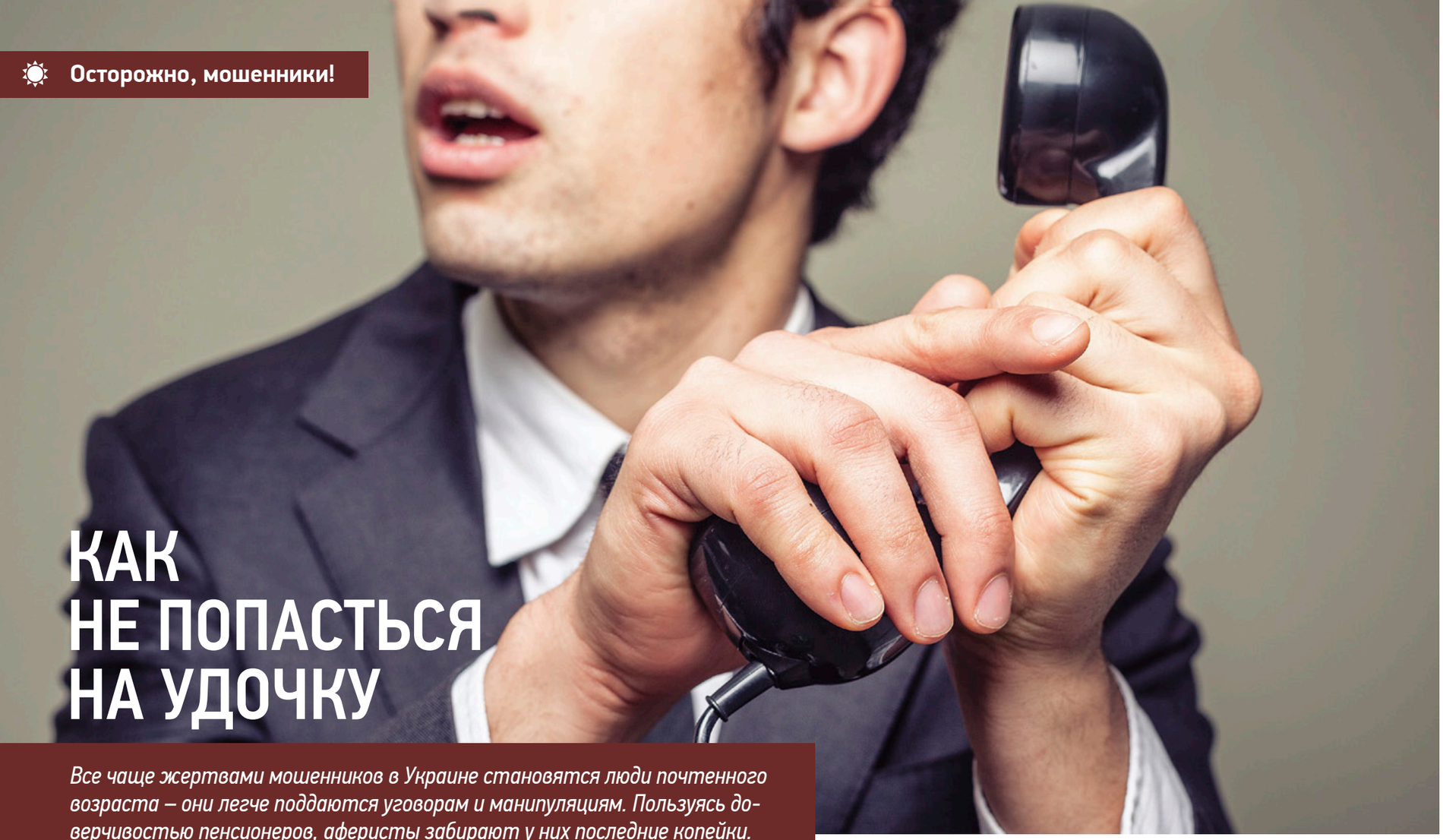
ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ ВЛОЖЕНИЙ, ЕСЛИ:

• вам предлагают баснословные барыши, а риск кажется минимальным. Особенно если кто-то слишком настойчиво убеждает вас, что бояться нечего, и сулит миллионы. Речь идет о так называемых финансовых пирамидах, казино или полулегальных или аморальных проектах;

• от вас требуют принять решение быстро, мотивируя это тем, что «слишком много желающих», «завтра будет поздно» или уменьшится сумма прибыли. Любая инвестиция требует вдумчивого и взвешенного подхода, и спешка здесь недопустима;

• вас убеждают вложить деньги в сферу, в которой вы мало что понимаете – например, торговля валютой на бирже Forex или бизнес в США на Amazon,– даже если вас обещают обучить, подсказать и поддерживать на всех этапах. Не исключено, что вам придется сделать крупные вложения, которые не окупятся;

• вам предлагают вложить деньги в «эксклюзивный», «чудодейственный» товар, о котором мало что известно. Соблазн велик, но есть риск, что либо свойства товара преувеличены, либо его не смогут как следует представить на рынке. В результате вы потеряете деньги.



КАК НЕ ПОПАСТЬСЯ НА УДОЧКУ

Все чаще жертвами мошенников в Украине становятся люди почтенного возраста – они легче поддаются уговорам и манипуляциям. Пользуясь доверчивостью пенсионеров, аферисты забирают у них последние копейки. «Пожить для себя» рассказывает о самых распространенных вариантах отъема денег у граждан и способах борьбы с ними

Обман через сайт OLX и с картами ПриватБанка

Этот вид мошенничества очень распространен в наши дни. Аферисты охотятся за вашими сбережениями с помощью популярного сайта объявлений OLX.ua (бывший Slando).

Принцип обмана весьма прост: если вы разместили объявление о продаже какой-либо ценной вещи на сайте OLX, мошенник звонит под видом покупателя, соглашается на сделку и изъявляет желание осуществить оплату на банковскую карту ПриватБанка.

Зачастую он мало интересуется или вовсе не интересуется самим товаром, а сразу заявляет о желании совершить покупку. Очень часто мошенник выдает себя за представителя фирмы. При этом он, помимо номера карты, пытается узнать дополнительные данные о владельце карточки. Например, срок действия, наличие кредитного лимита и т.д. Зная номер вашей карты, дополнительные данные и номер телефона, мошенник легко может снять деньги с вашего счета.

Еще один способ, который используют мошенники, чтобы добраться до средств, лежащих на банковских картах,– СМС-сообщения якобы от банка. Если вам пришла эсэмэска с кодом, который просит назвать покупатель, чтобы его платеж прошел,– знайте, вы имеете дело с мошенником.

Правила безопасности

- *Ни в коем случае не сообщайте никому любые данные (кроме номера карты и ФИО, если это потребуется).*
- *Операторы банков могут лишь задать уточняющие вопросы, однако никогда не попросят назвать девичью фамилию матери, цифры из СМС-сообщений, ПИН-коды и секретные цифры, расположенные на обратной стороне банковской карточки.*
- *В банкоматах и терминалах можно перевести деньги только со своей карты на чужую. Обратный перевод, с чужой карты или счета на вашу карту, невозможен. Если вас убеждают в обратном, это ложь.*
- *Не верьте СМС. Если вы получили сообщение о пополнении вашего банковского счета, проверьте баланс на карте через банкомат или электронный кабинет.*
- *Если вы обнаружили попытку кражи средств с вашей банковской карты, немедленно ее заблокируйте.*

«Телефонные террористы»

«Телефонные террористы» работают не первый год, однако в последнее время случаи ночных спонтанных звонков участились. Телефонные вымогатели придумывают истории, чтобы напугать людей и побудить их к быстрым и необдуманным поступкам.

Обычно злоумышленники звонят среди ночи и сообщают своим жертвам, что их близкий родственник якобы попал в беду и имеет неприятности с законом (попал в ДТП, подрался, задержан то ли за хранение, то ли за покупку оружия или наркотиков, иногда даже речь идет об убийстве). При этом аферисты сообщают, что «проблему можно решить за деньги».

Жертвами таких аферистов чаще всего становятся пенсионеры, которые, спасая родного человека, отдают последние сбережения. Аферисты звонят с мобильных телефонов и используют карточки мобильных операторов, которые после получения наличности сразу выбрасываются, что очень осложняет раскрытие таких преступлений. Поэтому самый эффективный способ борьбы с ними – профилактика и бдительность.

Еще одна схема телефонных афер – СМС-сообщения. Например, человеку приходит на телефон рассылка с предложением ответить на вопрос и выиграть крупную сумму или с указанием того, что его номер стал выигрышным и остается только отправить ответное СМС и получить приз.

Другой вариант – СМС с абонентского номера с просьбой перевести деньги на счет, так как человек якобы по ошибке положил деньги на ваш номер. Или СМС от неизвестного абонента с вопросом «ты где?», при ответе на которое со счета списывается кругленькая сумма.

Также распространена афера с призами и выигрышами – на ваш номер мобильника приходит сообщение о том, что вы выиграли, например, автомобиль. Но прежде чем забрать выигрыш, счастливчику рекомендуют оплатить через банкомат «мелкие расходы», якобы связанные

с налоговыми сборами. Все выглядит весьма убедительно, и только бдительные люди понимают: это развод на деньги.

Правила безопасности

- *Не впадайте в панику. Именно на поспешные, необдуманные действия и рассчитывают мошенники, их цель – не дать жертве опомниться.*
- *Не удивляйтесь. Подобные преступления готовятся заранее, поэтому пусть вас не вводит в заблуждение осведомленность мошенников о вашей персоне и родственных связях.*
- *Позвоните родственнику. Постарайтесь любым способом связаться с родственником, о котором идет речь. Если дозвониться невозможно, вспомните, с кем сейчас может находиться родственник, и позвоните этим людям.*
- *Проверьте подлинность. Вы можете услышать человека, голос которого действительно похож на голос вашего родственника. Задайте ему вопросы личного характера: спросите девичью фамилию матери, местоположение дачи и т.п.*
- *Относитесь скептически к любой информации. Если вам пришло СМС с незнакомого номера (о пополнении счета, о выигрыше в лотерее, о предложении оплатить счет за какие-то услуги) – проверьте ваш счет, поищите любую информацию в Интернете о сообщаемых акциях и конкурсах. И никогда не платите деньги вперед.*

Коммунальные аферы

Мошенники также наживаются на людях, обещая им новые окна, чистку водопровода, замену счетчиков и другие коммунальные услуги.

Чаще всего преступники называются представителями определенной компании по установке окон (причем компания может быть реально существующей и даже известной) и сразу настаивают на заключении договора – заманивая вымышленной государственной программой, социальной поддержкой населения, скидками, известными торговыми марками и качественными производителями. Мошенники получают от клиентов предоплату или оплату по договору и после этого исчезают.

Другие «коммунальные» мошенники представляются работниками ЖЭКов и предлагают замену счетчиков воды. Они сообщают, что срок службы счетчика горячей или холодной воды закончился, поэтому необходимо заменить его на новый. Иногда угрожают отключением воды и штрафами. Если же доверчивый гражданин соглашается на замену, мошенники меняют счетчики на ширпотреб, который не соответствует государственным нормам и требованиям по установке и эксплуатации счетчиков. Такой прибор нельзя будет зарегистрировать в управляющей компании. К тому же счетчики мошенников далеки от точных измерений, а соответственно велика вероятность дальнейшей переплаты за потребление воды.

Правила безопасности

- *Внимательнее относитесь к фирмам, услугами которых вы собираетесь воспользоваться. Обязательно узнавайте их полное название, организационно-правовую форму, постарайтесь найти отзывы о работе и любую информацию о фирме в Интернете. Доверяйте предприятиям с хорошей репутацией.*
- *Не доверяйте людям и фирмам, которые требуют оплату вперед. Поищите предприятие, которое взимает плату лишь после окончания всех работ.*
- *Не обольщайтесь дешевизной товара, скидками и акциями – скупой платит дважды.*
- *Никогда не заключайте договоры об оказании услуг в спешке, внимательно изучайте содержание документов. При чрезмерном давлении на вас со стороны работников компании следует насторожиться и по возможности отказаться от дальнейшего сотрудничества с ними.*
- *Проверяйте у фирмы лицензию на право предпринимательской деятельности. Требуйте сертификаты качества на окна и счетчики.*

Псевдодиагностика и псевдолечение

Это один из наиболее распространенных видов мошенничества, жертвами которого, как правило, становятся люди почтенного возраста.

Суть его в том, что аферисты размещают рекламу какого-то лекарственного препарата на радио или телевидении. Таким препаратом может быть все что угодно: обычные порошки, не имеющие ничего общего с лекарственными средствами, биологически активные добавки к пище (БАДы), выдуманные препараты и даже реальные лекарства. Доверчивые пенсионеры, услышав рекламу чудо-снадобья, звонят по указанному номеру телефона. После этого к ним приезжает курьер от фирмы, которая размещала рекламу (во многих случаях подобных афер это был так называемый Центр передовых технологий «Медикар»). Курьер предлагает провести диагностику заболеваний с помощью «новой технологии» – по телефону посредством спутниковых лучей. Разумеется, такой технологии не существует, но пожилые люди об этом не знают и соглашаются пройти «диагностику». После этого аферисты «находят» у жертвы либо целый букет заболеваний, либо какую-то одну страшную болезнь. При этом часто «изобретаются» новые болезни с заумными названиями, которые не встречаются в мировой медицине – например, «эндогенный гипофиз».

Далее «пациенту» предлагают пройти «эндогенную терапию» – лечение чудодейственными препаратами. Естественно, за «спутниковую диагностику» и «эндогенную терапию» мошенники требуют немалые деньги. Если у человека нет суммы, на которой настаивают аферисты, в дело вступают разного рода «скидки» и «акции». Мошенники используют всевозможные уловки, чтобы вытрясти деньги из своей жертвы.

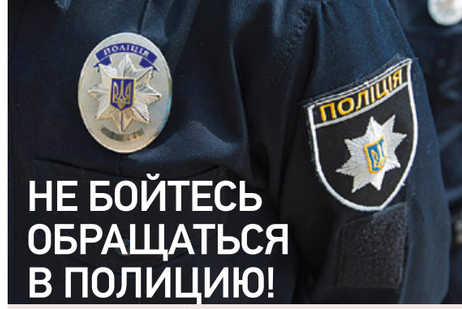
Через некоторое время мошенники могут снова выйти на связь и порекомендовать пройти «диагностику» по телефону у «иностранного доктора» (английского или немецкого). «Зарубежный врач», на самом деле обычный шарлатан, на ломаном языке с поддельным акцентом найдет еще одну «болезнь» и назначит еще одно «лечение». За что, опять же, придется раскошелиться.

Но даже если вы поймете, что вас одурачили, мошенники от вас не отстанут. Преступники могут позвонить и представиться сотрудниками Минздрава, Министерства финансов или Контрольно-ревизионного управления. Якобы они получили информацию о том, что вы стали жертвой мошенничества, и теперь предлагают вам возместить убытки. Но для того, чтобы вам вернули деньги, якобы необходимо оплатить некую страховку или налог. А чтобы дело с якобы возмещением убытка продвигалось быстрее, рекомендуют дать на лапу. Все выплаты просят проводить банковским переводом. Таким образом, сумма убытка возрастает в десятки раз.

