

ПОЖИТЬ ДЛЯ СЕБЯ



Юрий Арещенко и Людмила Ткачук:

с. 28

«Мы познакомились благодаря клубу «Пенсион»,

хотя долгие годы жили в соседних домах»

Плюсы и минусы
получения пенсии
через банк

с. 6

Инсульт:
предупредить,
распознать, спасти

с. 12

Договор пожизненного
содержания: уравнение
со многими известными

с. 24

20 ДОЛОЙ ОДИНОЧЕСТВО О том, чем страшно чувство одиночества и как его избежать

6 ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ПОЛУЧЕНИЯ ПЕНСИИ ЧЕРЕЗ БАНК
На что следует обратить внимание при заключении соответствующего договора с финучреждением

17 НЕ ОСТАТЬСЯ НАЕДИНЕ С БЕДОЙ В Киеве появилась новая услуга вызова экстренной помощи для пенсионеров

ЖИЗНЬ

11 ПЕНСИИ ПОВЫСИЛИСЬ
С 1 марта Кабмин повысил пенсии некоторым категориям пенсионеров

ЗДОРОВЬЕ

12 ИНСУЛЬТ: ПРЕДУПРЕДИТЬ, РАСПОЗНАТЬ, СПАСТИ Чаще всего инсульту предшествует ряд симптомов. О них идет речь в этой статье

18 МОЛОДО-ЗЕЛЕНО
Обзор полезных салатов и трав, которые можно встретить на прилавках

23 УЧИТЬСЯ, ОТДЫХАТЬ, ОБЩАТЬСЯ
В Киеве есть организации, которые помогают расширить круг общения и разнообразить досуг



ЦЕНТР «ПЕНСИОН»

24 ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОГО СОДЕРЖАНИЯ: УРАВНЕНИЕ СО МНОГИМИ ИЗВЕСТНЫМИ
О том, что это такое и что нужно знать перед подписанием договора



28 ЛЮБОВЬ КАК НАГРАДА
Одинокие пенсионеры нашли любовь там, где не ждали



32 ОТВЕТЫ НА ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ Юрист проясняет наиболее непонятные моменты относительно договора пожизненного содержания



ИСТОРИЯ И КУЛЬТУРА

34 ВРЕМЕННОЕ, СТАВШЕЕ ВЕЧНЫМ
Малоизвестная история строительства советских хрущевек



38 ПОВОРОТНАЯ ОСТАНОВКА
История одной женщины, которая благодаря случайной встрече изменила свою жизнь



41 КОНКУРС. НАЙТИ СЕБЯ ПОСЛЕ ШЕСТИДЕСЯТИ? Не вопрос!



ДОСУГ

42 ЦВЕТЫ ИЗ ЯЙЦА
Красивые поделки своими руками



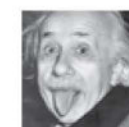
44 7 РЕШЕНИЙ ДЛЯ ПЕНСИОННОГО ДОСУГА
Идеи бесплатного или недорогого отдыха



48 КРОССВОРД
Разминка для ума



50 О СМЫСЛЕ ЖИЗНИ
Размышления великих мудрецов на заданную тему



ПОЖИТЬ ДЛЯ СЕБЯ

Основан 15 апреля 2013

№1

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

Заместитель главного редактора
Виктория Гладченко

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

Менеджер проекта Евгений Доксвель

Главный дизайнер Дмитрий Месьянинов

Верстальщик Александр Марусик

Фотограф Сергей Фигурный

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

Распространение бесплатное, адресное

Тираж 62 000 экз.

Периодичность один раз в два месяца

Свидетельство о регистрации
КВ №20099-9899Р от 05.07.2013

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

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

Номер сдан в печать 17 июня 2014 г.

Заказ № 0007454678

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

Материалы, помеченные знаком ©, размещаются на правах рекламы.

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



Плюсы и минусы получения пенсии через банк

Пенсионер может выбирать, как получать пенсию: лично на почте, дома из рук почтальона или через банк. Если с традиционными способами, то есть с почтовыми службами, все более-менее понятно, то с банковскими услугами – не совсем. Какие плюсы сулит получение пенсии через финучреждение? На что стоит обратить внимание при оформлении соответствующего договора? Наша редакция попыталась в этом разобраться.

Получение пенсии для большинства украинцев стало целым ритуалом. Кто-то в указанный день сидит дома и не смеет выйти из квартиры, чтобы не разминуться с почтальоном. Кто-то в ожидании пенсии стоит в очереди на почте. Взвесив все за и против, многие пенсионеры открыли в удобном для себя банке пенсионный счет. Теперь они получают деньги поблизости от дома в удобное для себя время.

На остаток на счету им начисляются проценты – хоть и небольшая, но копеечка. Если у кого-то есть дача, то ради пенсии теперь нет нужды возвращаться домой. В общем, открытие пенсионного счета принесло с собой ряд преимуществ.

Выбор банка

Кому доверить свои деньги – решение непростое. С одной стороны, людям почтенного возраста повезло. За них эту работу частично продельывает Пенсионный фонд, который ежегодно анализирует работу банков и отбирает те, которым и разрешает открывать пенсионные счета. До 1 января 2014 года такое право получили 84 банка из 176.

С другой стороны, не будет лишним перестраховаться и еще раз проверить банк, которому вы хотите доверить свою пенсию. Безусловно, не многие из нас являются финансовыми экспертами. Специалисты рекомендуют обращать внимание на ряд косвенных признаков,

которые смогут рассказать о том, не является ли банк проблемным. Вот некоторые из них.

Лучше отдавать предпочтение крупным банкам, которые давно работают на рынке. Для кого-то гарантией стабильности служит принадлежность банка к иностранной сети. Но не все эксперты в этом вопросе солидарны. Зато абсолютно все рекомендуют поинтересоваться, как банк пережил кризис 2008 года: не вводилась ли временная администрация, не было ли перебоев с выплатами. Если такое было – значит, банком плохо управляли.

Хороший признак – широкий ассортимент банковских услуг: кредиты, депозиты, ипотека, зарплатные карточки, мобильный банкинг и многое другое. Это говорит о том, что банк активно ведет свою деятельность. Должно успокоить, если банк сотрудничает с разными (тремя-четырьмя) системами международных денежных переводов – соответствующие наклейки, как правило, размещаются на стекле касс.

Постарайтесь узнать как можно больше информации у работников банка. Поинтересуйтесь, не уменьшились ли объемы кредитов и депозитов по сравнению с прошлым годом. Если падение более 10% – значит, клиенты уходят из банка, и это нехороший сигнал.

Эксперты рекомендуют также обращать внимание на наличие в банке различных «уникальных предложений». Если финучреждение вдруг объявляет акции с розыгрышами квартир и машин, значит, оно остро нуждается в деньгах. То же касается и завышенных процентов по депозитным вкладам. Вас, как потенциальных клиентов, такая щедрость банка должна насторожить.

Также, если есть возможность, изучите различные рейтинги надежности банков в Интернете. Это можно сделать либо самостоятельно, либо с помощью родных, соседей, знакомых. Попутно расспросите об их опыте общения с банками. Но учтите, что их мнения будут во многом субъективными и лучше их подкреплять объективными показателями, о которых мы говорили раньше.

И, конечно же, стоит принять во внимание территориальное расположение отделений банков в вашем районе, чтобы не приходилось ездить за пенсией в другой конец города. Желательно, чтобы недалеко от дома были и отделение банка, и банкомат.

Оформление

Чтобы получать пенсию через банк, необходимы следующие документы: паспорт, идентификационный код и пенсионное удостоверение. В банке вам предложат подписать два документа. Первый – заявление установленного Пенсионным фондом образца. Это заявление банк сам передает в Пенсионный фонд, и ваша пенсия будет перечисляться уже не на почту, а на ваш пенсионный счет. Второй – договор между банком и пенсионером, где прописаны все условия и тарифы. Внимательно его прочитайте. Если вам что-либо непонятно, попросите работника банка разъяснить то или иное предложение в договоре.

Вопросы, которые необходимо задать перед подписанием договора с банком

- Как давно работает банк в Украине? (Чем дольше – тем лучше.)
- Как банк пережил кризис 2008 года? Вводилась ли временная администрация? Были ли проблемы с выплатами? (Хорошо, если кризис миновал без временной администрации и проблем с выплатами.)
- Снизился ли объем выданных кредитов и открытых депозитов за последние год-полгода? (Уменьшение выплат – снижение доверия к банку.)
- Какая стоимость обслуживания моего пенсионного счета? (Должно быть бесплатным.)
- Будет ли сниматься комиссия, когда я буду забирать пенсию? (Правильный ответ – нет.)
- Какой процент начисляется на остаток средств на моем пенсионном счете и на каких условиях?
- Могу ли я получать информацию о начислении и о снятии денег с пенсионного счета на мобильный телефон? Сколько это будет стоить?
- Могу ли я у вас оплачивать коммунальные платежи без комиссии?
- Может кто-то еще, кроме Пенсионного фонда, пополнять мой счет и будет ли это бесплатно для меня?
- Могу ли я снять наличными или оплатить покупку суммой большей, чем есть на карточке? (Проверяем наличие кредитных линий, просим убрать эту услугу из договора.)

Пенсионерам банк должен бесплатно открыть пенсионный счет и выпустить банковскую пластиковую карточку. Карточка – это самый современный способ получения денег. Ею можно воспользоваться и в кассе, и в банкомате, и оплачивать покупки в магазинах или аптеках. Если вы не хотите связываться с карточками и пользоваться банкоматами, ваш выбор – текущий счет. Правда, для того чтобы снять с него деньги, придется каждый раз ходить в свое отделение банка.

Очень часто с открытием пенсионного счета банки предлагают и другие свои услуги. Например, получить кредитную карту. Если вы не планировали брать кредит, класть деньги на депозит или пользоваться другими предложениями, не соглашайтесь подписывать дого-

вор с этими предложениями. Просите убрать их из договора.

При желании в любой момент можно сменить банк. Приходите с тем же набором документов в другое финучреждение и подписывайте заявление на получение пенсии. Таким образом предыдущее заявление теряет силу, и пенсия будет перечисляться в новый банк. А чтобы не возникло никаких неприятностей с предыдущим банком, необходимо соблюсти условия прекращения отношений, описанные в договоре (вовремя и в правильной форме уведомить банк).

Получение денег

Банк должен предоставлять возможность забирать пенсию в кассе отделения или в его

Предложения крупнейших украинских банков*

№	Банк	Количество банкоматов в Киеве	Процент на остаток	Примечания
1	Ощадбанк	104	Нет	
2	Райффайзен Банк Аваль	209	Нет	Банк предлагает ряд услуг, за которые есть ежемесячная плата 3 или 7 грн (в зависимости от количества услуг)
3	УкрСиббанк	320	10%	СМС-информирование бесплатно, +0,5% на депозитный вклад
4	ВТБ Банк	50	9%	СМС-информирование бесплатно, только пенсионеры могут пополнять свой депозитный вклад
5	Укргазбанк	81	12%	+0,2% на депозитный вклад
6	ПриватБанк	216	10%	СМС-информирование бесплатно
7	Проминвестбанк	48	10%	Без комиссии можно снимать деньги в банкоматах всех банков, +0,25% на депозитный вклад, СМС-информирование – 6 грн в месяц
8	ПУМБ	50	–	СМС-информирование стоит 60 грн в год
9	Креди Агриколь Банк	48	10%	СМС-информирование стоит 2 грн в месяц
10	Хрещатик	134	12,5%	СМС-информирование стоит 25 грн в год; +0,5% на депозитный вклад
11	Форум	48	6,25%	
12	Киевская Русь	25	12,5%	
13	Финансовая инициатива	12	16%	СМС-информирование бесплатно
14	Пивденный	28	8% или 10% на выбор	СМС-информирование бесплатно
15	Имэксбанк	7	До 500 грн – 0%, 500–1000 грн – 5%, свыше 1000 грн – 10%	СМС-информирование стоит 5 грн в месяц; особые условия депозитных вкладов для пенсионеров

* Инвестиционная компания Dragon Capital определила эти банки как самые надежные по результатам работы в прошлом году. В оценке учитывались пять разных финансовых показателей.