Правила безопасности

- *Прежде чем позвонить по телефонам, указанным в рекламе того или иного препарата, проверьте информацию о лекарственных средствах и фирмах, которые рекламируются.*
- *Узнайте о методе диагностики. Помните, что определить болезнь с помощью телефона через спутниковые лучи невозможно.*
- *Если диагностику проводит тот же врач, который назначает лечение, вас это должно насторожить. У каждого врача – свой профиль работы и своя зона ответственности.*
- *Узнайте о диагнозе. Это можно сделать у терапевта в любой поликлинике или поискать информацию в Интернете. Например, такого заболевания, как «эндогенный гипофиз», не существует.*
- *Если вы поняли, что стали жертвой мошенничества, обратитесь в правоохранительные органы.*

Владислав Кучеренко



НЕ БОЙТЕСЬ ОБРАЩАТЬСЯ В ПОЛИЦИЮ!

Даже если на действия мошенников потенциальная жертва не отреагировала, в обязательном порядке нужно обратиться в правоохранительные органы и передать им необходимую информацию. Перед этим следует собрать максимально возможную информацию о злоумышленниках: номера телефонов, способы получения денег, банковские счета, обстоятельства происшествия. И по возможности записать разговоры.

- Заявление о совершении преступления является основанием для внесения соответствующих сведений в Единый реестр досудебных расследований и начала расследования. Начать расследование – обязанность правоохранителей (сведения должны быть внесены в реестр в течение 24 часов).
- Подавая заявление, вы получаете статус потерпевшего и наделяетесь соответствующими процессуальными правами.
- Подача заявления и проведение расследования преступления дают возможность на стадии судебного производства обратиться с гражданским иском и получить возможность возмещения нанесенного ущерба.
- Написанное заявление следует отнести в полицию и зарегистрировать его.
- Согласно Уголовно-процессуальному кодексу Украины непринятие заявления не допускается! Действия сотрудников полиции, которые не принимают заявление, являются неправомерными, поэтому вы имеете право жаловаться начальнику соответствующего управления и в прокуратуру.

УБЕРЕЧЬ СЕРДЦЕ ОТ ИНФАРКТА

От острого инфаркта миокарда в Украине умирает 30% пациентов, в то время как в странах Запада – только 5%. В течение трех часов врачи могут справиться с последствиями этой болезни, но большинство пациентов (почти 90%) поступают в больницу спустя шесть и более часов. Как предупредить развитие заболевания и что делать при первых признаках этой беды? Об этом мы расскажем в нашей статье

Инфаркт миокарда – это поражение сердечной мышцы, которое возникает из-за нарушения ее кровоснабжения. Для того чтобы биться, сердцу необходимо получать достаточное количество крови, кислорода и питательных веществ. Они поступают к сердцу человека по коронарным артериям. При инфаркте миокарда одна из этих артерий перекрывается холестериновой бляшкой.

Из-за атеросклеротических отложений на стенках сосудов артерии становятся узкими и плохо проходимыми. Если холестериновая бляшка закрывает сосуд более чем на 90%, сердце начинает болеть. Когда же сосуд закрывается полностью, приток крови прекращается и все, что находится ниже этого сосуда, отмирает. Восстановить это омертвение уже невозможно.

Если закрывается небольшой коронарный сосуд, отмирает совсем небольшая часть сердечный мышцы – это называется микроинфарктом. Если же перекрывается один из крупных сосудов, расположенных высоко, может погибнуть довольно значительная часть сердечной мышцы. В этом случае сердце начинает хуже сокращаться и перекачивать кровь, и человек может умереть.

Причины инфаркта

Основная причина инфаркта миокарда – это атеросклероз: закупорка сосудов бляшками,

содержащими холестерин. У некоторых людей атеросклероз начинается уже в подростковом возрасте. Но до поры до времени заболевание не дает о себе знать. Отложение бляшек в артериях начинается тогда, когда в организме «плохого» холестерина накапливается больше, чем хорошего. Если в юности и зрелом возрасте человек не следит за своим питанием, ведет малоподвижный образ жизни, курит и употребляет алкоголь в неумеренных количествах, примерно к сорока годам он в полной мере ощутит все последствия своего образа жизни. В этом возрасте атеросклеротические бляшки в большей или меньшей степени есть практически у всех людей.

В группу риска, которая больше всего подвержена инфарктам и инсультам, входят также люди, страдающие гипертонией и больные сахарным диабетом. Поэтому врачи рекомендуют гипертоникам контролировать свое давление и поддерживать его в норме с помощью лекарственных препаратов и здорового образа жизни. А больным сахарным диабетом необходимо постоянно контролировать уровень сахара и выполнять все рекомендации своего эндокринолога.

Диабет, гипертония и атеросклероз – это болезни, которые чаще всего вызваны нездоровым питанием и низкой физической активностью, так что многое зависит от вашего образа жизни. Бывает также и генетическая предрасположенность к этим заболеваниям. Если у ваших ближайших родственников были инфаркты или инсульты, диабет или гипертония – вы вдвойне подвержены риску развития этих недугов. В этом случае стоит особенно внимательно следить за своим здоровьем, отказаться от вредных привычек и постараться вести максимально здоровый образ жизни.

Как распознать инфаркт?

Чаще всего инфаркт возникает внезапно и протекает в острой форме. Человек в этот момент чувствует нестерпимую боль в левой части груди или по центру, за грудиной. Она продолжается несколько минут или постоянно повторяется. Иногда это может быть не боль, а неприятные ощущения (сдавливание, сжимание и даже жжение) в грудной клетке. Эти неприятные ощущения или боль могут отдаваться в руках, левом плече, в области локтя, а также в челюсти и в спине, между лопатками. Иногда человек во время приступа может испытывать чувство страха. Среди других симптомов инфаркта врачи отмечают:

Ежегодно в Украине регистрируется около 50 тысяч случаев острого инфаркта миокарда. Предрасположенность к инфаркту у мужчин в три раза выше, чем у женщин. Люди в возрасте от 40 до 60 лет подвержены инфаркту миокарда больше, чем представители остальных возрастных групп. Это касается и мужчин и женщин.

- головокружение, слабость;
- холодный пот;
- бледность лица;
- одышку или затрудненное дыхание;
- тошноту или рвоту.

Бывает и так, что инфаркт начинается с незначительных болевых ощущений или вообще протекает бессимптомно. Чаще всего так бывает у больных сахарным диабетом, поскольку при этом заболевании могут отмирать нервные окончания, или в том случае, когда инфаркт охватывает лишь незначительную часть сердечной мышцы. Тогда инфаркт может проявиться в виде одышки или нарушения сердечного ритма. Он может как снижаться (до 50 и менее ударов в минуту), так и быть учащенным (более 90 ударов). При появлении хотя бы одного из перечисленных симптомов нужно немедленно вызывать скорую помощь.

А иногда человек при инфаркте вообще не ощущает никакого дискомфорта или чувствует лишь легкое недомогание и переносит инфаркт, что называется, на ногах. Тогда он узнает об этом лишь по результатам кардиограммы. Она показывает, что в сердечной мышце есть последствия перенесенного инфаркта – те самые рубцы.

Что предпринять?

Приступ может начаться без каких-либо видимых причин, когда человек находится в состоянии полного покоя или даже спит. Важно помнить о том, что острый инфаркт может привести к остановке сердца. Поэтому шаг номер один – немедленно вызывать скорую. Помните о том, что важно попасть в больницу как можно скорее (не позже чем через час после начала приступа). Счет в таких случаях идет буквально на минуты.

Пока ждете врача, лягте в постель, в полусидячее положение, подложив под спину подушку. Таким образом снизится приток крови к сердцу и нагрузка на него. По возможности измерьте артериальное давление. Если оно окажется слишком высоким – примите таблетку от гипертонии, которую вы принимаете обычно. Примите также по таблетке аспирина и нитроглицерина: первый разжижает кровь, а второй расширяет коронарные сосуды.

Лечение инфаркта

После наступления инфаркта, с момента, когда сосуд перекрылся, есть всего два часа, чтобы избежать необратимого. В течение этого времени надо открыть сосуд и восстановить ток крови. Сделать это можно двумя способами: либо с помощью химических препаратов (тромболитиков), которые способны растворить тромб, либо с помощью хирургического вмешательства. Но сначала пациенту должны сделать рентген-контрастное исследование (его еще называют коронарографией). Через артерию руки вводится специальный катетер, который проникает в сердце. Через него вводится рентген-контрастный препарат – это позволяет врачам на рентген-аппарате увидеть, в каком именно месте перекрыта артерия.

После этого проводится операция стентирования. В перекрытый сосуд вводится специальный баллончик и раздувается с очень высоким давлением. После этого в уже открытый сосуд вставляется металлический стент – гибкий металлический каркас, который защищает сосуд от сужения. Если операция сделана в течение двух, максимум трех часов с момента развития инфаркта, сердечная мышца не погибает и человека удается спасти. Главное – вовремя распознать симптомы инфаркта и быстро попасть в больницу, вызвав скорую помощь.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ

- Подняться на носочки и ходить, высоко поднимая колени.
- Ноги на ширине плеч. Руки поднимаем кверху, сцепив их в замок. При наклоне корпуса вправо – правая нога отводится вправо. Наклон старайтесь выполнять как можно глубже. Повторить те же движения влево. Выполнять 8–9 раз, контролируя дыхание.
- Руки развести в стороны и ритмично хлопать ладонями по противоположному плечу. Правая рука – левое плечо, и наоборот. Корпус при этом держать прямо. Наращивать повторы и темп при отсутствии неприятных ощущений в области сердца до 50 раз.
- Руки опустить вдоль тела, ноги плотно прижать друг к другу. Руками совершать полный круг: назад – вверх – вперед. Цикл вращений сначала проводить в одну сторону, затем сменить направление. Повторы – от 10 до 50 раз.
- Лежа на спине поднять согнутые в коленях ноги под углом 90° и имитировать движения езды на велосипеде. Дыхание не задерживать.
- В положении лежа приподнять вытянутые ноги на высоту 30–40 см и делать крестообразные движения. Повторить 20–25 раз.

Активно тренировать сердце помогают также плаванье, езда на велосипеде, кардиоупражнения, ходьба по лестнице. Не следует забывать о том, что нагрузка должна возрастать постепенно. **Главное при выполнении упражнений – не их количество и интенсивность, а регулярность.** Необходимо чередовать нагрузку и расслабление. Тогда мышечные волокна сердца будут увеличиваться, сердечная мышца и сосуды укрепятся, и польза от тренировок станет очевидной.

Профилактические меры

К сожалению, большинство людей задумываются о переходе на здоровый образ жизни только после того, как перенесут инфаркт или инсульт. Однако не стоит ждать проблем со здоровьем, чтобы выработать у себя полезные привычки и отказаться от излишеств. Очень важно изначально морально настроить себя на необходимость ограничений и начать постепенно соблюдать следующие правила:

- Ограничить потребление продуктов с высоким содержанием холестерина (яичные желтки, молоко, сыр, жирное мясо, полуфабрикаты). Перейти на многоразовое питание небольшими порциями. При этом ваш рацион должен примерно на 70% состоять из растительной пищи (овощей и фруктов), а также включать мясо, рыбу, морепродукты, растительные и животные жиры. Помните, что организму достаточно всего лишь 100 граммов белка в сутки, чтобы удовлетворить все его потребности.
- Отказаться от курения и чрезмерного употребления алкоголя. При этом стакан натурального красного вина в день вовсе не противопоказан, а по некоторым данным – даже продлевает жизнь.
- Давать организму умеренную, но регулярную физическую нагрузку (хотя бы три раза в неделю). Это позволяет снизить риск инфаркта даже у тех, кто имеет к нему наследственную предрасположенность. Регулярные физические упражнения тренируют эластичность сосудов и улучшают кровоснабжение органов и тканей, снижая риск повторного инфаркта примерно на 30%.
- Ежегодно проходить медицинские обследования, контролируя в первую очередь уровень сахара, холестерина и артериальное давление, а также каждые 3–6 месяцев сдавать анализы крови (какие именно – укажет врач).
- Принимать в профилактических целях препараты на основе ацетилсалициловой кислоты, предварительно посоветовавшись с врачом.

Необходимые профилактические меры после приступа инфаркта:

- отказаться от курения;
- сократить употребление холестерина, натрия и белков (хлеба, сладостей, соли, сливочного масла, мяса);
- увеличить дозу магния из овощей и фруктов (употреблять их как минимум 5 раз в день);
- как минимум четыре недели после приступа нельзя управлять автомобилем;
- отказаться от выполнения любой работы в течение нескольких месяцев;
- больному противопоказана как излишняя активность, так и малоподвижный образ жизни;
- регулярно контролировать свой вес, уровень холестерина и артериальное давление – это своего рода маркеры, говорящие о том, насколько успешно организм справляется с последствиями инфаркта.

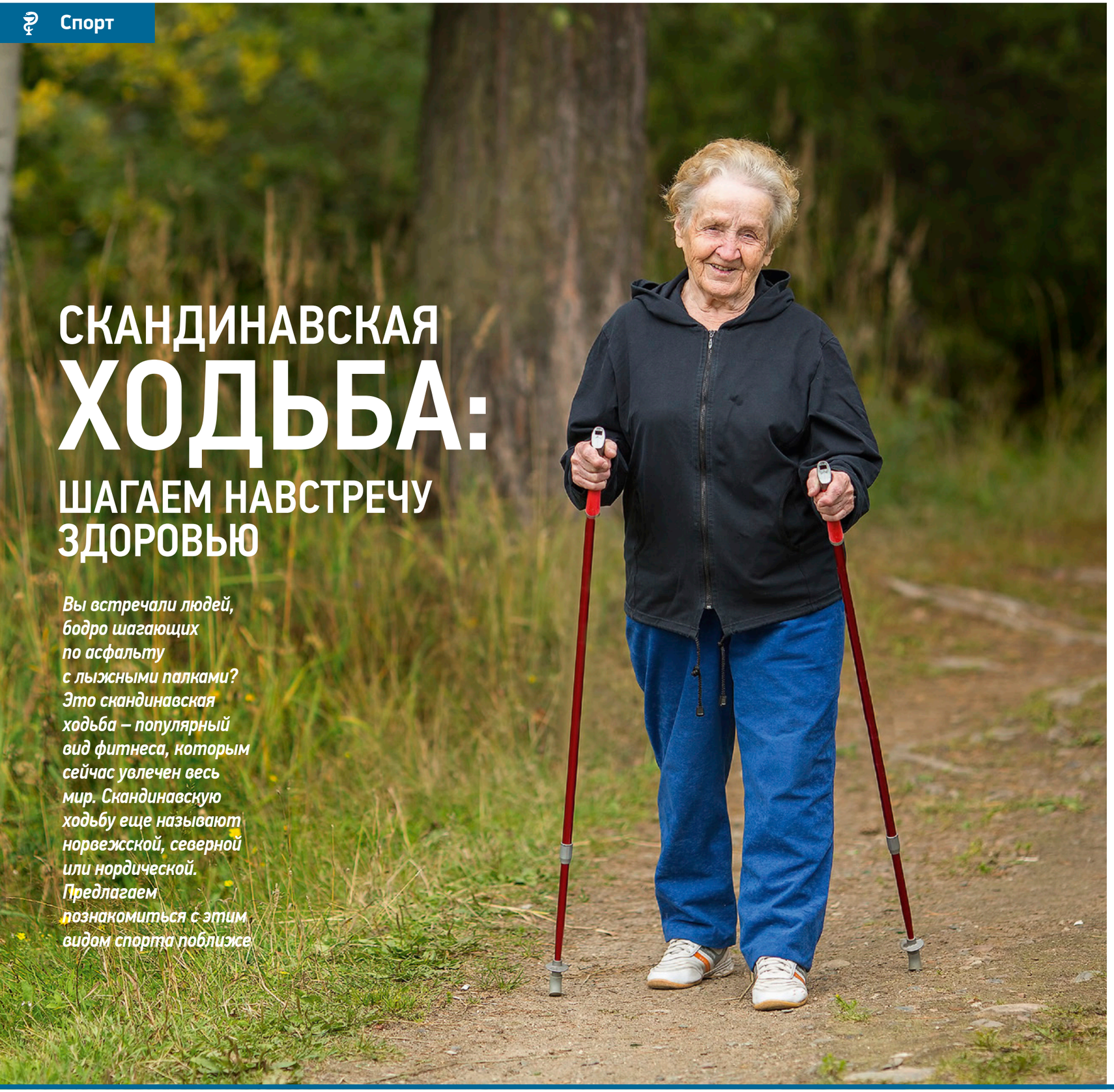
Стоит также помнить, что человек, перенесший инфаркт, склонен к депрессии (о том, каковы ее симптомы и меры профилактики, мы писали в № 4 журнала). Поэтому таким больным противопоказаны стрессы и излишняя эмоциональность.

Следует также отметить, что люди, перенесшие инфаркт, подвержены повышенному риску его повторения. Причем повторный приступ может быть куда более серьезным и иметь осложнения. Чтобы снизить вероятность повторения инфаркта, необходимо четко следовать всем инструкциям вашего лечащего врача, полностью выполнять программу реабилитации, которая назначается всем пациентам, перенесшим инфаркт, принимать все предписанные лекарства (иногда это приходится делать довольно длительное время) и, конечно же, перейти к здоровому образу жизни. Ведь согласно статистике наше здоровье только на 14% зависит от лечения и приема различных медицинских препаратов. Остальные 86% определяются нашим образом жизни. И в этом смысле быть здоровым или больным – во многом зависит от нас самих.

Наталья Андрусенко

КАК ТРЕНИРОВАТЬ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ?

Тренировку для сердца и сосудов лучше проводить утром, сразу после пробуждения. Самое простое упражнение – вращение кистями рук и стопами ног. Оно «пробуждает» кровоток и расширяет сосуды. Затем могут следовать наклоны, приседания и повороты корпуса. Важно при выполнении этих упражнений контролировать свой пульс. Если у нетренированного человека он не превышает 90–100 ударов в минуту – это значит, что сердце получает недостаточно кислорода и крови. При повышении физической активности возрастает и частота сердцебиения, сердце начинает работать более эффективно, и приток крови к нему возрастает.



СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА: ШАГАЕМ НАВСТРЕЧУ ЗДОРОВЬЮ

Вы встречали людей, бодро шагающих по асфальту с лыжными палками? Это скандинавская ходьба – популярный вид фитнеса, которым сейчас увлечен весь мир. Скандинавскую ходьбу еще называют норвежской, северной или нордической. Предлагаем познакомиться с этим видом спорта поближе

Доступность и простота

Основателями скандинавской ходьбы стали финские лыжники в 40-х годах прошлого века. Поскольку катание на лыжах зависит от времени года, они разработали специальную программу имитации тренировок без лыж, позволяющую сохранять форму даже в бесснежные периоды.

Только через 50 лет скандинавская ходьба стала общедоступным видом спорта. Кто-то скажет: хотите ходить с палками – становитесь на лыжи. Или занимайтесь бегом либо обычной ходьбой. Однако лыжный спорт привязан к зимнему сезону, к тому же он достаточно травматичен, если нет сноровки и хорошей координации. Да и снаряжение не каждому по карману. А бег имеет немало противопоказаний по здоровью.

Поэтому те, кто попробовал «нордический шаг», сразу полюбили этот вид спорта. Он практически не имеет противопоказаний. Его техники просты и осваиваются самостоятельно, не зависят от погоды и времени года. Да и нагрузку человек регулирует сам.

Доступность и простота сделали этот вид спорта идеальным для людей почтенного возраста, которым противопоказаны серьезные силовые нагрузки или бег, но которые заботятся о своем здоровье.

Занятия ходьбой тренируют все группы мышц, улучшают работу сердца, снижают уровень холестерина, приводят в порядок дыхательную и сосудистую системы, улучшают работу суставов, снимают напряжение с позвоночника, поясницы и коленей, уменьшают боли в шее и плечах. Кроме того, умеренные и постепенные нагрузки повышают выносливость организма, а также возвращают подвижность и полноценную жизнь людям после травм опорно-двигательного аппарата.

За полчаса скандинавской ходьбы сжигается до 300 калорий, что вдвое больше, чем при обычной ходьбе. Работают 90% мышц тела: бедер, ног, ягодиц, рук, плеч, грудной клетки и живота

Палки в руки – и вперед

Для занятий скандинавской ходьбой вам понадобятся специальные палки-«нордики». Обратите внимание, что простые лыжные палки не подойдут. «Нордики» значительно короче лыжных. Длина палки в данном случае имеет важное значение, поскольку слишком длинные дадут чрезмерную нагрузку на спину, колени и щиколотки. А потому нужно покупать только специальные палки, предназначенные для ходьбы.

«Нордики» также отличаются материалом, из которого изготовлены, количеством насадок и ценой. Они могут быть сделаны из алюминия, углепластика, композиционных материалов. На конце находится специальный графитовый наконечник с шипами, что позволяет палке не застревать в неровностях дороги и не дает спортсмену поскользнуться. Такой наконечник будет удобен для ходьбы по земле, снегу или льду. Для асфальта или любой твердой и гладкой поверхности лучше использовать резиновую насадку.

Если вы планируете заниматься северной ходьбой только в пределах дома, можно приобрести модель с фиксированной длиной. Для транспортировки удобнее будут «телескопические», в которых верхняя часть выдвигается из нижней и фиксируется в одном положении. Правда, есть мнение, что такие палки чаще ломаются – как и любой сложный механизм. Но здесь многое зависит от производителя, материала, из которого они изготовлены, а также от условий хранения.

Еще одна особенность палок для скандинавской ходьбы – на их ручках есть ремешки, похожие на шингарты (спортивные перчатки без отделений для пальцев). Они позволяют отталкиваться, не сжимая рукоятку. Поэтому с ними так комфортно ходить: запястья не напрягаются, руки не устают, на ладонях не появляются мозоли, неизбежные при использовании палок голыми руками.

По сути, палки – это единственное, на что придется потратиться, начиная заниматься этим видом спорта. В спортивных магазинах они стоят от 550 гривен.

Нет и особых требований к форме одежды. Одевайтесь по погоде, подберите удобные кроссовки или ботинки.

На что обратить внимание

Существует несколько техник ходьбы с палками. Самая простая – ритмичный шаг, как при обычной ходьбе. Руки и ноги по очереди движутся вперед и назад, только более интенсивно и энергично, чем обычно. Темп и ритм регулируются индивидуально. Главное в скандинавской ходьбе – плавное движение, перекатывание с пятки на носок.

Перед началом ходьбы необходимо сделать небольшую разминку мышц и суставов, подготовить тело к нагрузкам.

Упражнения в разминке достаточно просты. Возьмите руками палку за концы и поднимите над головой. Сделайте наклоны вправо-влево несколько раз. Затем выставьте правую ногу вперед и раскачивайтесь вперед-назад. Руки должны двигаться в сторону, противоположную движениям тела. Следующее упражнение – поставьте палки перед собой на ширине плеч. Правая прямая нога идет вперед – пяткой в землю, носком вверх. Колено левой ноги сгибается, корпус наклоняется вперед. Спина – прямая. В таком положении следует задержаться на 10–15 секунд, после чего повторить упражнение с другой ногой.

Можно сделать еще несколько упражнений на гибкость. Наклонитесь вперед, обопритесь на палки и несколько раз прогнитесь. После разминки можно начинать ходьбу.

Особое внимание следует уделять дыханию. Следите, чтобы оно было ровным и размеренным. Как только почувствуете одышку, снижайте темп или отдохните.

Также не нужно слишком сильно вытягивать руки вперед. Палка должна быть под таким наклоном, чтобы наконечник был ближе к телу, чем рукоятка.

Вот обучение и окончено. Можно смело шагать навстречу здоровью и долголетию.

Виктория Чирва

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ:

– вирусное заболевание (ОРЗ, грипп) – острая стадия или недавно перенесенное;
– перенесенная операция на брюшной полости – нужно обязательно проконсультироваться у врача;
– период гипертонического криза или повышения давления.

Северная ходьба. Шаг за шагом

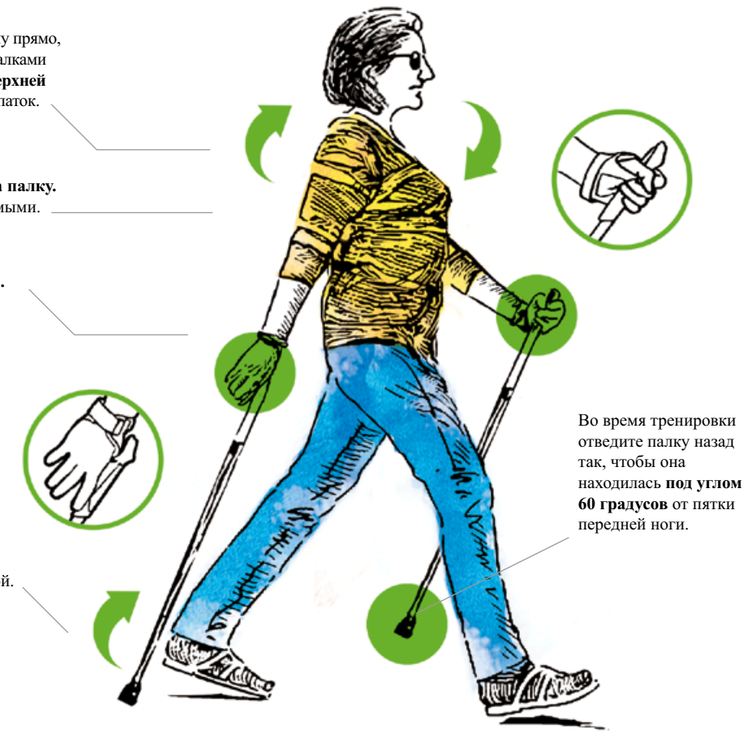
Правильная техника

При северной ходьбе нужно держать спину прямо, впрочем, как и при обычной. Вращение палками **укрепляет мышцы грудной клетки и верхней части тела.** Улучшается работа плеч и лопаток.

Когда рука с палкой уходит назад, **отталкивайтесь и перемещайте вес на палку.** Локти при этом должны оставаться прямыми.

Отводя руку назад, **разжимайте ладонь.**

Энергичней отталкивайтесь задней ногой.



Во время тренировки отведите палку назад так, чтобы она находилась **под углом 60 градусов** от пятки передней ноги.

Первые шаги

1-й шаг
Ступайте, волоча палки за собой на перчатках, или ремешках. Положение рук естественное.

2-й шаг
Сожмите палки ладонями, но по-прежнему волочите их за собой. Старайтесь держать локти прямо.

3-й шаг
Отталкивайтесь, отводя руку с палкой назад. Перенесите вес тела на палку: это облегчит работу суставов.

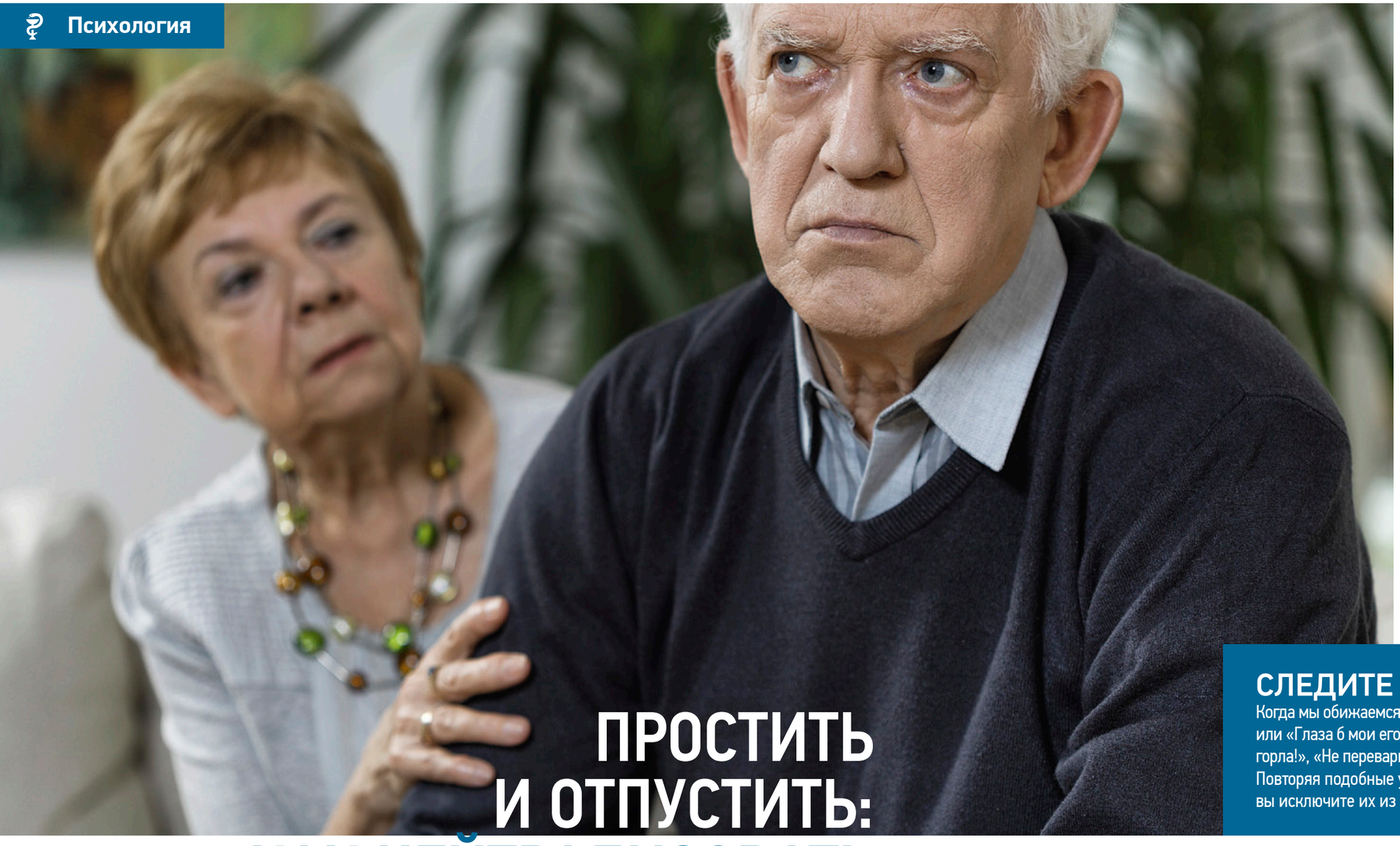
4-й шаг
Когда рука уходит назад, разжимайте ладонь, давая ей отдых.