банкоматах в полном объеме, без потерь на комиссионные проценты. В банкоматах других банков за получение наличных придется заплатить до 1,5-2,5% от суммы, которую вы будете забирать. Возможно, у вашего банка есть банки-партнеры. Их список нужно попросить при оформлении пенсионной карточки. В банкоматах партнеров деньги можно забирать либо бесплатно, либо с меньшей комиссией.

При оформлении договора не забудьте переспросить: будут ли сниматься деньги, когда вы станете забирать свою пенсию со счета? Если работник банка ответит отрицательно – значит, все нормально, если скажет о каких-то других условиях – это будет означать, что вам предлагают не просто пенсионную карточку, а с некими расширенными возможностями. Чтобы не потерять свои деньги, лучше от такой карточки отказаться.

Кстати, в отличие от почты, где пенсию выдают в полном объеме, деньги с банковского счета можно забирать частями, по мере необходимости. Это уменьшает риск лишиться всей суммы в день ее получения – либо с «помощью» воров, либо из-за собственной невнимательности. Если вы потеряли кошелек с деньгами – потеря невозможна. А потерянную банковскую карточку можно заблокировать, позвонив в банк, а потом восстановить вместе со всей суммой, которая оставалась на счету.

Обязательно обратите внимание! Банки предоставляют владельцам пенсионных счетов возможность забрать больше денег, чем поступило из Пенсионного фонда. Такой себе кредит, а на языке банкиров – овердрафт. При этом берут за эту услугу просто грабительский процент – 39-45% годовых. Всегда уточняйте наличие этой услуги и возможность от нее отказаться. В противном случае надо всегда контролировать, сколько денег поступило на счет, чтобы не потратить лишнего.

Возможность накопить и умножить

Если вы не будете регулярно забирать все деньги со счета, то на остаток денег на пенсионном счету банки зачастую начисляют проценты. Для этого целый календарный месяц на пенсионном счету должны быть деньги. Более подробно о начислении процентов стоит расспросить менеджера выбранного вами банка.

Кроме этого, банки часто предлагают пенсионерам открыть дополнительные депозитные счета с повышенной процентной ставкой. По желанию клиента банк будет автоматически ежемесячно перечислять на депозитный счет деньги с пенсионного счета. Еще предлагают другие банковские услуги: пользование индивидуальным сейфом, оформление дополнительной карточки и т. д.



Требуйте перерасчета

Если вы вышли на пенсию и продолжаете официально трудиться, не забывайте регулярно обращаться в Пенсионный фонд, чтобы вам пересчитали пенсию.

Пенсия может вырасти в связи с повышением размера прожиточного минимума. Перерасчет осуществляют автоматически. Но работающие пенсионеры получают надбавку только после увольнения.

Сохранить работу и увеличить размер пенсии возможно, но по другой причине – если вы проработали 24 месяца после последнего начисления (перерасчета) пенсии.

Для этого необходимо просто подать заявление в Пенсионный фонд. Никаких справок собирать не надо.

При перерасчете будет учитываться дополнительно приобретенный стаж. Если в эти два года ваша зарплата была больше, чем та, по которой начислялась предыдущая пенсия, то это тоже будет учтено.



Контакт-центр Пенсионного фонда Украины

0-800-503-75-30

Звонки со стационарных телефонов – бесплатные.

Не забывайте забирать свои деньги



Известны случаи, когда пенсионеры длительное время не обращались за своими деньгами в банк, а потом оказывалось, что их счет уже закрыт.

Наше законодательство гласит, что выплата пенсии прекращается в случае неполучения назначенной пенсии в течение 6 месяцев подряд.

Поэтому, как бы вы ни хотели накопить как можно больше денежек на карточке, лучше все-таки снимать время от времени небольшую сумму. Если вам не хочется регулярно ходить в банк, можно оформить оплату коммунальных или мобильных услуг. Например, каждый месяц автоматически банк будет перечислять 40 гривен на нужную вам услугу.

Контроль по телефону

Если у вас открыта пенсионная карточка, вовсе не обязательно в ожидании пенсии два раза в день звонить в банк или ходить к банкомату – многие банки предлагают услугу СМС-информирования об операциях по счету, в том числе о зачислении пенсии. То есть когда деньги поступят на счет, вам на мобильный телефон об этом придет сообщение. Такие же сообщения вам будут приходить, если вы сняли наличные или оплатили товар в магазине. Это особенно удобно для контроля законности операций, чтобы мошенники не украли деньги с карточки. Называется это «мобильный банкинг».

Но! Прежде чем подключать услугу СМС-информирования, узнайте, сколько она стоит, – некоторые банки предоставляют эту услугу бесплатно, а другие – до 10 гривен в месяц.

Оплата коммунальных услуг и не только

Для своих клиентов банки предлагают оплату коммунальных платежей. Достаточно дать распоряжение, и каждый месяц определенная сумма будет автоматически с пенсионного счета перечисляться на коммунальные платежи.

Некоторые банки предоставляют скидки в тех или иных магазинах, аптеках, сфере услуг. Их список банк обычно дает вместе с договором об открытии карточки. Но для получения скидки нужно не просто показать карточку банка, но и расплатиться ею. А для этого на карточке должна быть определенная сумма. Любители снимать всю пенсию сразу не смогут воспользоваться этими мелкими, но приятными преимуществами.

Ни дать ни взять

Некоторые банки считают, что если карточка или счет пенсионные, то пользоваться ими на бесплатных условиях можно исключительно для получения пенсии. Поэтому они берут плату (0,5-1% от суммы) за «лишние», непенсионные деньги, которые вам на пенсионную карточку могут перечислить третьи лица (например, родственники). А также за снятие со счета или карточки сумм, превышающих размер пенсии (те же 0,5-1% от суммы снятия). То есть за поступление или снятие каждой 1000 гривен сверх пенсии банк будет брать комиссию 5-10 гривен.

Раз в год

Стоит уточнить в банке, в котором зарегистрирована карточка, процедуру продления договора по обслуживанию пенсионного счета. В некоторых банках продление договоров происходит автоматически. Другие требуют ежегодно подавать соответствующее заявление в Пенсионный фонд. Такое заявление можно оформить как в самом банке, так и в районном отделении Пенсионного фонда.

Внимание!

Редакция журнала не агитирует вас переводить процедуру получения пенсии из почтового отделения в банковское. Мы просто рассказываем о новых возможностях. Решение всегда остается за вами.

Мария Саманюк

КАБМИН ПОВЫСИЛ ПЕНСИИ

15 апреля 2013 года Кабмин принял постановление «О повышении размеров пенсий в связи с ростом среднемесячной заработной платы штатного работника в Украине» начиная с 1 марта. Так, отдельные категории пенсионеров получают повышение в размере от 35 до 135 грн. Скорее всего, доплату дадут в мае сразу за два месяца. При этом трудовые пенсии остались без надбавок.

Также с 1 мая Минсоцполитики планирует увеличить пенсию на 1078 грн участникам боевых действий в годы ВОВ, которым исполнилось 85 лет. Кроме этого, ко Дню Победы всем участникам войны и жертвам нацистских репрессий выплатят ежегодную разовую материальную помощь. Ее размер еще точно не определен, но она будет выше прошлогодней.

МАРТ 1

С 1 марта согласно Закону «Об общеобязательном государственном пенсионном страховании» повышение коснется 348,72 тыс. пенсионеров, а также 380,35 тыс. черновыльцев.



Черновыльские пенсии

Средняя пенсия	3904 грн
Прибавка	116 грн
Средняя пенсия после прибавки	4020 грн

Научные пенсии

Средняя пенсия	2227 грн
Прибавка	35 грн
Средняя пенсия после прибавки	2262 грн

Военные пенсии

Средняя пенсия	2613 грн
Прибавка	78 грн
Средняя пенсия после прибавки	2691 грн

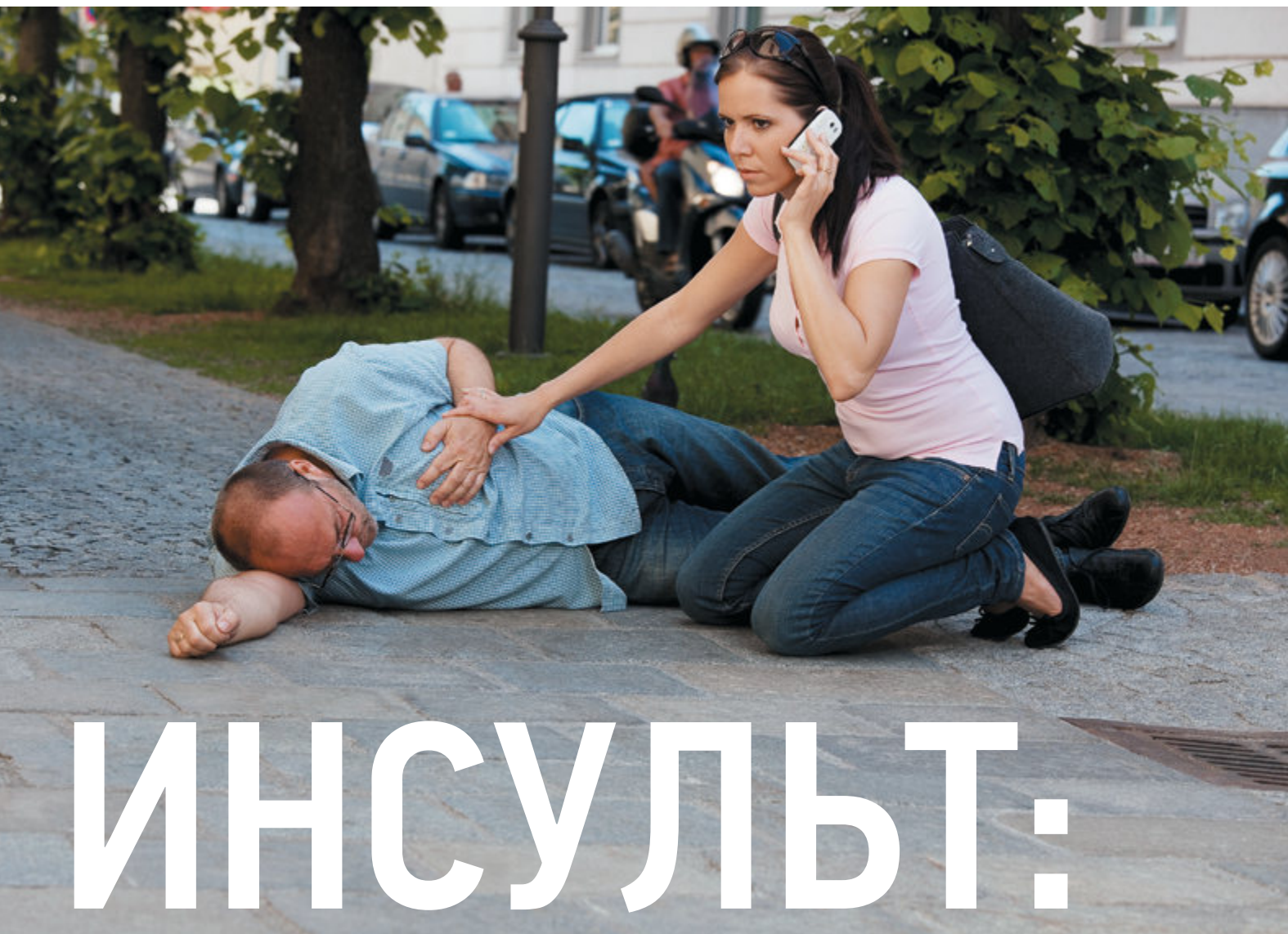
МАЙ 1



Ветеранские пенсии (участникам боев старше 85 лет)

Средняя пенсия	1470 грн
Прибавка	1078 грн
Средняя пенсия после прибавки	2548 грн

Инсульт, или острое нарушение мозгового кровообращения, – самое грозное заболевание сосудов головного мозга. Каждые 1,5 минуты у кого-то из землян развивается инсульт. Чаще всего ему предшествуют различные симптомы. О них идет речь в этой статье. Суметь распознать инсульт и вовремя оказать человеку помощь – означает спасти ему жизнь.