Распространенные ошибки

1. Паук
Ходок ставит палки перед собой. Горбится, не отталкивается руками.

2. Вязание
Ходок скрещивает локти и палки спереди.

3. Согнутые локти
Недостаточно работают мышцы плечевого пояса.



ПРОСТИТЬ И ОТПУСТИТЬ: КАК НЕЙТРАЛИЗОВАТЬ ДЕЙСТВИЕ ОБИД

Обижаться – это все равно что самому пить яд, который вы приготовили для другого. Непрощенные обиды, которые мы лелеем в себе, приводят к упадку сил, серьезным болезням и даже трагедиям. Особенно это важно для людей почтенного возраста. Ведь у них больше жизненный опыт, а значит и груз накопленного недовольства – миром, окружающими и, главное, собой. Но никогда не поздно избавиться от мусора в виде накопленных обид и жить дальше!

товар, взять автограф у любимого актера), так и в общем – на жизнь. «Весь мир против меня»,– думает человек. У него развивается общее недовольство жизнью, тем, что она прошла не так, как хотелось. Не были реализованы какие-то планы. Не встретился тот самый человек. Подводит здоровье. Ощущение, что тебя не оценили по достоинству, что ты больше никому не нужен. В эту категорию, кстати, входит и обида на правительство, государство. Особенно это касается людей со значительным трудовым стажем: они обоснованно считают, что, отпахав на государство всю жизнь, имеют право на достойную пенсию, и сильно обижаются, когда получают гроши и огромные суммы в коммунальных платежках в придачу.

Вторая категория – обиды на людей. И в ней есть свои подкатегории. Например, недовольство супругой или супругом, обида на начальство, на родителей или на детей и т.д.

Наконец, самая коварная обида, поскольку ее сложно выявить и признать,– обида на себя. Вот где настоящий Клондайк, ведь мы в течение всей жизни буквально поедаем себя так, как не может «съесть» самый изощренный критик. «Я неудачник», «я не могу», «это моя вина» и прочие разрушительные установки очень пагубно влияют на здоровье и психику.

СЛЕДИТЕ ЗА ЯЗЫКОМ!

Когда мы обижаемся, то в сердцах бросаем фразы вроде «Век бы его не слышать!» или «Глаза б мои его не видели!». Или такие: «В печенках сидит!», «Стоит поперек горла!», «Не перевариваю его!», «На сердце камень!», «Хоть в гроб ложись!». Повторяя подобные утверждения, вы вредите, прежде всего, себе. Чем быстрее вы исключите их из своего лексикона, тем здоровее и счастливее будете.

Обидно? Досадно? И ладно!

Психологи утверждают, что обида появляется тогда, когда наши ожидания не совпадают с реальностью. И действительно: мы чего-то ждем от жизни, от окружающих и даже от себя, а этого не происходит. По разным, иногда не зависящим ни от кого причинам. И самый «легкий» путь – это встать в позу, фыркнуть, сказать: ну и ладно, обойдусь, переживу! И затаить в сердце жгучую обиду на «виновника» произошедшего.

Специалисты разделяют три основных вектора обиды.

Первый – на обстоятельства. Эта категория включает как текущую ситуацию – мол, мне не повезло (получить работу, купить дефицитный

Хотите болеть? Тогда обижайтесь!

Обиды, которые вы испытываете по отношению к кому-то, практически не наносят ему вреда. Более того, зачастую тот, кто нанес вам смертельную обиду, даже об этом не догадывается. Зато себе вы наносите огромный урон.

Примеров – масса. Например, с вами не поздоровался сосед – как вам показалось, умышленно. А его на самом деле уволили с работы, он шел

расстроенный и не видел ни вас, ни кого-то вокруг. Вы же затаили обиду, считая, что он проигнорировал конкретно вас. Да еще и в будущем будете искать все признаки его плохого отношения к вам, вспоминая, как он вам насолил.

Или другой пример: во время общего застолья кто-то обронил невинную шутку, которую вы приняли на свой счет. Человек, может, ничего подобного и не имел в виду и уж тем более не хотел вас обидеть. Но ваша мнительность не позволила взглянуть на ситуацию объективно. А поговорить с обидчиком не удалось. Все! Этого человека вы считаете врагом, холя и лелея свою обиду, иногда – годами.

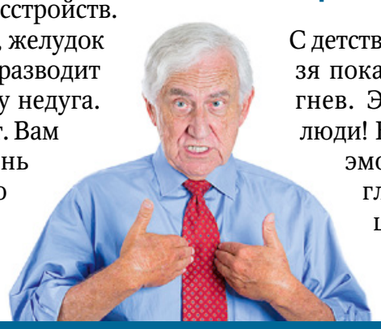
Обида опасна не только собственно моментом, когда вы обиделись. А тем, как вы потом ею распоряжаетесь. Прокручиваете ли вы неприятный момент по сто раз в день, задаете мысленно вопросы обидчику, пытаетесь придумать, как отомстить. Если да, то в теле формируется так называемый энергетический жгут, по которому уходят ваши жизненные силы.

Последние исследования в области психологии доказали: обида и прочие негативные эмоции – чуть ли не главная причина так называемых психосоматических расстройств. Скажем, болит у вас спина, горло, желудок или ноги. Вы идете к врачу – он разводит руками, не может найти причину недуга. Но это не значит, что вы симулянт. Вам действительно плохо, но болезнь вы создали себе сами, с помощью обиды, глубоко засевшей в конкретной части тела. Вот она-то и досаждает.

Например, часто обидчивые люди страдают болезнями печени и желчевыводящих путей. Даже словарь синонимов подсказывает: желчный человек – значит злой, раздражительный. У тех, кто привык обижаться молча, то есть глотать обиду и не иметь возможности высказать обидчику то, что хотел бы, часто болит горло. Причем болезнь может начинаться с «безобидного» ларингита и заканчиваться гнойной ангиной с высокой температурой. Это значит, что невысказанная обида «застряла в горле».

Но самое печальное, что сильные обиды (или те, которые копились годами) способны в буквальном смысле нас убивать. Не задумывались, почему онкология вышла на первые позиции по смертности во всем мире? Раковые клетки часто образуются там, где ментально «засела» обида. Приверженцы теории о том, что болезни мы создаем сами, утверждают, что рак – это затаенная обида, ненависть, желание отомстить, которые пожирают наше тело. И если вовремя не избавиться от нее, она расползается по всему организму в виде метастаз и «съедает» человека.

Говорить и прощать!



С детства многим из нас говорили – нельзя показывать свои чувства, проявлять гнев. Это неприлично, что подумают люди! В результате все свои негативные эмоции, включая обиды, мы «проглатывали». Создавая новые эмоциональные блоки.

Однако современные психологи утверждают: обиды необходимо проговаривать! Например, известный киевский психолог Екатерина Гольцберг считает, что лучший способ для людей почтенного возраста простить все обиды – это выговориться, дать им выплеснуться.

«О бабушках, которые сидят на лавочке и обсуждают всех и вся, ходят легенды. Над ними часто потешаются, и совершенно напрасно. Ведь это их способ, и, кстати, довольно эффективный, выплеснуть негативные эмоции. Проговорить обиду – либо на родственников, либо на соседей, либо на правительство, прожить ее и отпустить»,– отмечает психолог.

Она согласна с большинством коллег в том, что непроговоренная обида заседает в теле и создает блоки, которые затем перерастают в серьезные, даже смертельные болезни.

Между тем психолог Татьяна Амвросимова уверена, что невозможно заставить себя простить кого-то насильно. Гораздо полезнее, по ее мнению, разобраться, почему мы продолжаем обижаться на кого-то.

«Чаще всего это происходит из-за того, что нам подсознательно приходится выбирать между обидой и какими-нибудь другими, крайне неприятными для нас чувствами. Обида – это всегда надежда на то, что ситуация все-таки может измениться в ту сторону, в которую нам хочется. И здесь нужно иметь смелость признать свою неспособность изменить ситуацию, которая от вас не зависит»,– подчеркивает психолог.

В качестве примера она называет обиду на детей, которые отказываются жить с родителями, снимают отдельную квартиру, не хотят слушать советов по поводу воспитания внуков и т.д.

«Это может быть очень обидно! Ведь вы хотите только лучшего для них – помочь, подсказать, а они... Если не обижаться, то придется признать, что сейчас вы не нужны ребенку в такой мере, в какой были нужны когда-то в его детстве. И это ощущение ненужности, может быть, даже выброшенности из его жизни, а следом, вероятно, понимание того, что ваша жизнь без заботы о ребенке пуста, не наполнена вашими личными интересами, делами – настолько непереносимые переживания, что проще привычно обижаться на сына или дочь за неблагодарность»,– отмечает Амвросимова.

Казалось бы, чувствовать свое бессилие еще неприятнее, чем обиду. Однако психолог считает, что это хоть и болезненное, но продуктивное чувство. Ведь погоревав несколько часов или дней, мы высвобождаем для себя возможность что-то изменить и использовать освобожденную энергию во благо себе.

Как же научиться прощать? Нужно поработать над собой. Проснувшись утром, скажите себе: «Доброе утро! Я прекрасно выгляжу. Сегодня мне предстоит очень удачный день! Я знаю, что достоин самого лучшего! Я люблю и уважаю себя!» – и искренне улыбнитесь своему отражению в зеркале.

Конечно, в первое время это будет сложно и непривычно. Но постепенно это войдет в привычку, вы почувствуете, что наполняетесь светом изнутри. И поверьте: человека, который любит себя и находится в гармонии с собой, невозможно обидеть.

Виктория Чирва

ТЕХНИКА «ЭФФЕКТИВНОЕ ПРОЩЕНИЕ»

Известный психолог Александр Свияш разработал эффективную технику прощения. По его мнению, человек, особенно в возрасте, носит в себе множество негативных мыслеформ, связанных с конкретными людьми. И с каждым из них необходимо мысленно «поговорить», убрав энергию из воспоминаний об этом человеке.

ТЕХНИКА СОСТОИТ ИЗ НЕСКОЛЬКИХ ЭТАПОВ:

1. Составить список людей, на которых накопились обиды. Желательно начинать с самого детства.
2. Провести медитацию на каждого фигуранта списка. Это можно делать в любую свободную минуту, даже в транспорте или во время прогулки.

Во время медитации Свияш рекомендует проговорить текст приблизительно такого содержания: «С искренней любовью и благодарностью я прощаю (имя человека) и принимаю его таким, каков он есть. Я прошу прощения у (имя) за все свои отрицательные мысли и эмоции по отношению к нему. С любовью и благодарностью этот человек полностью прощает меня». Содержание может видоизменяться, но смысл должен быть сохранен. Повторять нужно до тех пор, пока не станет ощутимо легче. В общей сложности для того, чтобы полностью стереть обиду на человека, Александр Свияш рекомендует медитировать суммарно в течение 3–5 часов.

ПРИТЧА О МЕШКЕ КАРТОШКИ

Ученик спросил учителя:
– Ты никогда не злишься, всегда в хорошем настроении. В чем твой секрет?
Учитель в ответ попросил его принести картофель и прозрачный пакет.
– Как только ты на кого-нибудь разозлишься и затаишь обиду, возьми картошку, напиши на ней имя этого человека и положи картофелину в пакет.
– И все? – поразился ученик.
– Нет. Ты должен постоянно носить этот мешок с собой. И каждый раз, когда обидишься на кого-то, добавляй туда по картофелине.
Ученик согласился. Через некоторое время его пакет наполнился картошкой и стал тяжелым. Те картофелины, которые он положил в самом начале, начали гнить, покрылись слизью и издавали неприятный запах.
Ученик вернулся к учителю и сказал:
– Я больше не могу это носить с собой. Пакет очень тяжелый, и от него исходит ужасный запах. Предложи какой-то другой вариант.
Учитель ответил:
– Именно это происходит с тобой, когда ты обижаешься на кого-то. Я лишь дал тебе возможность понаблюдать этот процесс со стороны. И теперь, перед тем как на кого-то обидеться, подумай – нужен ли тебе такой груз?

Каждый человек – это отдельный мир, который, как правило, строится вокруг его таланта. Кто-то умеет красиво шить, кто-то успешно руководить, а кто-то хорошо варить борщ. Героиню нашего номера Эмму Бурдынскую природа щедро наделила талантами. Их у нее столько, что хватило бы на нескольких человек. Рисование, пение, рукоделие, кулинария... Ее руки постоянно создают красоту. Есть у нее еще один особый и редкий дар, о котором ее знакомые говорят: «Вы умеете поднимать настроение»

ЭММА БУРДЫНСКАЯ: «СТАРЕТЬ НАДО КРАСИВО!»

Военное детство и юность в Макеевке

Эмма Ильинична Бурдынская родилась в Макеевке в творческой семье. Она была второй дочерью, на десять лет младше своей сестры. Мама Эммы работала в музыкально-драматическом театре, красиво пела. Но случилось так, что театр сгорел. После этого мама уже нигде не работала, занималась семьей. «Ее голос был изумительный – колоратурное сопрано,– вспоминает Эмма Ильинична.– Мы с сестрой все время ей говорили: «Мамочка, тебе надо выступать перед публикой». Но она отшучивалась: «Да кто я такая! Артистка погорелого театра». Талант к пению и красивый сильный голос достался Эмме от матери. А все остальные таланты – от отца.

Отец Эммы играл на кларнете и саксофоне в джазовом оркестре в кинотеатре перед вечерними сеансами, а потом еще бежал выступать в ресторан. Не было инструмента, на котором он не умел играть. И не было инструмента, который он не смог бы отремонтировать. Он постоянно покупал старые скрипки, виолончели и давал им новую жизнь. Более того, совершенствовал их так, что их звучание становилось гораздо лучше, нежели изначально.

Война Бурдынские пережили в Макеевке всей семьей. Голодали. Периодически ездили в село, меняли на продукты красивые мамины вещи.

После войны Эмма пошла работать на автобусную станцию кассиром. Ей было 15 лет. На работе оценили ее способности к рисованию.

Она занималась выпуском стенгазет, писала таблички. Одними из ее новых соседей оказались двое братьев-художников, у которых была своя мастерская. Они предложили талантливой девушке приходить к ним, чтобы подучиться. Какие-то заказы они выполняли вместе. Эмма стала рисовать увереннее и профессиональнее и вскоре устроилась на металлургический завод художником.