ИНСУЛЬТ:

предупредить, распознать, спасти

Удар, которого не ждали

Инсульт – это инфаркт мозга. При инфаркте отмирает часть сердечной мышцы, при инсульте – часть мозга. Первые описания этого заболевания находим у Гиппократ в 460-х годах до н.э. Сцена с описанием инсульта есть в романе «Война и мир», когда старый граф Болконский слег, его парализовало, отнялась речь. И вскоре

он умер. Тогда говорили: «Его хватил удар». Так называлось это заболевание раньше. В переводе с латинского инсульт означает «наскок», что говорит о внезапности его наступления.

Однако медицина рассматривает инсульт не как событие, а как процесс, развивающийся во времени и пространстве – от незначительных функциональных изменений до необратимого структурного поражения мозга – некроза.

Этот период обычно измеряется шестью часами. За это время человека можно спасти. И чем раньше оказать помощь, тем больше шансов уменьшить размеры поражения мозга. Нейрохирурги говорят, что если они в течение трех часов успевают к жертве инсульта, последствия приступа могут быть устранены. Задача состоит в том, чтобы распознать инсульт и приступить к лечению в первые три часа – что, конечно, непросто.

Злосчастный пикник

Вот история, которая произошла недавно и была широко распространена в социальных сетях. Во время пикника девушка споткнулась и упала. Друзья предложили вызвать скорую помощь, но она заверила всех, что все в порядке и что она просто оступилась. Девушка выглядела немного бледной и дрожала, ей помогли отряхнуться и принесли тарелку с едой. Позже ее супруг позвонил всем друзьям и сообщил, что жену увезли в больницу. В 23:00 ее не стало.

На пикнике с ней случился инсульт. Если бы ее друзья знали, как выглядят признаки инсульта, она могла бы сегодня жить. От инсульта в большинстве случаев умирают не сразу, и часто его жертвам еще можно помочь.

Об этом случае писали многие средства массовой информации. И сумели наконец привлечь внимание к тому факту, что наше население не информировано и не обучено распознавать признаки инсульта. На Западе этими навыками в обязательном порядке владеет каждый полицейский. А у нас, к сожалению, даже медики не всегда в курсе, как развивается и проявляется инсульт.

Виды инсульта

Инсульт бывает *геморрагическим* (когда разрывается сосуд) и *ишемическим* (сужение просвета или закупорка сосуда). Первый особенно опасен и требует немедленной госпитализации. Именно после него становятся инвалидами. Помните, что ишемический инсульт может нарастать и закончиться разрывом сосуда мозга.

Бывает еще преходящее нарушение мозгового кровообращения, что в народе называют микроинсультом. Симптомы появляются и за день проходят. Такое «нарушение» – уже тревожный звонок.

Уже по описанию видов инсульта понятно, что это не самостоятельная болезнь, а всегда осложнение какого-то основного заболевания человека. Ишемический инсульт обычно связан с атеросклерозом сосудов головного мозга. В артерии формируется атеросклеротическая бляшка, она сужает просвет сосуда и способствует формированию тромба, который и закупоривает сосуд. Наступает омертвление (некроз) участка мозга.

Есть и другой вариант ишемического инсульта – эмболический, когда закупоривает сосуды газовый пузырек, кусочек клеточной ткани или тромб, образовавшийся, например, в сердце. Так бывает у людей, страдающих ревматическими поражениями сердца, недавно перенесших инфаркт миокарда, инфекционный миокардит, операцию на сердце и т. д.

Наиболее частой причиной другого вида инсульта, геморрагического, является повышенное давление. Кровеносный сосуд, не выдержав повышенного давления на стенку, разрывается, при этом кровь попадает в вещество мозга. Возникшее кровоизлияние сдавливает мозг, вызывает его отек, и участок мозга погибает.

Другими причинами кровоизлияния могут быть сосудистые опухоли, аневризма мозговой артерии, некоторые наркотические препараты.

Определите риск

Для начала посмотрите в зеркало. Если вы увидели мужчину (женщину) старше 45 лет, с широкой грудной клеткой и короткой шеей, любителя выпить, хорошо покушать и курящего – вы в зоне риска.

Положите руки на талию или на то место, где она должна находиться, и посмотрите на носки туфель. Если вы их не увидели – вы в зоне риска.

Вспомните, не было ли инсульта у ваших ближайших родственников. Если да – то вы в зоне риска.

У вас высокое давление? Вы в зоне риска.
Диабет? Вы в зоне риска.

Предвестники инсульта

Предвестником близкого инсульта может стать необычное поведение человека: вышел из дому и забыл, где живет; хочет что-то сказать, но не получается. Может слегка неметь рука, щека, немного изменяется речь, иногда появляется головокружение. Такие симптомы зачастую не делают

Рецепты народной медицины: профилактика инсульта

- **Квас.** Взять большую свеклу (1 кг), очистить, нарезать кубиками, сложить в трехлитровую банку. Добавить 100 г сахара, 2 г соли и 100 г черного хлеба. Всю смесь залить кипяченой водой и поставить в теплое светлое место на 5 суток. Пить по 150 мл 3 раза в день на протяжении двух месяцев.
- **Настой чеснока и руты.** 2 головки чеснока истолочь, залить 400 мл водки или спирта и дать настояться 12 дней. Затем добавить 50 г руты, взболтать и настаивать четыре дня. После этого настой надо процедить и выпивать по 15 капель четыре раза в день с десертной ложкой холодной воды.

человека беспомощным. И в силу сложившихся стереотипов ему и в голову не приходит обратиться к врачу. Он прибегает к домашним средствам: согревает руку, делает растирание и пр. Упускается драгоценное время: «скорую» вызывают, когда удар уже произошел.

Хорошо, если это произойдет дома, когда человек не один. А если на улице... Вспомним реакцию прохожих на упавшего человека – нетрезв. Хотя вполне возможно, что у него произошла мозговая катастрофа.

Поэтому нужно быть предельно внимательным к себе и близким. Не проходите мимо того, кто упал на тротуар. Не оставляйте без внимания любое онемение щеки, руки и вдруг появившиеся затруднения с речью, даже если через небольшое время это пройдет. Все это – показания к немедленному обращению к врачам и отправке на больничную койку. Никаких «уже все в порядке». Приступ может вернуться и ударить в полную силу.

Первые симптомы

Как известно, каждый отдел головного мозга отвечает за свою определенную работу. И «выход из строя» пораженных инсультом зон мозга как раз и проявляется симптомами неработоспособности этих зон. Также стоит отметить тот факт, что чаще всего при поражении левой стороны мозга симптомы и признаки инсульта проявляют себя на правой стороне тела, и соответственно наоборот.

К так называемым классическим симптомам инсульта относятся:

- Слабость, онемение, частичный или даже полный паралич одной из половин тела. Например, это может быть свисание руки или ноги, отставание нижнего века и т. п. Чаще всего проявляется сочетание поражения лица и руки.
- Нарушения речи. Больной затрудняется в подборе нужных фраз, слов, речь невнятная и нечеткая, он с трудом понимает речь окружающих.
- Внезапное снижение или полная потеря зрения.
- Нарушение координации движений и равновесия. Тяжело двигать либо правой ногой и правой рукой, либо левой ногой и левой рукой. Больного покачивает, как бы «проваливает и вращает», в глазах двоится, походка неустойчива, его шатает из стороны в сторону.
- Сильная головная боль. Она начинается внезапно, без какой-либо видимой причины, либо после тяжелого стресса или физического перенапряжения. Чаще всего сопровождается мельканием «мушек» перед глазами.
- Резкая потеря сознания.

А вот лишь пара банальных примеров «классического» инсульта:

- Больной после утреннего пробуждения не может встать, не отвечает на вопросы, не может понять обращенную к нему речь, у него не получается даже пошевелить правой рукой и ногой.

- Больному внезапно становится плохо, ни на какие вопросы он не отвечает. Он не жалуется на какую-либо боль в органах, но не может встать – плохо двигаются, да и не слушаются левые рука и нога. Вы просите больного с силойжать вашу руку и при рукопожатии отмечаете выраженную слабость в его левой руке.

Прежде всего необходимо самостоятельно или с помощью близких людей измерить артериальное давление. Как правило, вышеописанные симптомы сигнализируют не только о надвигающейся катастрофе мозга, но и о резком повышении артериального давления. Если есть возможность, следует запомнить и уточнить в разговоре с врачом время возникновения первых симптомов и признаков инсульта. Это имеет существенное значение для выбора методов терапии.

Первая помощь при инсульте

Пока вы ждете «скорую», уложите больного на высокие подушки – так, чтобы шея и голова образовывали единую линию и эта линия составляла угол около 30° к горизонтали.

Откройте форточку или окно, чтобы в помещение поступал свежий воздух, снимите с больного стесняющую одежду, ослабьте пояс и расстегните ворот одежды.

Измерьте артериальное давление. Если оно повышено, опустите ноги больного в умеренно горячую воду.

При признаках рвоты поверните ему голову набок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути. Попытайтесь очистить от рвотных масс полость рта.

Если вы находитесь за городом, есть смысл подумать: а не скорее ли самим довести человека (очень аккуратно, лежа на заднем сиденье, с открытыми окнами) до ближайшего медучреждения? Ведь чем быстрее начнется медикаментозное лечение, тем больше шансов, что человек не умрет, не будет парализован.

Профилактика инсульта

Известная аксиома – болезнь легче предупредить, чем лечить. К сожалению, не на все факторы ее возникновения мы имеем возможность

Как распознать инсульт



Это время с момента проявления первых симптомов, когда развития необратимых изменений в мозге можно избежать

Симптомы, которые распознаются самим пострадавшим:



Внезапное онемение конечности (руки, пальца, ступни, ноги, даже части лица или тела)



Неожиданная потеря контроля (человек не может понять, где находится, не может внятно говорить)



Двоение в глазах или нечеткая картинка



Тошнота, рвота

Симптомы, которые можно распознать со стороны:



Человек не способен улыбнуться



Сказать любое простое предложение



Поднять обе руки



Высунуть язык (язык не должен быть искривлен)

Если присутствуют хотя бы два из этих признаков – нужно срочно обращаться к врачу!

Если проблемы возникнут даже с одним из этих заданий – необходима помощь медиков!

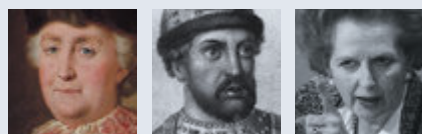


ВНИМАНИЕ! Для снижения вероятности инсульта, особенно если вы страдаете гипертонией, регулярно следите за давлением. По статистике, одно только изменение давления и удержание его в норме может сократить количество инфарктов на 20%, инсультов – на 43%.