Донецкий период – становление художницы

1

После войны родители Эммы расстались. Отец встретил другую женщину и переехал жить в Донецк. Там он работал виолончелистом в оркестре театра оперы и балета. Вскоре последовала за отцом и Эмма. В Донецке было больше возможностей, а она хотела получить соответствующее образование и реализоваться именно как художник.

2

В Донецке восемнадцатилетняя Эмма устроилась работать в Центральную горноспасательную лабораторию на должность чертежника, хотя работала художником. В ее обязанности входило рисование иллюстраций к книге инструкций по спасению людей при аварии в шахте. Чтобы делать натурные зарисовки, ей приходилось спускаться под землю.

Когда лаборатория стала Институтом горноспасательного дела, при нем организовался журнал «Горноспасатель». Эмма работала там главным художником и одновременно заочно училась во Львовском полиграфическом институте.

Главный редактор журнала постепенно подключил ее к газетному делу. Эмма готовила для газет зарисовки с натуры, карикатуры, рекламки. Ее рисунки публиковались в журналах «Советский спорт», «Перець», «Крокодил». Прекрасное чувство юмора повлияло на манеру Эммы Бурдынской. Она стала мастером карикатуры.

Редактор «Горноспасателя» посоветовал талантливой девушке немного поработать в типографии, чтобы глубже постичь все нюансы газетной и журнальной графики. «Там мне открылось много секретов,– рассказывает Эмма.– И наконец, мне предложили работать художником на кондитерской фабрике». Создание этикеток, сувенирных коробок для конфет, упаковок, рекламы стало делом ее жизни. С тех пор она постоянно работала в жанре промышленной графики. И достигла больших успехов.

3

Кроме рисования у Эммы был еще один яркий талант – пение. В институте, где работала Эмма, был самодеятельный эстрадный оркестр, там она играла на скрипке и пела. Этот коллектив и его солисты были довольно популярны в Донецке. Однажды пение Эммы услышал Анатолий Соловьяненко и предложил ей брать уроки вокала у его педагога. Девушка с большим увлечением начала заниматься, развивать свой талант певицы.

[1] Улыбка стала визитной карточкой Эммы Бурдынской и в жизни, и в творчестве
[2] Под руками художницы оживал даже песок
[3] В Киеве Эмма Бурдынская вышла на большую сцену
[4] Природный артистизм – в каждом жесте
[5] В образе индийской храмовой танцовщицы Баядерки из одноименной оперетты
[6] Эмма всегда одевалась со вкусом, считая, что женщина должна украшать собой мир

4

5

Замужество и переезд в Киев

Эмме как художнице Донецкой кондитерской фабрики часто приходилось ездить в другие города, участвовать в выставках со своими художественными работами в жанре промышленной графики и прикладного искусства. Однажды на выставке в Одессе она познакомилась с директором Киевского художественно-производственного комбината Василием Ивановичем. «Он увлекся мною, а я нет,– вспоминает Эмма Ильинична.– Для меня он был начальником, директором. Я его боялась, ведь он был старше меня на двадцать лет». Но от судьбы не уйдешь. Эмме была суждена дорога в столицу, где ее таланты могли раскрыться в полной мере. Василий Иванович проявил настойчивость.

6

Приехал в Донецк и настоял на немедленной росписи.

Когда Эмма переехала к мужу в Киев, оказалось, что у него нет квартиры. «Конечно, он мог что-нибудь предпринять, чтобы ее получить, но был слишком честным человеком,– объясняет она.– Мы жили в маленькой комнатушке в подвальном помещении, где размещались мастерские художников-оформителей. Сырость, мрак, мыши... Жить в таких условиях было невозможно. И мы решили вступить в кооператив. Пришлось забыть о выходных, отпусках и свободных вечерах, о походах в театр или в гости. Я очень много работала, чтобы скопить на квартиру».

Эмма устроилась художницей на киевское предприятие «Продоформление». Но и пение не забросила. Стала искать, где бы продолжить развивать свой талант певицы. Благо, муж не препятствовал этому.

Раскрытие вокального таланта

Эмма стала посещать вокальную студию при Дворце культуры «Пищевик». Работа с педагогом и концертмейстером над сложными произведениями дала хорошие результаты. Вскоре Эмма стала лауреатом Всесоюзного конкурса народного творчества и заняла первое место. «Это стало неожиданностью для многих моих завистников,– вспоминает она.– Диплом мне вручали в Москве во Дворце молодежи. После этого стали приглашать на серьезные концерты».

Эмме хотелось совершенствоваться в вокальном искусстве, и она решила перейти

в Дом офицеров. Там была вокальная студия, в которую мог попасть не каждый желающий. Руководила студией народная артистка Вера Любимова. Под ее наставничеством Эмма Бурдынская стала исполнять сложные музыкальные произведения Чайковского, Глинки, Россини и других знаменитых композиторов. Она выступала в органных залах Киева и Белой Церкви, принимала участие в праздничных концертах с эстрадно-симфоническим оркестром Дворца «Украина» и с симфоническим оркестром в Октябрьском дворце и других концертных залах столицы. Певица Эмма Бурдынская одерживала победы на республиканских, городских и районных конкурсах. Наконец, в1981 году Министерство культуры присвоило ей вторую категорию артиста-вокалиста и установило соответствующую ставку как профессиональной артистке.

Карикатуры авторства Эммы Бурдынской актуальны и в наши дни

Мастер золотые руки

При этом с любимой профессией художника Эмма не рассталась. Часто рисовала по ночам – и утром уже была готова новая красивая этикетка, обертка для шоколадки или конфетная коробка.

За тридцать лет Эмма создала сотни рисунков, которые десятилетиями украшали упаковки для печенья, обертки для шоколада, фантики и коробки для конфет. Ее работы знакомы и любимы многими, хотя мало кто знает о том, кто их автор. Это серии рисунков на больших шоколадных вафельных конфетах «Гуси-лебеди», «Репка», «Гулливер», этикетки с изображением олимпийского Мишки и другие. Визитной карточкой Эммы Бурдынской стала обертка к молочному шоколаду «Золушка».

За профессионализм, изобретательность и мастерство Эмма Ильинична получила специальный диплом «Мастер – золотые руки» от художественно-производственного комбината – места своей многолетней работы в Киеве.

Ко всему прочему она успевала мастерить новые концертные наряды и украшения к своим выступлениям. Из ничего могла сотворить нечто необыкновенное. Даже во времена тотального дефицита у нее всегда были красивые оригинальные платья.

Голоса эпохи

В 1970 году Эмма Ильинична овдовела. Василий Иванович умер внезапно у нее на руках от сердечной недостаточности.

Со вторым мужем Эмма познакомилась в Доме офицеров – в вокальной студии, которую они оба посещали. Оба имели от природы сильные голоса. И каждый пришел к пению, имея другую профессию. Лев Михайлович – офицер военно-морского флота, выйдя на пенсию, посвятил свою жизнь пению. Пел также в составе Национальной академической капеллы «Думка».

«Мой второй муж Лев Михайлович оказался очень хорошим человеком,– говорит Эмма Ильинична.– Честный, порядочный, жил только для меня, очень поддерживал меня во всем, в том числе и в быту. А какой замечательный был у него бас-баритон!»

Вместе они выступали на многих концертах в Киеве. А вот на гастроли ездили порознь, поскольку держали дома собак и кто-то всегда должен был оставаться с ними. Между супругами было полное доверие. Никто никого не ревновал. Знакомые Эммы удивлялись: «Как ты его так легко отпускаешь с женским коллективом?» Эмма улыбалась – ей ли не знать, как она любима. Женщины из капеллы «Думка» с доброй завистью рассказывали ей: «На гастролях в свободное время ваш муж только и делает, что ищет вам подарки».

Творческая жизнь подарила Эмме Бурдынской множество интересных встреч с известными людьми эпохи – композиторами, писателями, звездами эстрады и спорта. В 1999 году по приглашению Москонцерта она в составе концертной бригады участвовала в благотворительных концертах на стадионах городов стран СНГ. В распоряжении артистов был большой теплоход им. Фрунзе – он служил им и средством передвижения, и гостиницей.

«Это были замечательные многожанровые концерты с участием известных артистов России: Вилли Токарева, Александры Пахмутовой, Николая Добронравова, группы «Ласковый май», знаменитым комментатором Львом Озеровым и другими популярными артистами,– вспоминает Эмма Ильинична.– Я пела со знаменитым эстрадным оркестром под управлением Анатолия Кролла. Стадионы были заполнены до отказа». Эти последние гастроли остались в памяти на всю жизнь.

Знаменитая обертка к шоколаду «Золушка» не раз побеждала во Всесоюзных конкурсах рисунков промышленной графики

У супружеской пары были и совместные успехи. В 2007 году в конкурсе «Ветераны твои, Украина» Эмма Бурдынская с мужем заняли первое место за дуэт Одарки и Карася из оперы «Запорожец за Дунаем».

«Пенсион» – помощь в беде и период стабильности

Дважды Эмма Ильинична с мужем участвовали в концертах, которые организовывал для своих подопечных Центр помощи и социальной защиты пенсионеров «Пенсион». Они слышали, как хорошо люди отзываются о «Пенсионе». Видели, что пенсионеры очень довольны тем, как о них заботятся. Но тогда им и в голову не приходило, что они сами могут оказаться подопечными Центра.

А потом на пожилую пару посыпались беды. Страшный диагноз – рак – поставили Льву Михайловичу. Операции на тазобедренных суставах перенесла Эмма Ильинична. Сбережения семьи таяли, образовались долги.

В 2011 году Эмма Ильинична поняла, что нужно обратиться за помощью в Центр «Пенсион». «Мы долго не раздумывали, ведь уже видели эту организацию изнутри тогда, во время концертов, у нас было полное доверие,– рассказывает она.– Пошли, и в тот же день нас зарегистрировали. Я даже не представляю, что бы мы делали без «Пенсиона».

Три года назад Эмма Ильинична овдовела. Со вторым мужем она прожила сорок лет. «Маленькой семьей» теперь она называет своего песика Бакса. А большая семья – это Центр «Пенсион». Эмма Бурдынская до сих пор задействована в концертах. Ее голова все так же полна идей – как скроить новое платье или перешить старое, какое бы оригинальное украшение смастерить. «Стареть надо красиво,– говорит она.– Это тоже творчество».

Свои изделия и рисунки Эмма Ильинична бережет как частичку себя, своей энергии. Ее квартира похожа на музей: в поделках, статуэтках, картинах, рисунках воплотилась целая эпоха. А из магнитофона льется ее красивый голос, который легко можно принять за голос какой-нибудь всемирно известной оперной звезды.

Елена Карелина

КЛУБ «ПЕНСИОН»: ДОЛГОЖДАННЫЕ ВСТРЕЧИ СТАРЫХ И НОВЫХ ДРУЗЕЙ

Подписав договор пожизненного содержания с Центром «Пенсион», пожилые люди получают не только материальную поддержку, но и внимание, заботу, общение и возможность интересно провести досуг. Для этого десять лет назад в рамках Центра «Пенсион» был создан одноименный клуб – место, где подопечные собираются вместе. На одном из таких мероприятий побывал наш журналист

Погожим утром на причале киевского Гидропарка оживленно. Видеть в одном месте столько жизнерадостных людей мне не доводилось давно. Они объединялись в небольшие группки еще на выходе из метро и, оживленно беседуя, шли по маршруту, который многим из них был хорошо знаком.

Речные прогулки Клуба «Пенсион» проходят каждое лето уже в течение десяти лет. Кроме подопечных Центра, подписавших договор пожизненного содержания (ДПС) и приходящих сюда не в первый раз, были здесь и новички. Они выглядели настороженными, спрашивали дорогу у завсегдатаев, знакомились и расспрашивали о предстоящем событии. Пройдя регистрацию, старые знакомые общались друг с другом и с сотрудниками «Пенсиона», фотографировались, обсуждали последние новости, расспрашивали о делах и здоровье. Новички больше молчали – присматривались и ожидали, что же будет дальше. Атмосферу на причале разбавлял баянист, исполнявший мелодии прошлых лет.

Наконец все гости разместились на теплоходе «Памир», и судно отчалило от берега. Первым пунктом программы стало выступление директора Центра «Пенсион» Михаила Вулаха, вопросы и ответы на интересующие вопросы. Он рассказал о том, что представляет собой ДПС и какие блага получает одинокий пенсионер, его подписавший. Ответил Михаил и на один из самых неудобных вопросов, который обычно задают пенсионеры: где гарантия, что после подписания договора пенсионеру не «помогут» побыстрее уйти из жизни, чтобы заполучить его квартиру? Михаил Вулах ответил вопросом на вопрос: согласится ли кто-то подписать договор с организацией, в которой подопечные слишком быстро уходят из жизни? Ответ был очевиден. Лучшей рекламой для «Пенсиона», по словам его руководителя, являются счастливые и довольные подопечные, многие из который

подписали ДПС еще в первые годы работы Центра (кстати, в 2018 году Центр «Пенсион» отметил десятилетие) и благополучно живут и здравствуют по сей день. «Мы, наоборот, заинтересованы в том, чтобы вы жили как можно дольше, были всем довольны и всем вокруг рассказывали о том, как прекрасно вам живется после подписания ДПС»,– отметил Михаил Вулах.

Это была лишь небольшая вступительная часть – самое интересное и приятное ожидало участников мероприятия впереди.

Зачем нам это нужно?

После вступительного слова директора «Пенсиона» подопечных и гостей клуба ожидал вкусный и сытный обед. Пока приглашенные мирно обедали и общались, мне удалось поговорить с Михаилом и расспросить его о том, как возникла идея клуба.

«Спустя год после открытия Центра «Пенсион» мы поняли, что для многих пенсионеров одиночество и отсутствие общения – не меньшая беда, чем постоянная нехватка денег. На фоне материальных проблем одиночество и безысходность еще больше одолевают пожилого человека. Поэтому решили создать клуб, где бы наши подопечные могли общаться, отвлекаться от будничной рутины, проводить время вместе»,– объяснил Михаил.

По словам директора, на собрания клуба приглашаются не только подопечные Центра, но и те, кто интересуются деятельностью Центра «Пенсион» и, возможно, рассматривают вариант подписания ДПС, но пока не решились на этот шаг. В Центре не скрывают, что они являются коммерческой организацией и не могут заниматься благотворительностью. Но здесь не гонятся за выгодой любой ценой, а делают свое дело с душой и профессионально.

«На встречах в Клубе «Пенсион» наши нынешние подопечные и потенциальные подписанты ДПС встречаются, общаются, обмениваются впечатлениями и информацией. Что бы мы сами о себе ни говорили, но люди, подписавшие договор и всем довольные, расскажут о нас лучше любых слов. Их мнению больше доверяют, потому что их жизнь после подписания ДПС – живой пример того, как можно прожить старость достойно и интересно»,– рассказал Михаил.

Где лучшие тусовки? У нас в клубе!

Мероприятия Клуба «Пенсион» проходят раз в три-четыре месяца – в Киеве и Харькове. Летом – обязательная прогулка на теплоходе по Днепру. Кроме этого, бывают встречи в кафе или ресторане – с неизменным обедом, развлечениями, песнями и танцами, ценными призами и подарками.

Сотрудники Центра «Пенсион» постоянно придумывают новые варианты совместного досуга, тщательно продумывают программу встреч, чтобы гостям было интересно и они не скучали, а отдыхали в свое удовольствие. В 2012 году в День Победы организовали экскурсию в Национальный музей-заповедник «Битва за Киев в 1943 году» в Новых Петровцах под Киевом. А в июле 2015 года прошла самая масштабная встреча клуба, на которую собрались около полутысячи друзей Центра «Пенсион». На встречу была

приглашена всенародная любимица, народная артистка Украины Нина Матвиенко.

«В организации наших мероприятий принимают участие все сотрудники Центра,– рассказывает менеджер по персоналу и ответственная за встречи в Клубе «Пенсион» Анна Тарасенко.– Особое внимание уделяем культурной программе – я просматриваю программы ведущих и выбираю того, кто нам подойдет. Это должен быть человек с опытом проведения подобных мероприятий и желательно близкий по возрасту к нашим подопечным – тогда они будут воспринимать его как своего человека, будут чувствовать себя более раскованно и непринужденно. Для участия в культурной программе приглашаем артистов тоже с соответствующим репертуаром, близким для людей преклонного возраста. Очень часто у нас завязывается дружба с артистами, выступления которых особенно понравились,– например, наш баянист уже не в первый раз развлекает подопечных и гостей «Пенсиона», и отзывы о нем всегда только положительные».

Тем временем обед на теплоходе сменился культурной программой. Поначалу робко, а затем смелее присутствующие стали подпевать слова знакомых песен, которые играл тот самый баянист. За столами завязались оживленные беседы: вспоминали молодость, прогулки по Днепру. Говорили о том, как изменился Киев за последние несколько десятилетий, и о том, каким они помнят этот город в дни своей молодости.

Как рассказала Анна Тарасенко, помимо ежегодных прогулок на теплоходе у Клуба «Пенсион» есть еще одна добрая традиция – совместные празднования Нового года. Они всегда проходят очень весело – с песнями, танцами, конкурсами. Сотрудники Центра «Пенсион» и подопечные готовят интересную праздничную программу, а угощение организует компания, которая уже давно сотрудничает с Центром и кормит гостей неизменно вкусными обедами.

Кстати, такие встречи в Клубе «Пенсион» для кого-то заканчиваются романтической

Владимир, подопечный Центра «Пенсион»:

Стараюсь не пропускать ни одного мероприятия. Эти встречи доставляют мне большое удовольствие. Появились знакомые, с которыми встречаемся уже не в первый раз, общаемся, обмениваемся впечатлениями. Пожилому человеку нелегко заводить новые знакомства. А здесь все к этому располагает. Спасибо сотрудникам Центра «Пенсион» за то, что они для нас делают.

Любовь Ивановна, гостья Клуба «Пенсион»:

Организация мероприятия замечательная. И главное, что здесь я могу воочию увидеть и лично пообщаться с директором Центра, с сотрудниками, задать им все вопросы, которые меня интересуют. Все люди очень открытые и доброжелательные, они внушают доверие. Сразу видно, что это компания честная и прозрачная, а не какие-то шарлатаны. Они большие молодцы, что заботятся о пенсионерах.

Валерий Георгиевич, подопечный Центра «Пенсион»:

Я с Центром «Пенсион» всего четыре месяца. В апреле этого года был здесь первый раз, и после этого сразу же решил подписать договор. На меня ведь наезжали бандиты, хотели квартиру отобрать, угрожали, требовали подписать какие-то бумаги. Так что «Пенсион» меня спас, теперь я под защитой. Я получил здесь не только деньги, но и уверенность в завтрашнем дне, чувство общности. Я знаю, что обо мне позаботятся, не оставят наедине с проблемами.

историей. Например, одна пара познакомилась именно здесь, хотя жили недалеко друг от друга.

«На всех наших встречах мы стараемся создать непринужденную атмосферу, где бы люди могли свободно общаться, радоваться, отдыхать душой. Для нас важно, с каким ощущением они уйдут с нашего мероприятия, что будут вспоминать, о чем рассказывать потом. Для пенсионеров очень важно такое общение – для них это разрядка, возможность сменить обстановку, отдохнуть и пообщаться друг с другом. Ну а приятным бонусом к душевной разрядке становятся наши традиционные лотереи, где подопечные могут выиграть ценные подарки»,– дополняет Анна.

Наш разговор прервали звуки пения, доносившиеся со сцены. Оказалось, что одна из подопечных «Пенсиона», вокалистка Эмма Бурдынская, экспромтом организовала миниконцерт – исполнила несколько песен из репертуара прошлых лет, а вся компания ей с удовольствием подпевала.

А теплоход тем временем уже развернулся у Южного моста и направился в обратный путь. Отсюда открылся великолепный вид на днепровские кручи, Лавру и Родину-мать. Настал черед традиционного заключительного розыгрыша призов. Все обладатели лотерейных билетиков с азартом ожидали, какой же номер выпадет в этот раз и кто из них станет счастливым обладателем ценного приза или подарочного сертификата.

Не остались без сюрпризов и те, кто пока не является подопечным Центра «Пенсион», но пришли сюда познакомиться, услышав рекомендации знакомых или рекламу по радио. Все они получили в подарок новую книгу о Центре «Пенсион» с вдохновляющим названием «Как навсегда избавиться от страхов и изменить свою жизнь к лучшему», а также подарочные сертификаты на покупки в сети магазинов «Сильпо». Завершающим аккордом стало коллективное фото на память, после чего уставшие, но довольные все разошлись по домам, чтобы вспоминать пережитые радостные моменты в ожидании очередной приятной встречи в Клубе «Пенсион».

Наталья Андрусенко

Алла Васильевна Левицкая, подопечная Центра «Пенсион»:

О клубе могу сказать только хорошее. Я подписала ДПС всего полгода назад. На встречу пришла впервые – и я просто в восторге от всего, словно в молодые годы вернулась. Спасибо «Пенсиону» за эти ощущения!

Жанетта, гостья Клуба «Пенсион»:

Я познакомилась с Центром «Пенсион» благодаря журналу «Пожить для себя». Нашла его в почтовом ящике. Позвонила, попросила постоянно его мне присылать. С удовольствием читаю и жду с нетерпением каждый номер. А на встречу меня пригласили впервые, и я очень рада тому, что приехала. Хотя сначала сомневалась, думала – у меня ведь давление, самочувствие неважное. Но меня убедили, что стоит поехать, сказали, что здесь есть медработник, что будет весело, будет вкусный обед и интересная культурная программа. Я приехала и не жалею. Если пригласят – с удовольствием приеду снова.

Любовь Владимировна, подопечная Центра «Пенсион»:

Я очень благодарна сотрудникам «Пенсиона» за их работу. Да это и работой-то не назовешь, наверное, это их призвание – заботиться о таких одиноких людях, как я. Они все такие активные, искренние, доброжелательные, очень тепло к нам относятся. За те шесть лет, что прошли с момента подписания договора, они мне стали все как родные, теперь это моя семья.

СТЕПАН БАНДЕРА: КЕМ ОН БЫЛ НА САМОМ ДЕЛЕ?

Одни называют его лидером национально-освободительного движения, другие – террористом и даже фашистом. И то и другое – крайности, в которых зачастую много эмоций и очень мало фактов. «Пожить для себя» предлагает узнать подробнее о жизненном пути этой неоднозначной исторической личности

Степан Андреевич Бандера родился в западноукраинском селе Старый Угринов (ныне – Ивано-Франковская область) 1 января 1909 года. Его отец Андрей Михайлович Бандера был греко-католическим священником, а мать Мирослава Бандера (Глодзинская) – дочерью священнослужителя. Детей воспитывали в духе национально-культурного патриотизма. Степан был вторым ребенком в семье, у него было еще три брата и три сестры.

Отец Степана Бандеры принимал активное участие в общественно-политической жизни Галичины. Избирался депутатом парламента Западно-Украинской Народной Республики. В период украинско-польской войны (1919) он был военным капелланом в Украинской Галицкой армии, а позднее воевал с белогвардейцами и большевиками в Приднепровье. Домой вернулся в 1920 году, когда Западная Украина была оккупирована Польшей. Однако украинское большинство Восточной Галичины отказывалось признать законность польских властей и продолжало свою деятельность, направленную на создание независимого украинского государства. К этому движению и примкнул впоследствии Степан Бандера. Будучи еще ребенком, он впитал в себя те идеи, которые исповедовал его отец. А его собственные политические взгляды начали формироваться уже во время учебы в гимназии.

Националист и патриот

В 1919 году Степан поступает в гимназию в городе Стрый, где становится активным участником пластунских организаций и студенческих кружков. Среди них были и нелегальные организации, считавшие главной своей целью сопротивление польским властям. Гимназисты собирали средства для поддержки украинских периодических изданий, организовывали акции бойкотирования мероприятий польских властей.

Бандера вошел в гимназическую нелегальную организацию с четвертого класса гимназии. Причем примкнул к тому крылу, которое считалось наиболее радикальным. Он стал членом нелегальной военной революционно-патриотической организации, которая действовала под эгидой Украинской военной организации (УВО). Она была создана в Праге группой офицеров для сопротивления польским властям. Во главе УВО стоял бывший командующий «сичевых стрельцов» Евгений Коновалец. Официально членом УВО Бандера стал лишь в 1928 году, но активное участие в деятельности организации принимал еще во время учебы в гимназии.

Создание ОУН и начало политической карьеры

В 1922 году Бандера стал членом Союза украинской националистической молодежи. В 1927-м успешно окончил гимназию и поступил во Львовскую политехнику на агрономический факультет. Наряду с учебой он продолжал принимать активное участие в политической деятельности.

В 1929 году в Вене состоялся объединительный конгресс украинских молодежных националистических организаций, на котором была учреждена Организация украинских националистов – ОУН. С этого момента началась «взрослая» политическая карьера Бандеры в национально-освободительном движении. Он возглавил радикальное молодежное крыло организации, а с 1931 года стал руководителем отдела пропаганды всей ОУН. В 1933-м Бандера уже полномочный представитель ОУН в Галиции и на Буковине.

Под его руководством проходит ряд операций, направленных против руководства польских оккупационных властей. В частности, он был одним из организаторов убийства министра внутренних дел Польши Бронислава Перацкого, известного своими акциями по «умиротворению» жителей Западной Украины. В июне

1934 года Степана арестовали, а спустя два года ему и двум соратникам был вынесен смертный приговор. Позднее его заменили пожизненным заключением, и период с 1936 по 1939 год Бандера провел в польской тюрьме. В 1939-м, после оккупации Польши войсками Гитлера, он был освобожден.

Разногласия в ОУН и раскол организации

Выйдя из заключения, Степан приехал во Львов. Незадолго до этого город был занят Красной армией – польская оккупация сменилась советской. Вскоре Бандера получает приглашение прибыть в Краков для дальнейшего согласования действий членов ОУН.

На тот момент внутри организации, насчитывавшей около 20 тысяч членов, уже наметился раскол. Одно крыло было представлено молодежной группировкой, члены которой жили в условиях оккупации и исповедовали более радикальные взгляды. Другое составляли старые националисты, прошедшие войну и пережившие революцию. Большинство из них на тот момент находились в эмиграции и не были сторонниками решительных революционных действий.

Пока был жив Евгений Коновалец, организация была единой и сплоченной. Но после его гибели в 1938 году раскол усугубился. В то время как большинство представителей молодежной группировки, включая Степана Бандеру, сидели в польских тюрьмах, в Риме прошла конференция ОУН, на которой новым главой организации избрали полковника Андрея Мельника – ближайшего соратника Коновальца.

Представители ОУН, действовавшие в подполье, были недовольны нерешительностью нового руководства организации. Проведя встречи в Кракове и Вене и сформировав длинный перечень претензий и разногласий, требующих урегулирования, они отправили Бандеру в Рим на переговоры с Мельником. Однако разногласия оказались непреодолимыми.

Сторонники Мельника считали, что украинским националистам следует делать ставку на союз с Германией, поскольку ранее она единственная признала провозглашение ЗУНР. Они отговаривали молодежь от создания вооруженного подполья, чтобы не провоцировать немецкие оккупационные власти, и считали, что в случае самостоятельных действий национально-освободительная борьба обречена на провал. В то же время Степан и его сторонники призывали к тому, чтобы поддерживать одинаково ровные взаимоотношения и со странами, входившими в Германскую коалицию, и с западными союзниками. Они были против сближения с любой из сторон и считали, что ОУН нужно рассчитывать только на собственные силы.

Достичь компромисса относительно дальнейшей стратегии национально-освободительной борьбы сторонам так и не удалось. В результате образовались две обособленные группировки: ОУН-Б (бандеровцы) и ОУН-М (мельниковцы). Окончательно раскол оформился в феврале 1940-го: представители бандеровского крыла, собравшись на конференцию в Кракове, заявили, что не признают решений Римской конференции ОУН, и выбрали своим руководителем Степана Бандеру.

1

2

3

4

5

6

7

[1] Дом, где родился и провел детство Степан Бандера в с. Старый Угринов
[2] Мирослава Бандера (Глодзинская), мать Степана Бандеры
[3] Отец Степана Бандеры во время ареста в 1941 году
[4] Степан Бандера во время участия в «Пласте» (1923 год)
[5] Степан Бандера и Андрей Мельник (в центре) на могиле Евгения Коновальца в Роттердаме
[6] Степан Бандера с женой Ярославой на отдыхе
[7] Семья Бандер, 1933 год

В конце 1939 года в Кракове Степан Бандера познакомился со своей будущей женой Ярославой Опаровской. Она также была активисткой ОУН, руководила в организации женским отделом и отделом по делам молодежи. В 1939 году за участие в украинских студенческих манифестациях во Львове была арестована. Степан и Ярослава обвенчались в 1940 году в Кракове в церкви Святого Норберта. В 1941-м у них родился первый ребенок – дочь Наталья. Всего у Степана и Ярославы было трое детей: в 1944-м у них родился сын Андрей, а в 1947-м – еще одна дочь Леся.

ОУН в годы Второй мировой

Возглавив революционный провод ОУН, Бандера начинает переговоры с немецким военным руководством о совместной борьбе с большевиками на западноукраинских землях. В этот же период создается Легион украинских националистов, состоявший из двух батальонов: северного «Нахтигаль», которым командовал Роман Шухевич, и южного – «Роланд». Эти военные формирования официально не входили в состав гитлеровской армии, их бойцы воевали под сине-желтыми знаменами и носили на форме украинский символ – тризуб. По замыслу Бандеры, после создания независимого государства «Роланд» и «Нахтигаль» должны были составить костяк украинской национальной армии.

В это же время в западноукраинских землях, находившихся под властью большевиков, прокатилась волна репрессий. В мае 1941-го отец и две сестры Степана были арестованы, отца приговорили к смертной казни и привели приговор в исполнение в июле того же года, а сестер отправили на поселение в Краснодарский край.