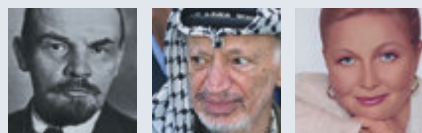
Известные личности, умершие от инсульта



Как известно, Иосиф Сталин (1878–1953) долго мучился от гипертонии и скончался от инсульта. Надо сказать, что существует и другая версия причины его смерти – отравление, однако стопроцентного ее подтверждения нет. Страдали от гипертонии и умерли от инсульта также Франклин Рузвельт (1882–1945) и Уинстон Черчилль (1874–1965).



Также считается, что от инсульта умерли императрица Екатерина II (1729–1796) и царь Борис Годунов (1552–1605), но некоторые историки ставят под сомнение причину их смерти, так как в то время еще не был изобретен аппарат для измерения артериального давления.



Владимир Ленин (1870–1924) пережил три инсульта. Первые два – в 1922 году, третий – в марте 1923 года, после которого стал полностью недееспособным. Также известно, что от инсульта скончались палестинский деятель Ясир Арафат (1929–2004) и российская актриса Наталья Гундарева (1948–2005).

воздействовать. Это возраст (после 55 лет риск инсульта резко возрастает, удваиваясь каждые 10 лет), пол (мужчины имеют большую склонность к инсульту) и врожденная предрасположенность (генетические факторы). На другие причины возникновения инсульта можно повлиять.

Прежде всего надо предупреждать и своевременно лечить основные заболевания, осложнением которых часто является атеросклероз и гипертоническая болезнь. При атеросклерозе повреждаются стенки крупных и мелких артерий, а их просвет сужается из-за отложения на их стенках атеросклеротических бляшек, образованных «плохим» холестерином. Это происходит из-за избытка в нашей пище жиров и недостатка белков. Вот почему так важна диета для тех, кто попадает в зону риска. Ограничьте употребление продуктов, содержащих холестерин и животные жиры, а также уменьшите употребление соли. Ешьте побольше фруктов, овощей и злаков. Замените сливочное масло растительным. Очень полезна морская рыба. Содержащиеся в ней ненасыщенные жирные кислоты предупреждают поражение сосудов.

Замечено, что инсульт реже случается у тех, у кого количество витамина С в питании соответствует норме. Этот витамин защищает артерии, снижает кровяное давление, а также количество холестерина в крови. Поэтому если регулярно пить сок, богатый витамином С, пусть даже в небольших дозах, можно уменьшить риск возникновения инсульта. Много витамина С в цитрусовых, клубнике, капусте, укропе и сладком перце. Кроме этого, надо регулярно употреблять в сыром виде капусту, морковь и помидоры, содержащие бета-каротин.

Важно, чтобы в привычку вошли физические нагрузки. Благодаря регулярным прогулкам, физическому труду на свежем воздухе, физзарядке, плаванию и т. п. улучшаются свойства крови, снижается риск тромбообразования. К тому же именно в процессе повышенной физической активности наиболее естественно происходит разрядка нервного напряжения. Это лучшая защита от стресса.

Стрессы вызывают резкие подъемы артериального давления, что является большим риском возникновения инсульта. Вот почему так важно жить в спокойствии, стараться пребывать в добром расположении духа. Учитесь избегать конфликтов, позитивно смотреть на жизнь, что особенно актуально в наше кризисное время. При невозможности справиться с проблемой самостоятельно обращайтесь за помощью к психологам.

Одна из главных мер профилактики инсульта – отказ от курения, поскольку никотин вызывает сужение сосудов и стимулирует прогрессирование атеросклероза.

Умственная гимнастика позволяет поддерживать связи между нейронами головного мозга. Поэтому полезны чтение, разгадывание кроссвордов, ребусов, sudoku, игра в шахматы и т.п.

Материал подготовлен Еленой Карелиной при участии доктора скорой помощи Виталия Шамы

Книга, способная изменить жизнь

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

Спасение находится... в книге. Можно взять потрепанный томик любимых стихов или прозы – это хороший и проверенный способ прогнать уныние. Но есть особенная книга. Которая может не только вернуть радость жизни, но и наполнить ее новым смыслом.

Речь идет о книге, которую выпускает Центр помощи и социальной защиты пенсионеров «Пенсион». Ее название – «Разумное решение улучшить жизнь». Цена – 14 гривен. И все, что можно найти в этой книге, направлено как раз на улучшение качества жизни одиноких людей.

Какую информацию сможет оттуда почерпнуть человек почтенного возраста? Например, о том, как перестать переживать по поводу мизерной пенсии и позволить себе то, о чем давно мечталось, – крупные покупки, путешествия и т.д. Или о том, как на законных основаниях перестать платить за коммунальные услуги. И, наконец, о том, что такое договор пожизненного содержания, как его заключить и какие преимущества можно получить.

В книге можно прочитать отзывы людей, решившихся на такие сделки и ни на секунду об этом не пожалевших. Кроме того, в брошюре масса историй и фотографий членов клуба центра «Пенсион». Многие из них признаются, что после встречи с «Пенсионом» у них в буквальном смысле открылось второе дыхание. Ведь встречи единомышленников в клубе – это творческие и танцевальные вечера, совместные выезды на природу, интеллектуальные игры.

Кстати, книга может помочь даже в том случае, если человек пока не планирует заключать договор пожизненного содержания. Допустим,



у него есть близкие родственники, которым он хотел бы завещать квартиру. Да вот незадача: они ведут себя по отношению к нему совершенно неподобающим образом – не уделяют должного внимания, не помогают, а иногда даже забывают поздравить с памяtnыми датами.

Есть действенный способ напомнить о себе нерадивым «наследникам». Достаточно во время их очередного визита положить «Разумное решение...» на видное место. И невзначай обратить их внимание на определенные статьи. И есть вероятность, что как только они поймут, что вы твердо решили пожить для себя, они изменят свое поведение и станут относиться к вам более уважительно. В противном случае пусть пеняют на себя – владелец квартиры вправе заключить сделку с теми, кто действительно станет заботиться о нем и обеспечит ему достойную жизнь.

Сотрудники центра «Пенсион» дорожат своей репутацией и заинтересованы в том, чтобы оказывать реальную помощь своим подопечным – действующим и потенциальным. Поэтому в том случае, если книга не помогла заказчику и не повлияла позитивно на его жизнь, «Пенсион» гарантирует возврат средств.

Получить книгу просто – достаточно позвонить в центр «Пенсион» и заказать доставку. И через несколько дней получить ее в ближайшем почтовом отделении. Покупка оплачивается только при получении. Кстати, первым 20 покупателям гарантируется приятный бонус – бесплатная юридическая консультация.

**Адрес центра «Пенсион»: 01004, г. Киев, ул. Терещенковская, 21, оф. 13
Тел.: (044) 288-21-98**

Чем полезна зелень? Вряд ли существует более легкая пища, которая обеспечивала бы организм большим количеством клетчатки и витаминов. Собственно, это то, что так нужно организму в период весеннего авитаминоза. «Пожить для себя» рассказывает о некоторых видах салатов и трав, которые можно встретить на прилавках магазинов и рынков.

МОЛОДО-ЗЕЛЕНО

Айсберг. Этот салат родом из США. Предприимчивые фермеры, поставлявшие «зеленую продукцию» в соседние штаты, пересыпали кочаны толченым льдом. Так и прозвали этот салат «ледяным». Формой айсберг напоминает кочан молодой капусты со светло-зелеными листьями. На вкус чуть сладковат, его можно сочетать с любыми блюдами и любыми другими видами листовой зелени. Благодаря содержанию фолиевой кислоты айсберг регулирует обмен веществ, укрепляет нервную систему и помогает при депрессиях, стрессах, эмоциональных расстройствах. Его можно хранить в холодильнике до трех недель.



бактерицидным действием, полезен при снятии спазматических состояний, при вздутии живота, метеоризме и т. д.

Пекинская капуста. Продолговатый неплотный кочан из нежных и довольно сочных листьев. Ценится в основном за дешевизну и довольно долгий срок хранения, в течение которого пекинская капуста ничего не теряет из богатого набора витаминов и микроэлементов. Листья употребляют в пищу в свежем виде как салатную зелень, добавляют в супы, гарниры, овощные рагу. Капуста содержит витамины А, С, В₁, В₂, В₆, РР, Е, Р, К, U; минеральные соли, аминокислоты.



Шпинат. Его родиной считается Персия. У нас его называют «метлой для желудка» – благодаря высокому содержанию клетчатки. Листья шпината нежные и сочные, насыщенно-зеленого цвета. Он не отличается ярким вкусом, как многие другие его «братья» по грядке. Имеет так называемую отрица-



тельную калорийность, то есть наш организм тратит на усвоение шпината больше энергии, чем получает от него. Помимо этого шпинат богат витаминами А, С, фолиевой кислотой, кальцием, калием и магнием. Из шпината готовят супы, запеканки, омлеты. Может храниться в холодильнике около недели. Но уже через 2-3 дня витаминов в нем практически нет.



Латук. Один из древнейших салатов на планете. Латук имеет как минимум 100 разновидностей, отличающихся цветом, размером, формой

листьев. Он никогда не отличался ярким вкусом, его листья довольно пресны, не содержат горьких или кислых веществ. Чаще всего его используют в пищу в сыром виде, добавляя в овощные салаты, супы и т. п. Листья латука обладают отхаркивающим, противокашлевым, мочегонным и седативным действием. Также латук полезен при бессоннице, ожирении, сахарном диабете, туберкулезе, атеросклерозе, гипертонии и заболеваниях мочевого пузыря, нервной и пищеварительной систем. Его регулярное употребление в пищу способствует снижению уровня холестерина в крови. Свежий латук можно хранить в холодильнике 2-4 дня.

Ромэн. Хрустящий вкусный салат родом из Италии, один из самых древних. Листья ромэна длинные, толстые, плотные, крепкие, сочные, темно-зеленой и зеленой окраски. У него терпкий, немного пряный и чуть сладковато-ореховый вкус, который никогда не пропадает в соединении с листьями других салатов. Содержит витамины А и С, кальций и железо. Повышает уровень гемоглобина в крови, снижает отложение солей и способствует регулированию водного обмена. Волокна салата оберегают человека от сердечно-сосудистых заболеваний и снижают дав-



ление. Также листья ромэна – просто кладовая фолиевой кислоты, с помощью которой организм вырабатывает эндорфины – гормоны счастья. Хранится салат в холодильнике 2-3 недели.

Кресс-салат. Не только вкусный овощ, но и хороший помощник против весеннего авитаминоза. Родиной этого растения является Ближневосточный регион. Салат содержит в своих маленьких листочках горчичное масло, которое придает ему острый вкус, похожий на вкус хрена. Поэтому кресс – это еще и пикантная приправа. Этот салат – лидер среди салатов по количеству содержащихся в нем витаминов и микроэлементов. Используется при приготовлении салатов, супов, омлетов, а также в качестве приправы к разным блюдам. Даже только что срезанный кресс может храниться в холодильнике в стакане с водой не дольше нескольких дней.



Руккола. Салатное растение с насыщенным вкусом и остротой. Она полезна как для женщин (особенно худеющих – ни один салат не помогает так наладить обмен веществ), так и для мужчин (издревле рукколу считали афродизиаком). Листья рукколы заряжены своеобразным пряным ароматом и пикантным горчично-орехово-перечным вкусом. В пищу идут свежие молодые побеги и листья, а семена используют для получения горчицы и масла. Рукколу добавляют в различные салаты, выпечку или используют в качестве овощной добавки к мясным блюдам. Блюда с рукколой не только помогут почувствовать себя истинным итальянцем, но и подарят вашему организму множество витаминов и полезных веществ.