Когда немецкие войска, нарушив пакт Молотова – Риббентропа, напали на Советский Союз, легион «Нахтигаль» в конце июня 1941 года входит во Львов. Происходит провозглашение Акта о восстановлении украинской государственности, что никак не входило в планы немецкого командования. Руководству ОУН выдвигается ультиматум – немедленно отменить провозглашенный акт. Естественно, ультиматум не был принят, после чего все высшее руководство организации во главе с Бандерой было арестовано. Легионы «Роланд» и «Нахтигаль» были разоружены и расформированы. В дальнейшем партизанские отряды бандеровцев действовали на западноукраинских землях наряду с мельниковцами и отрядами, входившими в объединение «Полесская сечь».

В 1942 году разрозненные партизанские формирования объединились. 14 октября 1942 года была сформирована Украинская повстанческая армия (УПА), которая провозгласила своей целью борьбу за независимость Украины. Во главе УПА встал Роман Шухевич, командир ранее расформированного батальона «Нахтигаль». Повстанцы одновременно вели ожесточенные бои как с немецкими, так и с советскими войсками. Вступали они в противоборство и с отрядами советских партизан, а также с воинскими формированиями польской Армии Крайовой. Это противостояние сопровождалось жестокими этническими чистками на землях Волыни, Полесья и Холмщины, которые проводили обе стороны, в отношении как украинского, так и польского населения.

А инициатор создания УПА Степан Бандера провел полтора года в немецкой тюрьме, затем был отправлен в концлагерь Заксензаузен. Два его брата были замучены в Освенциме. Бандеру освободили лишь в декабре (по другим данным – в августе) 1944 года. Немцы возобновили переговоры с украинскими националистами о совместных действиях против большевиков. В ответ Бандера потребовал от них признать Акт о восстановлении украинской государственности и дать возможность создать независимую украинскую армию. Но эти переговоры ничем не завершились, поскольку в Западную Украину пришли советские войска, а вскоре Германия подписала акт о безоговорочной капитуляции.

Последние годы жизни

После окончания Второй мировой войны Степан Бандера не смог вернуться в Украину. Он эмигрировал в Германию, где и прожил до конца своих дней. Оттуда он продолжал руководить деятельностью ОУН-УПА в Западной Украине. Отряды УПА вели борьбу против советских властей вплоть до середины 1950-х годов. Противостояние пошло на спад после гибели Романа Шухевича в марте 1950-го.

Семья Бандеры после окончания войны оказалась в Восточной Германии, в советской зоне оккупации. Они жили под вымышленными именами и до 1948 года шесть раз меняли место жительства. Позже семья смогла воссоединиться в Мюнхене. Бандера оставался бессменным руководителем ОУН с 1947 по 1959 год. Его дважды переизбирали на эту должность в 1953 и 1955 годах.

15 октября 1959 года Степан Бандера был убит в подъезде своего дома в Мюнхене. Его тело, залитое кровью, нашли соседи. Первоначально причиной смерти считали паралич сердца. Однако позже немецкие следователи установили, что Бандеру убил агент КГБ украинского происхождения Богдан Сташинский, выстрелив ему в лицо раствором цианистого калия. Убийце удалось скрыться, он был награжден орденом Красного Знамени и получил разрешение жениться на немке из Восточной Германии Инге Поль.

В 1961 году Сташинский с женой сбежал к ней на родину, где сдался немецким властям, признавшись в совершенном преступлении. В 1962-м состоялся громкий судебный процесс, в ходе которого подсудимый сообщил, что действовал по заданию советского руководства. Его приговорили к восьми годам заключения. О дальнейшей судьбе Богдана Сташинского нет достоверных сведений. По одним данным, он исчез из тюрьмы спустя шесть лет и следы его затерялись. По другим – отсидев половину срока, изменил внешность и сбежал то ли в США, то ли в Южную Америку. По слухам, такую возможность ему предоставили за согласие сотрудничать с американскими спецслужбами.

Наталья Андрусенко

РАССЛЕДОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОУН-УПА

В 1997–2000 годах в Украине была создана специальная правительственная комиссия. Ее целью было детальное изучение всех фактов, связанных с деятельностью ОУН-УПА, и выработка в отношении них официальной государственной позиции.

По результатам работы комиссии было принято решение о снятии с ОУН ответственности за сотрудничество с гитлеровской Германией, а УПА была признана «третьей силой» и национально-освободительным движением, боровшимся за независимость Украины.

22 января 2010 года президент Украины Виктор Ющенко присвоил Степану Бандере посмертно звание Героя Украины, а 29 января того же года указом президента члены УПА были признаны борцами за независимость Украины.

[1] Степан Бандера с сыном Андреем и дочерью Лесей
[2] Дети Степана Бандеры Наталья и Андрей

ПОТОМКИ БАНДЕРЫ

Дети Степана Бандеры долгое время не подозревали, кем на самом деле является их отец. Дело в том, что после Второй мировой войны и до самой смерти он жил с чужим паспортом и под вымышленным именем Штефан Попель. Его дети считали, что их родители обычные украинские эмигранты. Как пишет в своих воспоминаниях старшая из дочерей Наталья, в 13 лет она начала догадываться, что их отец, возможно, тот самый Степан Бандера, лидер украинских националистов, о котором они так много слышали и читали в украинских книгах и газетах.

Бандера очень любил своих детей и воспитывал их в том же духе, в каком родители воспитывали его самого. Старшая дочь Наталья была членом «Пласта», а сын Андрей и младшая дочь Леся – членами Союза украинской молодежи. Узнав о том, кто на самом деле их отец, Наталья решила ничего не рассказывать брату и сестре – она понимала, что это опасно. Так что младшие дети узнали правду лишь после смерти отца, в 1962-м, во время суда над Богданом Сташинским.

После гибели Бандеры его жена и двое младших детей переехали в Канаду, в Торонто. Там они прожили до конца своих дней.

Супруга лидера украинских националистов Ярослава Бандера дожила до шестидесяти лет и ушла из жизни в 1989-м, похоронена в Торонто.

Дочь Наталья осталась жить в Германии. Она вышла замуж за известного общественного деятеля Андрея Куцана. У них родилось двое детей – София и Орест. Сейчас они живут в Германии. Их мать Наталья Бандера, к сожалению, прожила недолго – умерла в 44 года.

Сын Степана Бандеры Андрей был редактором англоязычного приложения газеты «Гомін України», выпускаемой украинской диаспорой в Торонто. Умер в 1984-м. У него остался сын Степан. Тезка своего легендарного деда живет и работает в Торонто, он журналист. В начале 2000-х Степан некоторое время жил и работал в Украине, потом вернулся в Канаду. Две его сестры, Богдана и Елена, живут в Монреале.

Младшая дочь Бандеры Леся большую часть жизни прожила в Канаде, в 70-х несколько лет жила в Германии. Работала переводчиком. Леся Степановна хорошо владела украинским, английским, немецким, французским, испанским, итальянским, русским и португальским языками. Умерла в 2011-м в Торонто в возрасте 64 лет. Похоронена рядом с матерью и братом.

Две сестры Степана Бандеры, Владимира и Оксана, остаток своих дней прожили в городе Стрый Львовской области. Владимира умерла в 2001-м, а Оксана – в 2008-м.

ПОДРУГА

С подругой я училась в школе,
Делили парту пополам,
И каждый строил свою долю,
И строил так, как считал сам.

Прошли года – как в мире тесно!
Встречаю Машу – рада я.
Глаза ее не поют песню.
«Как ты живешь, как жизнь твоя?»

«Да, жизнь идет, но как-то пресно,
Работа, дом, семья и кот.
Ну, в общем, все не интересно.
Мне некогда, полно забот».

«А как же театр, цирк и книги,
Экскурсии, концерты и курорт?
Ты ж молода еще, полна интриги,
Ведь очень быстро все пройдет!»

«На пенсии я буду вволю
Все наслажденья получать,
И время будет – в санаторий,
И не спеша роман читать».

Прошли года. Вот на пороге
Я в Пенсионный фонд стою.
Кого я вижу? Я встречаю
подругу давнюю свою.

«Ну, как дела и как заботы?
И сколько пенсия твоя?»
Махнула вяло головою:
«Такая. Как и у тебя.

Вот думаю, куда б работать?
За что лекарство мне купить?
Не до театров и курортов,
Тут как квартиру оплатить».

«А слышала про «Пенсион» ты?
Там помогают нам в нужде».
«Все сказки это, анекдоты,
Лапшу навешают тебе».

«Семь лет прошло – я с «Пенсионом»,
Все так же я в театр хожу,
Я позволяю себе в многом...
Я счастлива: ведь я живу!»

Встречаю я свою подругу,
Не узнаю, мне очень жаль.
Какая дряхлая старушка,
В глазах и голод, и печаль.

Взяла ей чашку кофе, сдобу.
«Ну, расскажи, как ты живешь?»
«Я не живу, молюсь я Богу,
Может, и ты мне подмогнешь?»

«Работать сил нет, нет здоровья,
Лекарство не за что купить,
Без света я, мне отключили,
Мне нечем долг свой заплатить».

Напомнила я ей беседу
о «Пенсионе» и лапше.
«Семь лет катилася ты в бездну,
Семь лет живешь ты в нищете».

Семь лет страданий без надежды,
Хотя б сейчас подумай о себе.
Я как жила тогда, живу и прежде,
Что не могу сказать я о тебе.

Расстались мы, в душе осадок,
И за нее не грустно мне,
Как не любить себя же надо,
Чтоб жить у злыднях, в нищете!

София Шевченко

НЕ ХВАТАЕТ ДЕНЕГ НА ЛЕКАРСТВА? ЗВОНИТЕ В СПРАВКУ «ВСЕ АПТЕКИ»

Найти нужное лекарство по низкой цене – задача непростая. А для пенсионеров – это жизненно важный вопрос, большинство и дня не обходятся без приема многочисленных лекарств. Иногда поиск препаратов по оптимальной цене для пожилых людей превращается в настоящее испытание, требующее и времени, и сил. Однако вместо того, чтобы самостоятельно искать необходимый препарат, есть возможность бесплатно обратиться в справочный центр.

В Украине работают порядка десяти служб, которые в той или иной степени предоставляют информацию о лекарствах. Но ни одна из них не информирует в полном объеме о самой низкой цене в городе и о наличии медикамента в аптеке с удобным месторасположением – такие услуги предоставляет только справка «Все аптеки». Это ее главная особенность. Более того, справка «Все аптеки» помогает пенсионерам и с заказом лекарства, и, если потребуется, с его доставкой. Этот справочный сервис объединяет около 1000 аптек Киева, ежедневно обновляя информацию о цене и наличии препаратов в аптеках.

бесплатная справка
ВСЕ АПТЕКИ
331·33·33
0·800·75·77·77

К сожалению, рост цен ощутимо бьет в первую очередь по социально незащищенным слоям населения – пенсионерам, а также больным, малообеспеченным, нетрудоспособным людям. Именно для них и создана бесплатная справка «Все аптеки», спонсором которой является Центр помощи и социальной защиты пенсионеров «Пенсион». Очень важным фактором является то, что справка не принадлежит ни одному из участников фармацевтического рынка. А это значит, что она абсолютно независима, а информация о ценах препаратов и об их наличии – достоверна.

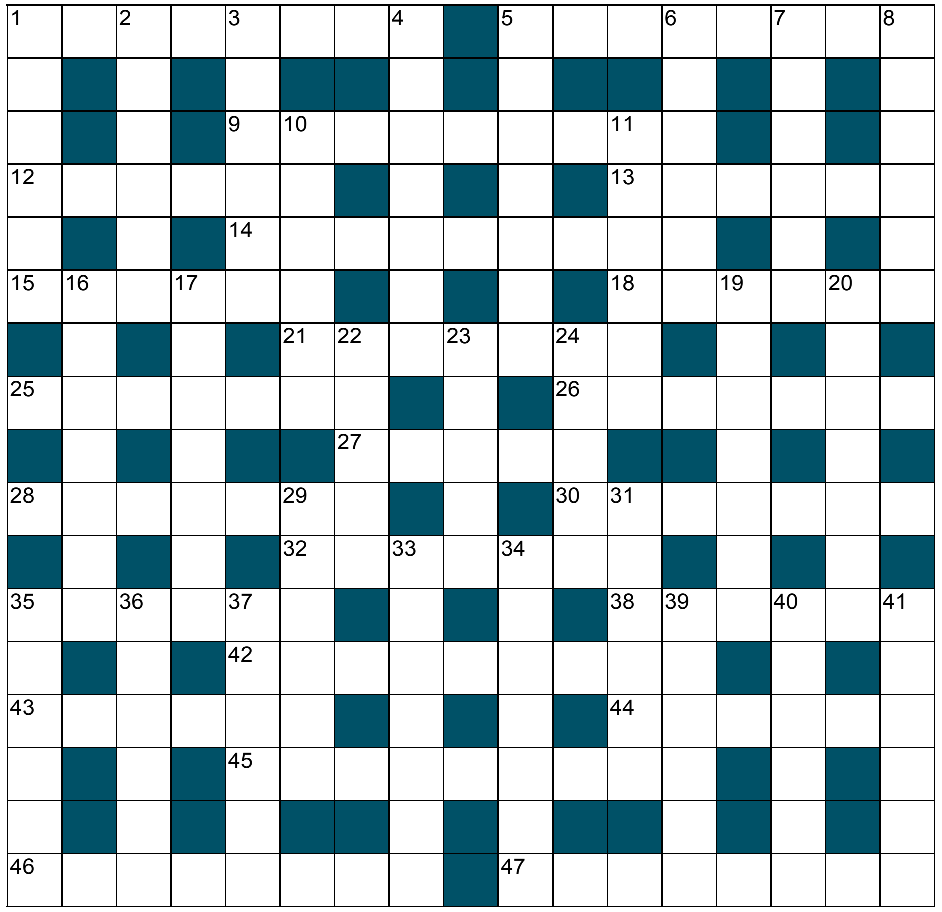
Контакт-центр справки ежемесячно обрабатывает более 3200 обращений граждан, 80% которых резервируют и забирают медикаменты в тот же день. Это свидетельство эффективности предоставляемой информации. Если у клиента по той или иной причине нет возможности забрать медикаменты, справка «Все аптеки» позаботится о доставке.

С момента запуска единая справочная служба «Все аптеки» завоевала доверие граждан, врачей и фармацевтов, но самое важное – помогла многим людям сэкономить деньги и приобрести необходимые препараты по самой низкой цене.