Виктория
Гладченко

ДОЛОЙ ОДИНОЧЕСТВО

Людей так много на Земле, а поговорить не с кем. Именно дефицит человеческого общения становится причиной одиночества. Каждый человек переживает его по-разному. Но когда переживание одиночества становится мучительным, необходимо «идти на контакт с миром» любой ценой, при любых обстоятельствах.

У понятия «одиночество» есть разные смыслы. Во-первых, объективная реальность, когда человек живет один. Во-вторых, психологически-эмоциональный аспект, когда человек осознает непонимание и безразличие со стороны окружающих. Последнее может стать тяжелым душевным переживанием, ощущением дисгармонии и личного кризиса. Именно в этом смысле мы будем использовать слово «одиночество» в этой статье.

Широко распространено мнение, что одиночество более выражено в старости, когда сужается круг общения. Однако не все люди почтенного возраста испытывают это чувство. И главным фактором, не дающим почувствовать себя одиноким, является не проживание в семье, а наличие интересного и подходящего занятия. Особенно если это занятие расценивается ими как социально значимое. Например, написание мемуаров или другое творчество позволяет автору общаться не просто с конкретным человеком, а сразу со всем человечеством в целом.

Но часто просто не хватает сил что-либо делать, ощущаешь свою неполноценность и хочется спрятаться ото всех, чтобы никто не видел твоей неспособности. Кажется несправедливым, что кому-то так просто подняться по лестнице, и возникает какое-то чувство вины, что сам не можешь двигаться быстрее. В таком состоянии возникает равнодушие к любым, даже самым интересным и полезным занятиям, захлестывает чувство одиночества.

Особенно страдают от одиночества люди, сверхтребовательные к вниманию окружающих, а также те, кто привык осуществлять над кем-либо контроль. Они не задумываются, как видят и оценивают их окружающие, и позволяют себе излишнюю болтливость и бестактность. А когда осознают, что поведение их неадекватно, часто отказываются от общения вовсе, все больше уходя в себя и переживая одиночество, ощущают необъяснимый страх, отчаяние, сильное беспокойство, свою беспомощность и безнадежность ситуации.

Самая большая ошибка, которую часто допускают люди почтенного возраста, – это винить себя в своем одиночестве. Это не решает проблему, но существенно увеличивает риск глубокой депрессии, еще более глубокого расстройства здоровья и ускорения процессов старения.

Как справиться с одиночеством?

Главное – найти собеседника. Если человек способен и имеет возможность продолжать межличностное общение, он как бы отодвигает свою старость.

Давайте дружить. Возможность общаться с людьми сама по себе снижает переживание одиночества. И общаться лучше не с родственниками, а со сверстниками: больше общего в интересах и стиле жизни. Семейные контакты уже имеют свои устоявшиеся традиции отношения друг к другу. Как правило, дети сами решают, когда и сколько времени уделить пожилым родителям, поэтому возникает неприятное чувство зависимости.

Давайте делать. Самое эффективное средство в борьбе с одиночеством – коллективная деятельность. Важно сохранять активность.



Инна Караванова

*психоаналитик, преподаватель
Международного института
глубинной психологии*

Одиночество – самое сложное, с чем может столкнуться человеческая психика. С рождения младенцу необходимо, чтобы кто-то был рядом. И так на протяжении всей жизни – нужно, чтобы кто-то любил, с кем-то можно было пообщаться. И человеку сложно представить себя в абсолютной пустоте. Переживать одиночество невероятно трудно.

В старости по объективным причинам проблема одиночества актуализируется. Уходят из жизни близкие и знакомые, вырастают дети и переезжают жить отдельно. И действительно становится страшно. Не знаешь, куда себя применить. Ведь человеку важно каждый день ощущать любовь, заботу. А когда оказывается, что ты один и никого рядом нет, – это катастрофа.

Известный британский психоаналитик Дональд Винникотт в своей работе «Способность быть в одиночестве» доказывает, что эта способность является одним из важнейших признаков зрелости эмоционального развития.

*Продолжение на следующей
странице*

Начало на предыдущей странице

Для этого важно принять свою старость. Ослабление здоровья, упадок физических сил, внешние изменения тела. Способность принять старость во многом определяет психологическое здоровье и способность справляться с одиночеством.

Ответ на вопрос, как переживать одиночество, практически совпадает с ответом на вопрос, куда направить внутреннюю энергию? Тут все достаточно индивидуально и во многом зависит от того, как человек в принципе умеет справляться с ситуациями. Способен ли он находить для себя какие-то занятия. Методом проб, опытов необходимо находить, куда можно приложить свою внутреннюю энергию.

Я слышала, что где-то открыли компьютерные курсы для пенсионеров. Пожилому человеку освоить компьютер действительно сложно. Но находятся люди, которые на такие курсы идут. Вот они – молодцы. Не каждый сделает такой выбор.

Но самое главное – чтобы был кто-то, с кем можно поговорить. Это самый верный способ спасения от одиночества. Клубы, группы, где можно общаться и что-то вместе делать. Все, что подталкивает к социуму, будет помогать справиться с одиночеством.

Уход в свои переживания, психологическое расстройство могут ухудшить общее здоровье. Общение и любые занятия приносят психологическую разрядку и тем самым продлевают жизнь.



Посещайте клубы для пенсионеров. Ходите в музеи и кино. Вспомните, что вам хотелось сделать раньше и на что не было времени. Теперь оно у вас есть! Даже через силу стоит заставлять себя что-то делать. Пусть что-то не получается сразу – все равно лучше пытаться что-то делать, чем сидеть и горевать. О том, как провести свой досуг и где найти новых друзей, читайте на стр. 23, 44-47.

Давайте творить. Никогда не поздно начать писать стихи или рисовать картины. Процесс и результат творчества приносят положительные эмоции и не дают задохнуться под тяжестью горьких мыслей об одиночестве. А еще лучше найти компанию по интересам.

Давайте читать. Зарубежные психотерапевты, которые работают с пожилыми одинокими людьми, отмечают позитивное влияние социального сравнения. Оценивая свои и чужие переживания по поводу одиночества, многие люди почтенного возраста понимают ошибки, которые не стоит допускать, и находят наиболее подходящие для себя решения проблем. В Украине мало кто из пенсионеров может позволить себе услуги психолога, но зато можно почитать биографии известных личностей. Многие из них испытывали чувство одиночества, и у каждого был свой рецепт борьбы с ним.

Давайте не требовать, а отдавать. Дайте себе установку месяц никого не обвинять и не критиковать. Не надо искать виноватых. Ни политики, ни родственники, ни соседи ничего вам не должны, ничем не обязаны. Ваша главная задача – искать «маленькие радости»: солнышко светит, цветы распускаются, свежий хлебушек приятно пахнет. Поставьте себе задачу каждый день говорить кому-либо что-то приятное. Это добавит вам энергии и хорошего настроения.

Мария Саманюк

Р. С. Вы чувствуете себя одиноким? Родные вам не помогают? Узнайте, как вернуть внимание и уважение к себе из книги «Разумное решение улучшить жизнь». Чтобы получить эту книгу, откройте стр. 17 и закажите ее уже сегодня.



Лучшая борьба с одиночеством – общение, обучение и активный образ жизни. В Киеве существуют организации, которые позволяют расширить круг общения, разнообразить досуг, научиться чему-то новому и найти новых друзей.

1. Клуб центра «Пенсион»

Центр помощи и социальной защиты пенсионеров «Пенсион» имеет свой неформальный клуб, в рамках которого проходят разные развлекательные мероприятия. Свое первое заседание клуб «Пенсион» провел еще в 2009 году – в форме экскурсии по Днепру на теплоходе «Резон». С тех пор это стало излюбленной традицией.

Мероприятия в клубе очень разнообразны. Здесь вместе отмечают Новый год и другие праздники, выезжают на пикники на свежем воздухе с шашлыками, проводят лотереи и розыгрыши с ценными призами. Каждый из участников имеет возможность продемонстрировать свои таланты – чтение стихов, пение, рукоделие.

Гостями клуба могут быть не только те, кто уже подписал договор пожизненного содержания, но и те, кто присматривается к такой перспективе, хочет познакомиться с новыми людьми, да и просто хорошо провести время. Здесь есть возможность пообщаться со сверстниками, найти родственную душу, а может, и свою судьбу.

Киев, улица Терещенковская, 21, офис 13
Телефон: 288-21-98

2. Всеукраинская ассоциация пенсионеров

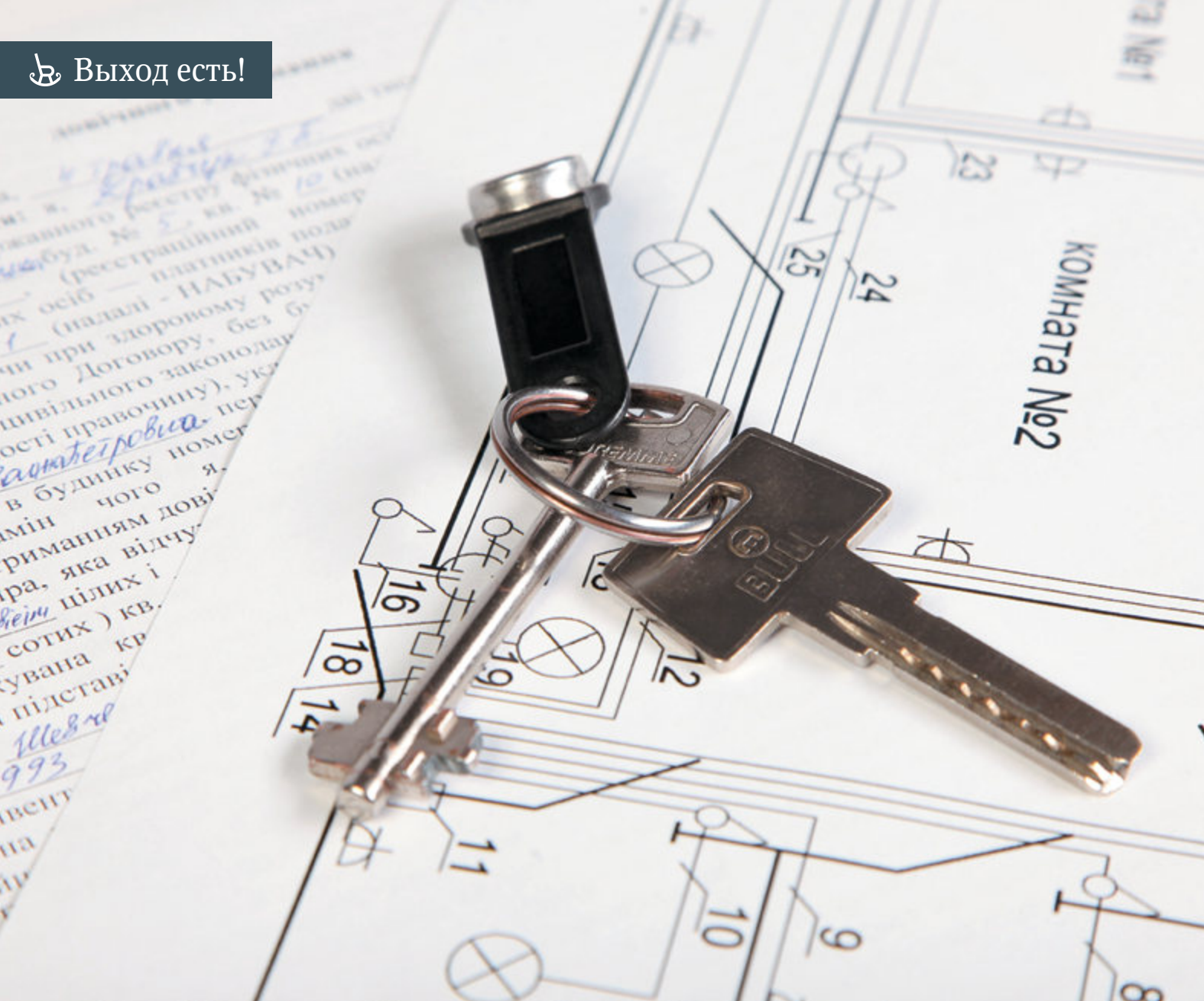
Как заявляют организаторы, ассоциация не только отстаивает интересы пожилых граждан Украины, но и создает им условия для здоровой, безопасной и достойной жизни. Чтобы стать членом ВАП, необходимо получить членскую карточку, заплатив 35 грн взноса. Членство в организации позволяет по льготным ценам посещать театры, выставки и экскурсии, получить скидки на юридические и медицинские услуги, туристические поездки, лекарства и посещение некоторых магазинов. Кроме того, программы ассоциации направлены на организацию досуга людей пенсионного возраста.

Киев, улица Верхний Вал, 48/28, офис 12
Телефон: 463-62-21

3. Университет «Третьего возраста»

Работает в Киеве с 2012 года. Это учебное заведение, в котором люди, достигшие пенсионного возраста, могут бесплатно получить дополнительное образование. В вузе работают факультеты прикладного искусства, здорового образа жизни, литературно-художественный, английского языка, краеведческий, правоведческий, хорового пения, бального танца и компьютерный. Для поступления в университет необходимо предъявить паспорт, принести 2 фотографии 3 x 4 см и два пластиковых файла.

Киев, улица Пушкинская, 20а
Телефон: 499-98-88



Договор пожизненного содержания: уравнение со многими известными

Все больше людей почтенного возраста решаются на подписание договора пожизненного содержания, который гарантирует им безбедную жизнь. Но есть и те, кто считает подобные сделки рискованными. Что же представляет собой договор пожизненного содержания и что нужно знать перед его заключением?

История вопроса

Первые серьезные упоминания об институте пожизненной ренты появились в Средние века. Подобные сделки часто заключались с церквями: люди передавали свое имущество монастырям в обмен на обеспечение своего содержания до конца жизни. В XVI-XVII веках такая практика стала в Европе более популярной, а уже в XX веке – и вовсе привычным делом. Например, французский политический деятель генерал Шарль де Голль, который был президентом Франции в период с 1959 по 1969 год, в свое время тоже заключил договор пожизненной ренты: приобрел у пожилой вдовы имение и получил его в свое распоряжение после того, как та скончалась.

В Советском Союзе хоть и не было официального запрета на заключение подобных сделок, однако статьи Гражданского кодекса, которыми регулировались договоры пожизненного содержания, были очень размытыми. Поскольку официально в СССР бедности не было, нельзя было признавать факт, что есть категория людей, нуждающихся в чьей-либо помощи.

С 1991 года практика подписания таких договоров возобновилась. В Украине они регулируются несколькими статьями Гражданского кодекса. Согласно кодексу договор пожизненного содержания – это правоустанавливающий документ, по которому одна сторона, одинокий человек, нуждающийся в уходе по возрасту или состоянию здоровья (отчуждатель), передает другой стороне (приобретателю) право частной собственности на свою недвижимость. А взамен приобретатель должен обеспечить отчуждателю содержание.

С 2004 года в нашей стране начали заключать новые договоры пожизненного содержания, где в перечне услуг, которые приобретатель должен предоставлять отчуждателю, перечислены только те, которые можно подтвердить чеками. До этого в подобных контрактах был пункт «нематериальные услуги», предусматривающий уход за одиноким человеком, доставку продуктов и лекарств и т.д. На практике оказалось, что выполнение обязательств по таким «услугам» трудно доказать, и это влекло за собой иногда очень затянутые и неприятные судебные разбирательства.

В чем суть договора?

Что может побудить человека заключить подобную сделку? У каждой стороны по договору есть свои аргументы. В роли приобретателя чаще всего выступают люди, которые покупку квартиры по договору пожизненного содержания рассматривают как долгосрочную инвестицию (поэтому их часто называют «инвесторами»). Отчуждателем чаще всего бывает одинокий пожилой человек, например пенсионер или инвалид, который стеснен в средствах, но хочет остаток жизни провести достойно.

Ведь если в большинстве развитых стран пенсионеры воспринимают прекращение деловой деятельности как возможность спокойно отдохнуть, попутешествовать, заняться хобби, на которое постоянно не хватало времени, то в Украине выход на пенсию – настоящая трагедия.

Калькулятор доходов



Суть подписания договора пожизненного содержания для пенсионера заключается в том, что его ежемесячный доход увеличивается. Попробуем проанализировать, на что может рассчитывать пожилой человек.

Приведем расчеты для однокомнатной квартиры в спальном районе Киева, средняя стоимость которой около 400 тысяч гривен. С учетом интереса фирмы-посредника пенсионер получит на руки около 40-60 тысяч гривен (минимальная сумма выплат в столице). Если положить их на депозит, в зависимости от процентной ставки они будут приносить около 300 гривен в месяц.

Минимальная пенсия – около 900 гривен. Плюс регулярные выплаты по договору – 800 гривен. Выходит 1700. Минус коммунальные расходы, которые теперь оплачивает инвестор. Итого получается, что средний доход человека с минимальной пенсией составляет около 2000 гривен плюс у него на счету находится крупная сумма. Кстати, пожилой человек имеет право отказаться от первоначальной крупной суммы с тем, чтобы равномерно распределить ее, существенно увеличив ежемесячные платежи.



На фото: один из юристов центра «Пенсион» — Владимир Баннов за работой

Как оформить договор

Для оформления договора пожизненного содержания необходимы следующие документы: паспорта и идентификационные коды обеих сторон, удостоверение инвалида или чернобыльца (для получения льготы при оплате государственной пошлины – 1% от стоимости квартиры), документ о праве собственности на квартиру, техпаспорт и форма №3 из ЖЭКа или жилищного кооператива. Договор заверяется у нотариуса и регистрируется в Государственной регистрационной службе (до 1 января 2013 эта функция была возложена на БТИ).

Расторгнуть договор можно в судебном порядке по требованию отчуждателя в случае невыполнения приобретателем обязательств по договору либо по требованию приобретателя. В этом случае квартира возвращается ее бывшему владельцу.

Люди преклонного возраста превращаются в социальных изгоев и последние годы своей жизни не живут, а выживают.

В условиях постоянных кризисов государство не может заботиться о пожилых людях так, как они того заслуживают. Поэтому они вынуждены рассчитывать только на близких. В случае если о человеке некому заботиться, заключение договора пожизненного содержания может стать настоящим спасением.

Главное отличие такого договора от других видов передачи собственности (например, договора купли-продажи или дарения) заключается в том, что человек, приобретающий квартиру у одинокого человека, нуждающегося в помощи, хоть с юридической точки зрения сразу получает имущественные права на жилье, но распоряжаться им сможет не сразу. Договором гарантируется, что бывший владелец квартиры после сделки продолжает жить в ней, сохраняя прописку. Единственное, чего он не может делать, – продавать, дарить или отчуждать ее другим способом.

Взамен отчуждатель получает ряд преимуществ, которые подробно прописаны в договоре.

Так, в договоре указывается сумма первого одноразового платежа (крупная сумма – определенный процент от рыночной стоимости квартиры) и прописывается условие о регулярной оплате инвестором всех коммунальных услуг.

Также согласно договору инвестор обязуется пожизненно обеспечивать отчуждателя денежными средствами, предназначенными для удовлетворения жизненно важных потребностей последнего, будь то питание, одежда, лекарства, медицинские услуги, уборка квартиры и тому подобное. Детализация этих услуг может быть зафиксирована в дополнительном договоре, хотя у нотариуса он и не заверяется. Зато в основном договоре указывается конкретная сумма этой ежемесячной пожизненной помощи.

Эти деньги пенсионер получает одним из выбранных способов – банковским или почтовым переводом либо наличными под расписку.

Стоит уточнить: как именно распорядиться этой ежемесячной денежной помощью, решает сам пенсионер. Он может самостоятельно (или с помощью организации-посредника) нанять себе сиделку, заказать уборку помещения, покупку лекарств и тому подобное.

Важно учесть, что отдельным пунктом прописывается, что сумма этой ежемесячной пожизненной помощи ежегодно индексируется с учетом инфляции. Это важно, так как деньги с течением времени склонны обесцениваться – скажем, на 100 гривен в прошлом году можно было купить больше продуктов, чем в этом. А индексация суммы с учетом инфляции позволяет этого избежать.

Кроме того, в договоре прописывается еще один важный пункт – что происходит, если квартира пострадала: сгорела, была затоплена или с ней случилось что-то еще. Фактически ответственность за порчу недвижимости несет пенсионер, однако государство должно обеспечить его новым жильем. Но случившееся не освобождает нового владельца от обязанности продолжать содержать пенсионера, как было предусмотрено договором.

Решение принято. Что дальше?

Многие люди с недоверием относятся к договорам пожизненного содержания. Их можно понять: в условиях отсутствия информации, или наоборот, при массе негативных сообщений в прессе трудно поверить в благие намерения «инвесторов».

Если же человек, взвесив все за и против, решил, что такой вариант ему подходит, то главное, о чем стоит помнить, – нельзя соглашаться на предложения случайных людей или откликаться на объявления на улицах. Лучше всего иметь дело со знакомыми, проверенными людьми.

Стоит также поинтересоваться, какие компании оказывают посреднические услуги при оформлении таких сделок. Эти компании-посредники хороши тем, что подбирают оптимальные пары – нынешних и будущих владельцев квартир. Кроме того, они тщательно проверяют потенциальных инвесторов, не допуская к сделкам мошенников, и продолжают контролировать выполнение условий договора и после его подписания.

Буква закона

Пожизненное содержание регулируется главой 57 Гражданского кодекса Украины, договор составляется на основании следующих статей:

Статья 182. «Государственная регистрация прав на недвижимость»

Статья 317. «Содержание права собственности»

Статья 334. «Момент приобретения права собственности по Договору»

Статья 651. «Основания для изменения и расторжения Договора»

Статья 750. «Обязанность Приобретателя обеспечить Отчуждателя жильем»

Статья 751. «Денежная оценка материального обеспечения Отчуждателя»

Статья 752. «Замена Приобретателя по Договору пожизненного содержания (ухода)»

Статья 754. «Обеспечение исполнения Договора пожизненного содержания (ухода)»

Сотрудники таких фирм всегда охотно общаются с пенсионерами, дают им всю необходимую информацию. Не лишним будет пообщаться и с другими пенсионерами, которые уже заключили такие сделки, – узнать, каковы плюсы и минусы подобных договоров.

Для того чтобы разобраться в обилии посреднических компаний, можно попросить знакомых, у которых есть доступ в Интернет, – пусть они прочитают отзывы людей о посредниках, работающих на рынке.

Также нужно обязательно изучить образец договора, задать вопросы, возможно, показать его юристам. Опытные юристы посоветуют, на что обратить внимание и как избежать рисков.