ТОП-5 ПОПУЛЯРНЫХ ПРЕПАРАТОВ И ЦЕН НА НИХ В УКРАИНСКИХ АПТЕКАХ

(ДАННЫЕ СПРАВКИ «ВСЕ АПТЕКИ»)

ПРЕПАРАТ	ФОРМА ВЫПУСКА	МИНИМАЛЬНАЯ ЦЕНА	МАКСИМАЛЬНАЯ ЦЕНА
Еврозидим	пор. д/ин.1 г №10 фл.	975,30	1560,00
Крестор	табл. п/о 40 мг №28	576,58	1019,15
Маммолептин	био табл. №100	463,95	698,00
Макроцеф	д/ин.1000 мг фл.№5	514,85	1060,00
Транексам	табл. в/о 250 мг №30	268,44	461,00

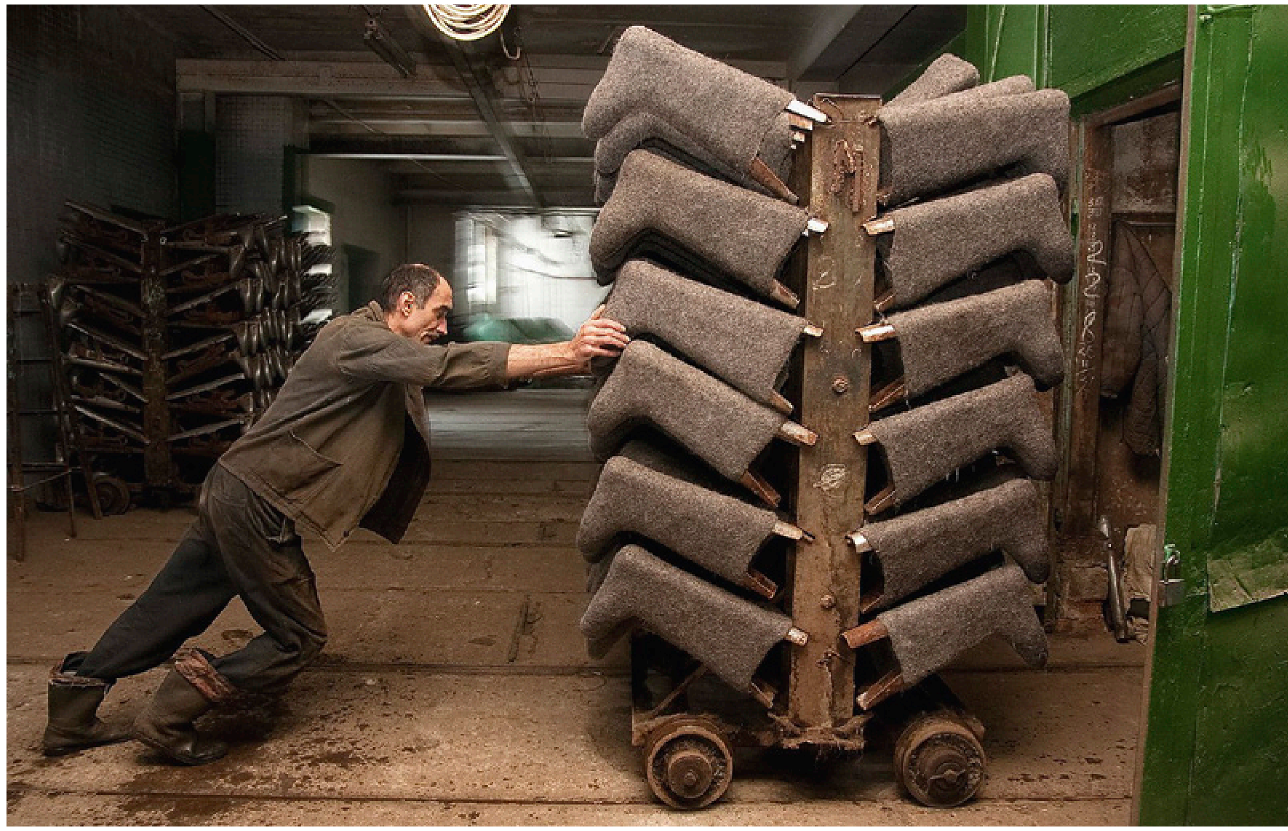


По горизонтали:

1. Кустарник или дерево сем. лоховых, из семян которого получают ценное масло.
5. Браз. футболист, капитан сборной Бразилии на ЧМ-1982, ЧМ-1986.
9. Чувство гадливости, отвращения.
12. Приверженцы реакционных, крайне правых партий.
13. Боеприпас для орудия.
14. Различные приятные на вкус блюда.
15. Картинка, alter ego на форумах, чатах, блогах.
18. Браз. гонщик «Формулы-1» ... Масса (р. 1981).
21. Третий город Чехии, столица Моравскосилезского края.
25. Увеличение в объеме, количестве.
26. Актер в роли Ржевского из х/ф «Гусарская баллада».
27. Отрицательный ответ на просьбу или требование.
28. Зимний мягкий сапог, сбитый из шерсти.
30. Англ.– амер. актер Шон ... («агент 007»).
32. В Сибири и на Урале: валяльщик валенок.
35. Неглубокий и неширокий ров.
38. Инструменты, приспособления для чего-либо.
42. Строгое предупреждение или наказание как урок на будущее.
43. Хрящ коленного сустава, который чаще всего страдает у спортсменов.
44. Болотное растение, разновидность камыша.
45. Коробочка для высушенных листьев, содержащих никотин.
46. Доходная должность, не требующая особого труда.
47. Вид круглого хлеба (прост.).

По вертикали:

1. Окружающая местность.
2. Роль Ирины Азер в т/ф «Большая перемена».
3. Непомерно большое количество ч.– л. (прост.).
4. Тот, кому отправлено письмо, посылка.
5. Отсутствие зрения.
6. Размножение пчелиной семьи созданием новой.
7. Бывший форвард ФК «Арсенал», «Барселона» и сборной Франции ... Анри (р. 1977).
8. Орган, обеспечивающий ток крови по кровеносным сосудам.
10. Команда, вызывающая выполнение группы других команд в компьютерных редакторах.
11. Исторический факультет вуза (разг.).
16. Фильм Александра Роу «... - краса, длинная коса».
17. Самодвижущийся подводный снаряд.
19. Популярная песня Софии Ротару (название кустарника).
20. Воспаление оболочки легких.
22. Приспособления для стекания жидкости.
23. Фильм с участием Алена Делона «... и его братья».
24. Способ связывания, плетения.
29. Осторожность, боязнь, вызванная предвидением опасности (разг.).
31. То же, что рикошет.
33. Редкое оптическое явление, оптическая иллюзия – фата-... (мираж).
34. Футляр для магнитофонной ленты.
35. Серия рисунков легкого содержания.
36. Норвежский исследователь Арктики Фритьоф ... (1861–1930).
37. Одна из сторон света; часть горизонта, где восходит солнце.
39. Главное произведение Евклида (15 книг).
40. Представитель кочевых племен, вытеснивших из Приазовья скифов.
41. Утверждение, суждение, проверенное практикой.



А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Прообразом валенок были традиционные войлочные сапоги кочевников Великой Степи, история которых насчитывает более 1500 лет. На территории Украины валенки делали народы степи скифы. Войлок в связи со своими природными свойствами был довольно популярным материалом для утепления, в частности при строительстве традиционного жилища степняков – юрт.

В России валенки получили широкое распространение лишь в первой половине XIX века, когда их начали изготавливать промышленным способом. До этого они были достаточно дорогими, и их могли себе позволить только состоятельные люди. Осложнение потребностей, рост влияния городских настроений на село обусловили смену лаптей на валяные сапоги и в то же время широкое развитие валяльно-катального производства.

За последние десятилетия валенки стали менее популярными в городах из-за того, что зимы стали мягкими и слякотными. Поэтому на смену валенкам пришла более легкая и влагостойкая обувь. Валенки же начали ассоциироваться с традиционным деревенским стилем одежды. Однако эта обувь по сей день остается практически незаменимой в сухую морозную зиму на Крайнем Севере для людей, чьи профессии связаны с долгим пребыванием под открытым небом или на холоде – нефтяников, газовиков, железнодорожников.

Ответы

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Облепиха. 5. Сократес. 9. Омерзение. 12. Ультра. 13. Снаряд. 14. Вкусности. 15. Аватар. 18. Фелипе. 21. Острава. 25. Прирост. 26. Яковлев. 27. Отказ. 28. Валенок. 30. Коннери. 32. Пимокат. 35. Канава. 38. Снасти. 42. Острастка. 43. Мениск. 44. Очерет. 45. Табакерка. 46. Синекура. 47. Арнаутка.
ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Округа. 2. Люська. 3. Прорва. 4. Адресат. 5. Слепота. 6. Роение. 7. Тьерри. 8. Сердце. 10. Макрос. 11. Истфак. 16. Варвара. 17. Торпеда. 19. Лаванда. 20. Плеврит. 22. Стоки. 23. Рокко. 24. Вязка. 29. Опаска. 31. Отскок. 33. Моргана. 34. Кассета. 35. Комикс. 36. Нансен. 37. Восток. 39. Начала. 40. Сармат. 41. Истина.

Лучший способ приободриться – подбодрить кого-нибудь другого.

Марк Твен

Лучшее наслаждение, самая высокая радость в жизни – чувствовать себя нужным и близким людям!

Максим Горький

Я побеждаю своих врагов тем, что превращаю их в друзей.

Авраам Линкольн

Только настоящий друг может терпеть слабости своего друга.

Уильям Шекспир

Никогда не вступай в дружбу с человеком, которого не можешь уважать.

Чарльз Роберт Дарвин

Кто сам хороший друг, тот имеет и хороших друзей.

Никколо Макиавелли

Выбирать друзей не спеши, менять их – тем более.

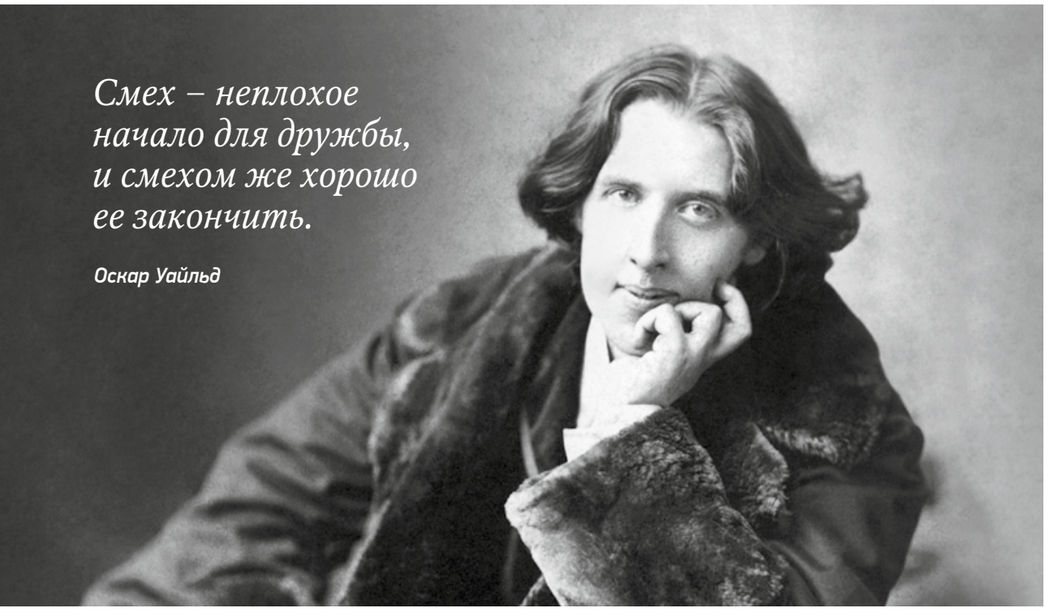
Бенджамин Франклин

Если у человека есть преданный друг – у него есть как бы две жизни для осуществления своих желаний.

Фрэнсис Бэкон

Привязанность может обойтись без взаимности, но дружба – никогда.

Жан-Жак Руссо



Истинный друг – величайшее из земных благ, хотя как раз за этим благом мы меньше всего гонимся.

Франсуа де Ларошфуко

Как в дружбе, так и в государственной деятельности должны быть исключены притворство и лесть.

Марк Туллий Цицерон

Друзья на то и существуют, чтобы помогать друг другу.

Ромен Роллан

Может быть, Бог даст тебе дружить со многими людьми, которые тебе не подходят, прежде чем ты найдешь настоящего друга, и когда ты его найдешь, будь благодарным.

Габриэль Гарсиа Маркес

Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты.

Иоганн Вольфганг Гёте

Полезных друзей три и вредных три. Полезные друзья – это друг прямой, друг искренний и друг, много слышавший. Вредные друзья – это друг лицемерный, друг неискренний и друг болтливый.

Конфуций

ПЕНСИОН

РАСХОДЫ НА УСЛУГИ УКРПОЧТЫ УЖЕ ОПЛАТИЛ ЦЕНТР «ПЕНСИОН»

ЭТО ОТКРЫТКА ДЛЯ БЕСПЛАТНОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ С ЦЕНТРОМ «ПЕНСИОН»

Если у Вас возникли какие-либо вопросы, связанные с деятельностью Центра «Пенсион», Вам нужна помощь, Вы хотите сообщить нам важную информацию или Вы заинтересовались договором пожизненного содержания – напишите нам, мы обязательно свяжемся с Вами и предоставим всю информацию, интересующую Вас. Обязательно укажите в открытке свою контактную информацию: фамилию, имя и отчество, адрес и телефон для связи с Вами.

ЕСЛИ ВЫ НЕ ХОТИТЕ ЖДАТЬ – ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ НАМ:

• Киев (044) 288 21 98 • Одесса (048) 733 62 22 • Львов (032) 297 62 42
• Харьков (057) 700 43 77 • Днепр (056) 770 39 99

lifecell (063) 313 87 73 vodafone (099) 546 56 73 КИЇВСТАР (068) 954 36 10

Чтобы отправить нам сообщение, просто вырежьте и опустите эту открытку в почтовый ящик (дополнительно клеить марки, использовать конверт или платить за отправку не требуется).

ПЕНСІОН

ПЕНСИОН
Центр помощи и социальной защиты пенсионеров

www.pension.ua

ХОТИТЕ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

О ДОГОВОРЕ ПОЖИЗНЕННОГО СОДЕРЖАНИЯ И ЦЕНТРЕ «ПЕНСИОН»?

ЗАКАЖИТЕ НАШУ КНИГУ БЕСПЛАТНО!

ВЫ УЗНАЕТЕ:

Почему договор пожизненного содержания защищает вас лучше, чем договоры завещания или дарения

• • • • •

Как правильно выбрать организацию, которая поможет заключить договор пожизненного содержания

• • • • •

На какие суммы единоразовой и ежемесячных выплат можно рассчитывать в вашем случае

• • • • •

Какие дополнительные услуги предоставляет Центр «Пенсион» своим подопечным

КИЕВ.....(044) 288-21-98
ХАРЬКОВ...(057) 700-43-77
ЛЬВОВ.....(032) 297-62-42

ОДЕССА .....(048) 733-62-22
ДНЕПР .....(056) 770-39-99

ВКВ

Дог. № 27-111.11.1.2. - 2598

«31» 08 2018 р.

Не підлягає оплаті

ВІДПОВІДЬ ОПЛАЧЕНО УКРАЇНА

а/с «98-В»

м. Київ - 01001

ТОВ "Центр допомоги та соціального захисту пенсіонерів"