Если разумно подойти к вопросу, подключить специалистов, это сведет риски к минимуму и каждый получит от сделки то, что хочет. «Инвестор» – удачное вложение средств в недвижимость. Одинокий человек – уход и достойную старость.

Виктория Чирва



Любовь как награда

Иногда, чтобы встретить свою любовь, надо прожить целую жизнь. Киевляне Юрий Львович Арещенко и Людмила Владимировна Ткачук встретились в том возрасте, когда люди уже прощаются с теми, кого любили. Для них наоборот – закончилось одиночество. А все потому, что одинокие пенсионеры обратились в Центр помощи и социальной защиты «Пенсион».

Послевоенная мужская жизнь

Если рассказывать эту историю по порядку, нужно начать с того, что ее герои долгое время жили по соседству на улице Перова. В квартале друг от друга. Но в большом городе им ни разу не довелось повстречаться. Юрий и Людмила – коренные киевляне. Оба родились в послевоенные годы.

Юрий рос без отца, только с мамой и бабушкой. Его появление на свет в 1947 году совпало с возрождением страны. Новая жизнь вливалась в ту, что была разрушена, сожжена, растоптана солдатскими сапогами. Киевляне расселяли в уцелевшие здания. «До войны мы

жили в центре, а после нам выделили комнату в Выдубицком монастыре. Там и прошли мои детство и юность – в окружении природы, рядом с ботсадом. До сих пор помню варенье из райских яблочек, которое варила бабушка. Мама получила квартиру, когда мне исполнилось 17 лет», – вспоминает Юрий.

Всю жизнь он занимался по-настоящему мужскими профессиями. До армии работал спасателем на пляже в Гидропарке. А после армии устроился водителем в конструкторское бюро геофизического приборостроения. Везил геологов по всему Советскому Союзу.

Затем десять лет работал в цехе цветного литья на заводе «Ленинская кузница». Отли-

вал из бронзы сувениры, шедшие на подарки членам правительства. На его письменном столе стоит собственноручно отлитая модель памятника Богдану Хмельницкому – память о том периоде.

Испытания на личном фронте

Если с работой все было в порядке, то личная жизнь уготовила ему испытание. Юрий женился рано, до армии. В таком возрасте еще трудно разобраться, твой ли это человек. Увы, взаимопонимания с супругой Юрий найти не мог, как ни старался. Со стороны вроде бы все хорошо: две дочери родились, молодая семья получила трехкомнатную квартиру. Но настоящего единения между супругами не было. Как говорится, одиночество вдвоем – в таком состоянии и жили, как-то с ним мирились, пока дети росли. А затем официально развелись. Юрий выписался из трехкомнатной квартиры и переехал в однокомнатную к матери, которая нуждалась в уходе.

В последние годы жизни мать была лежачей больной. Сыну выпала нелегкая забота – стирать, готовить, покупать памперсы. Благо помогала соседка. Когда мать умерла, никаких денежных запасов в семье не осталось. Все ушло на лекарства и питание. Юрий одолжил деньги на похороны.

Оставшись в четырех стенах один, он задумался: долги появились, в квартире нужен капитальный ремонт – что делать, как быть?

Да, есть две дочери, но они живут своей жизнью и привыкли, что свои проблемы отец решает сам. Даже когда решился рассказать им о своих трудностях, дочери ответили, что не могут помочь.

Юрий заметил, что стал все реже выходить на улицу. Там – чужой мир с его движением, ритмом, переменами, а здесь его жизнь словно остановилась. Решил завести собаку, чтобы было ради кого-то хоть что-то делать. Кокер-спаниель Кеша немного скрасил одиночество, но чувство безысходности не покидало.

Однажды, сидя на кухне, Юрий услышал по радио о центре «Пенсион». Предлагалось подписать договор пожизненного содержания в



Совместная жизнь двух людей почтенного возраста началась без притирок

обмен на квартиру, в которой можно преспокойно доживать, будучи законодательно защищенным и материально обеспеченным.

«Я сразу пошел по указанному адресу раз узнать подробности. Меня принял главный консультант Виктор Дроздов. После разговора с ним я недолго колебался и подписал договор. С того момента моя жизнь неузнаваемо преобразилась», – рассказал пенсионер.

Первое, что произошло, – Юрий получил солидную сумму за свою квартиру – одноразовую выплату. Ее хватило и на погашение долгов, и на

ремонт в квартире, и на покупку бытовой техники. Ежемесячно стали поступать средства на проживание. Кроме того, расширились границы общения. Ведь в

Первое, что произошло, – Юрий получил солидную сумму за свою квартиру

«Пенсione» активная клубная жизнь – проводятся тематические встречи, праздники, летние прогулки на теплоходе. Юрия стали приглашать на эти мероприятия. Он почувствовал себя кому-то нужным.

Женщина и ее мир

Практически в то же самое время, весной 2009 года, одиночество привело в «Пенсион» Людмилу Ткачук. В жизни этой милой женщины было много ярких впечатлений.



Долгое время жили по соседству, но ни разу не встретились. А познакомившись, больше не расставались

Она повидала мир. С отцом, бывшим узником Бухенвальда, ездила в Восточную Германию. Затем вышла замуж за военного летчика и тоже сопровождала его в заграничных командировках.

Людмила выросла в семье, где отец и мама нежно любили друг друга, и это отразилось на ее характере. До сих пор в ней теплится что-то от милого ребенка, которого невозможно не любить.

Людмила получила высшее образование. Работала в проектно-институте, а в последние годы – заведующей публичной библиотекой. Замуж выходила трижды, но детей не было. Возможно, поэтому браки и распадались, хотя своих мужей Людмила вспоминает с теплотой и благодарностью. Впрочем, как и всех людей, с которыми сводила ее судьба.

В родную квартиру на улице Перова вернулась после развода с мужем и стала досматривать родителей. В 55 лет вышла на пенсию. А когда родители умерли, решила сдавать студентам комнату в своей трехкомнатной квартире. С квартирантками жили дружно.



Людмила и строгая кошка Муся

В поиске защиты

Все вроде бы шло хорошо, но Людмила понимала – время идет к старости, а родных у нее нет. Один случай заставил ее всерьез задуматься о будущем. К соседке, одинокой пожилой женщине, пришли сектанты и под разговоры о Боге втерлись в доверие, чтобы завладеть

квартирой старушки. «За полгода моя соседка стала совершенно невменяемой, – говорит Людмила. – Все шло к тому, что у нее отнимут квартиру, а саму вывезут куда-нибудь в село. Но она умерла раньше, чем аферистам удалось завладеть жильем. Однако эта история меня сильно напугала».

Как о себе позаботиться? Людмила поняла, что пришло время решать этот вопрос. Услышала по радио о «Пенсione». Уже вскоре она беседовала с консультантом центра, сидя в уютном офисе и расспрашивая обо всех условиях договора. Разговор ее удовлетворил. «Судите сами, что может быть надежнее договора пожизненного содержания. Ведь по закону пожилой человек получает обеспечение, уход, и никто не смеет претендовать на его квартиру, пока он жив», – говорит она.

Подписав договор, Людмила Владимировна стала получать приглашения на мероприятия клуба «Пенсион». Но у любительницы путешествий все как-то не получалось прийти. А вот на празднование Нового года вместе с центром все же попала.



Юрий и ласковый пес Кеша

Судьбоносная встреча

19 декабря 2009 года стало судьбоносным для нее и Юрия днем. Юрий Львович сразу обратил внимание на «новенькую», что-то было в ней притягательное. Подошел, познакомился, пригласил на танец. И уже не мог от нее отойти. «Мы сбежали с этого праздника, не смогли дотерпеть до конца – рассказал Юрий. – С той минуты не расстаемся».

Произошла встреча «половинок». Как иначе объяснить то, что совместная жизнь двух людей, достигших почтенного возраста, началась без притирок? Каждый со своим сформировавшимся мировоззрением и привычками прекрасно дополнил другого. И потому все произошло очень быстро. Через месяц после знакомства

Юрий сделал Людмиле предложение. Когда они рассказали в «Пенсione» о намерении создать семью, им предложили организовать свадьбу за счет центра.

28 мая 2010 года состоялось венчание. Приехал целый автобус гостей – членов клуба «Пенсион». Людмила считала, что венчания достаточно, чтобы дожить жизнь вместе. Но однажды пара отправилась на отдых в санаторий и на стойке регистрации их спросили, кем они друг другу приходятся. Людмиле стало как-то неловко, что они с Юрием не имеют официального статуса мужа и жены. Пара решила расписаться. В декабре 2010 года они закрепили свой союз еще и законодательно.

Благополучно зажили вместе не только люди, но и домашние любимцы. Десятилетняя кошка Муся, строгая и ревностная «хозяйка», весьма доброжелательно отнеслась к новому жильцу, кокер-спаниелю Кеше. И это неудивительно – ласковый Кеша, обученный становиться на задние лапки, может очаровать кого угодно. Теперь с Кешей гуляют уже двое – хозяин и хозяйка.

На вопрос, когда они были наиболее счастливы в жизни, Юрий и его Ляля, как называет он свою жену, дружно отвечают – сейчас!

Елена Карелина

P.S. Эта романтическая история начиналась с книги «Разумное решение улучшить жизнь». Подробнее о ней на стр. 17. Откройте эту страницу прямо сейчас!



На фото: один из юристов центра «Пенсион» — Владимир Баннов за работой

ОТВЕТЫ

на часто задаваемые вопросы

Юрист Центра помощи и социальной защиты пенсионеров «Пенсион» Юрий Андросчук подготовил ответы на вопросы, наиболее часто задаваемые людьми, которые интересуются заключением договора пожизненного содержания.

Какую сумму единовременно можно получить при заключении договора пожизненного содержания? И сколько я буду получать ежемесячно?

Диапазон сумм в абсолютном выражении широк. Размеры первого платежа и ежемесячных выплат определяются исключительно в индивидуальном порядке. Тут важны такие факторы, как возраст, состояние здоровья, рыночная стоимость недвижимости, ее место расположения и параметры. Ваши личные потребности тоже играют немаловажную роль.

Вы можете обратиться в наш центр и узнать у консультанта суммы выплат, на которые можете рассчитывать. Встреча с сотрудником бесплатная и ни к чему не обязывает. Вы получите полную информацию о договоре пожизненного содержания и его условиях.

В процессе подготовки к подписанию договора пожизненного содержания сотрудники вашего центра предлагают мне оформить на них доверенность на сбор документов. Обязательно ли это делать?

Нет, не обязательно. Если вы в состоянии самостоятельно посетить необходимые учреждения, отстоять все очереди и получить необходимые справки, в этом случае никаких доверенностей на сбор документов не требуется. Если же вам это не по силам, оформление доверенности на сбор документов — необходимый шаг. Тогда всю эту рутинную работу по сбору нужных выписок и справок сотрудники центра возьмут на себя. Помните: никаких иных полномочий, кроме тех, что указаны в доверенности, у доверенного лица нет и быть не может.

Можно ли заключить договор пожизненного содержания, если квартира не приватизирована?

Нет, нельзя. Если человек решил подписать договор пожизненного содержания, его недвижимость (квартира или дом) должны находиться в его собственности. Приватизированной может быть не вся квартира или дом, а, например, только комната или доля в недвижимости.

Если вы не успели оформить собственность на квартиру, но при этом хотите заключить договор пожизненного содержания в центре «Пенсион», мы предоставляем полное юридическое сопровождение по проведению приватизации, оформлению наследства, восстановлению утраченных документов и т. д.

Каким образом выплачивается единовременная сумма?

По уже сложившейся традиции, всю сумму наличными отчуждатель квартиры получает непосредственно перед подписанием договора в кабинете нотариуса. Так как эта сумма достаточно крупная, мы можем по желанию пенсионера сопроводить его в любой указанный им банк — чтобы положить деньги на счет под проценты. Наши инспектора также могут сопроводить пенсионера домой, если он пожелает оставить сумму на руках. В любом случае, решение, как распорядиться деньгами, всегда остается за отчуждателем жилья.

У меня есть близкий родственник, который не имеет своей недвижимости, поэтому проживает вместе со мной. Могу ли я в таком случае оформить договор пожизненного содержания?

Да, глава 57 Гражданского кодекса Украины предусматривает заключение договора пожизненного содержания в пользу третьего лица. То есть договор пожизненного содержания заключается с вами как собственником

квартиры и в пользу близкого родственника. Родственник, который сегодня проживает вместе с вами, будет проживать в вашем жилье и пользоваться всеми благами, отраженными в договоре, и после того, как вас не станет. Таким образом, вы принимаете участие в жизни вашего близкого сейчас и гарантируете его благополучие в будущем.

В чем отличие договора пожизненного содержания от завещания и дарственной?

Если вы хотите не просто распорядиться своим имуществом, определив, кому оно достанется, когда вас не станет, а желаете гарантировать себе постоянную помощь и поддержку, договор пожизненного содержания является единственным надежным способом это сделать.

Завещание и дарственная определяют, кому достанется имущество. Но ни завещатель, ни даритель не получают за это никаких прав, а на наследника или одаряемого не налагаются никакие обязанности. Если наследство или договор дарения оформляют в обмен на пожизненное обеспечение, то остается только надеяться на порядочность своих наследников или одаряемого, а также на то, что в их жизни не произойдет никаких сокрушительных перемен.

Следует ли оформлять другие доверенности?

Иногда, например в случае, если ваша квартира не приватизирована, необходимо оформить доверенности для приватизации квартиры. При невступлении в права наследства (например, после смерти одного из супругов) также требуется доверенность.

Все доверенности, необходимые для оформления договора пожизненного содержания, для вас бесплатны. Они существуют и оформляются для вашего удобства, чтобы вы не ходили по инстанциям, не стояли в очередях, да и посещение такого количества организаций по меньшей мере утомительно.

Если у вас возникнут дополнительные вопросы по поводу договора пожизненного содержания и условий его подписания, просим обращаться по телефону Центра помощи и социальной защиты пенсионеров «Пенсион»: (044) 288-21-98.

ВРЕМЕННОЕ, СТАВШЕЕ ВЕЧНЫМ



Тесные квартирki в унылых пятиэтажках – так называемые хрущевки – 50 лет назад казались величайшим благом. Советские люди, уставшие от бараков и коммуналок, были счастливы получить пусть небольшое, но отдельное жилье. Все неудобства компенсировались уверенностью: скоро наступит коммунизм, который переселит граждан в более комфортные квартиры. Однако то, что строилось максимум на 50 лет, судя по всему, простоят еще столетия.

Символ оттепели

В 50-е годы прошлого века жилищная проблема в СССР стояла как никогда остро. Более 70 млн кв. м жилья было уничтожено войной, людям приходилось жить в бараках, временках, подвалах. Многие не знали, что такое водопровод и электричество. Люди перебирались из сел в города, и уже в 1956 году городское население СССР составляло 87 млн человек. Решать проблему жилья довелось Никите Хрущеву, который возглавил Советский Союз после смерти Сталина – в 1953 году.

Перед Хрущевым, правление которого назвали «оттепелью», стояла важная социальная задача. Необходимо было возродить веру в скорое торжество коммунизма. Но трудно верить в светлое будущее, сидя в бараке без воды и света. Поэтому людям необходимо было создать человеческие условия для проживания. Нужны были новые квартиры, причем много. Но ответ на вопрос, как достичь этого в условиях нехватки финансов, материалов, рабочих рук, нашли не сразу.

В 1955 году появилось «историческое» постановление ЦК КПСС «О развитии жилищного строительства в СССР», после чего объявили конкурс на лучший типовой проект жилья. Изначально авторы проектов предлагали красивые просторные дома с портиками и колоннами. Однако партийное руководство посчитало, что это неуместно и дорого в послевоенной стране. В 1955 году Никита Хрущев подписал еще одно постановление «Об устранении излишеств в проектировании и строительстве». Требования к застройщикам свели к двум позициям: это должно быть дешево и быстро.

Автором проекта самого дешевого жилья стал Виталий Лагутенко (родной дед лидера популярной музыкальной группы «Мумий Тролль» Ильи Лагутенко), который умудрился снизить себестоимость квадратного метра до 100 рублей. С его подачи дома строились не из кирпича, а монтировались как конструктор – из заранее изготовленных блоков. Кроме того, было подсчитано: если строить дома без лифта, можно удешевить строительство на 8%. Возникал закономерный вопрос: как людям, особенно со слабым здоровьем или пожилым, обходиться без лифта? Но и на этот вопрос нашелся ответ: врачи заявили, что до пятого этажа подниматься пешком полезно для здоровья. Был продуман даже размер лестничной клетки. Радиус поворота на ступенях был таким, чтобы можно было без лифта вынести гроб.



Тесно, но жить можно

Теснота в хрущевках стала притчей во языцех. Однако партийные вожди призывали народ относиться к этому с пониманием. Говорят, Никита Хрущев лично протестировал туалет в хрущевке и вынес вердикт: «Я смог, значит и все смогут!». В ответ острословы придумали шутку о хрущевских квартирах: Никита Сергеевич совместил ванную с уборной, но не смог совместить пол с потолком.

Кстати, обнаружилось, что в квартирах такого типа существуют потайные местечки. Например, на кухне есть ниша – специальный встроенный шкаф для хранения продуктов. В холодное время года он заменял холодильник.

В некоторых проектах хрущевок были «комнаты» шириной 2,5 и длиной 5,5 метра. В народе они назывались «тещина комната».

Компенсацией за тесное жизненное пространство служили подвалы, в которых каждому жильцу хрущевского дома отводилось определенное место. Как правило, там хранили коляски, велосипеды или просто хлам, оставленный «на всякий случай».



Из фондов ЦГКФФА Украины им. Г. С. Пшеничного

«Живучие» квартиры

До сих пор стоит самая первая хрущевка, построенная в СССР в 1957 году. Она находится в Москве по улице Гримау, 16. Целы и невредимы и киевские хрущевки. Так, первый жилой массив – Первомайский – начали сооружать на Чоколовке. Позже стали застраивать Дарниц и хутор Отрадный, с 1958-го – хутор Нивки, с 1959-го – Сырец. В начале 1960-х начали возводить дома в Академгородке, на Ветряных горах, Никольской Борщаговке, на тогдашних Воскресенском и Комсомольском массивах.

Экспериментальной площадкой для дешевых и быстрых домов по проекту Лагутенко К-7 стал московский пригород Новые Черемушки. В целом за 9 лет по всей стране было построено 120 тысяч таких домов. Бешеные темпы строительства легко объяснить: блочные дома вырастали за считанные дни. В среднем монтаж такого здания занимал 12 дней. Но известен случай, когда в Ленинграде строители умудрились смонтировать дом за 5 суток.

Строительный бум затронул и Украину. В 1960-х годах в Киеве начали появляться дома из панелей и блоков-комнат. Первый такой блочный шедевр появился на улице Новополевой, 6. Кстати, смонтировали его всего за 28 часов.

А первая полноценная пятиэтажная хрущевка была построена в Киеве в 1962 году по улице Пархоменко, 43.

Если темпы строительства удовлетворяли партийных бонз, то стоимость, по их мнению, все еще была завышена. На XX съезде КПСС было решено удешевить строительство на 22%. Стали думать, на чем еще можно сэкономить. Виталий Лагутенко предложил сократить толщину межквартирных стен до 8 см, а межкомнатных – до 4 см.

Ничего лишнего

Главный вопрос, которым задавались строители: как сэкономить на собственно жилой площади. За основу была взята теория «физиологического прожиточного минимума», которую

в 30-е годы разработал советский архитектор Лазарь Чериковер. По его расчетам выходило, что для того, чтобы погладить белье, человеку достаточно пространства в 90 см, чтобы вытереться полотенцем – 110 см, надеть ботинки – 85 см. А в прихожей шириной 110 см можно одеться и повесить одежду. Ширина совмещенного санузла (75-80 см) вполне достаточна, чтобы стоять в нем с согнутыми в локтях руками. Для экономии пространства в санузле был один кран для раковины и ванны. Советские инженеры придумали, как сделать его еще более крохотным: если заменить обычную ванну сидячей, площадь санузла сокращалась до 2,5 кв. м.

Высота потолков была уменьшена с 3 до 2,5 метра. Площадь двухкомнатной квартиры сократилась с 40 до 22 кв. м. По расчетам, в комнате площадью 14 кв. м «комфортно» размещалась семья из четырех человек. В спальне площадью 10,8 кв. м могли спать три человека. Для кухни достаточно и 4 метров. Крохотный размер помещения для приготовления еды объяснялся заботой о советских женщинах. «Несколько шагов за водой, несколько шагов за солью... складываются в километры – для того, чтобы приготовить борщ, оказывается, надо пройти 500 шагов», – писали в информационных проспектах того времени. Считалось, что советские гражданки без ума от счастья, что их освободили от «кухонного рабства». На самом же деле на такой кухне даже развернуться было трудно, не то что приготовить обед и устроить трапезу для семьи.

Новоселы не были в восторге от своих «каморок». Руководствуясь принципом «голь на выдумки хитра», они шли на разные ухищрения, чтобы использовать каждый сантиметр жилого пространства. Одни семьи совмещали кухню с комнатой, создавая что-то вроде «столовой зоны». Другие совмещали кладовку со спальней, увеличивая ее площадь.

Снести нельзя оставить

Срок эксплуатации хрущевок – 50 лет. По задумке вождей коммунизма, уже к 2000 году каждый советский гражданин должен был обитать в собственной комфортабельной квартире. Но коммунизм так и не наступил, СССР распался, а хрущевки по-прежнему стоят целыми кварталами. Так, в Киеве такие дома составляют 15% всего жилфонда. Из них больше половины – со степенью износа 60%.

Есть два варианта решения проблемы хрущевок – сносить эти дома или реконструировать их. По первому пути пошли в Москве, используя так называемое волновое переселение: жильцов из хрущевок, подлежащих сносу, переселяют в построенные рядом высотные дома, а часть квартир в новостройках продают. Однако до массовой перестройки дело так и не дошло.

Зато есть опыт, в частности в Киеве, реконструкции домов 1960-х годов. В 1998 году в Московском районе столицы по улице Жуковского, 10 трест «Киевгорстрой-4» реконструировал пятиэтажку-гостинку. Строители пристроили к дому два этажа, сделали шахты для лифтов, превратили 164 комнаты в 72 квартиры, увеличив их площадь. Жильцов дома перед реконструкцией отселили за счет треста, который стал собственником гостинки. Но это, пожалуй, единичный пример.

В правительстве Украины обещают, что с 2013 года в стране начнется бум жилищного строительства: раз в два месяца будет появляться многоэтажка, стоимость квадратного метра в которой не превысит 6 тыс. гривен. Планируется, что строить эти дома будут в «хрущевских кварталах». Но большинство жильцов хрущевок относятся к планам правительства скептически. По их мнению, нет никакой уверенности в том, что им дадут приемлемое временное жилье, пока будет строиться новый дом. Как и нет гарантий, что новое жилье будет находиться в привычном районе.

Для ускорения процесса нужна законодательная база. Уже разработан законопроект «О внесении изменений в некоторые законодательные акты Украины о комплексной реконструкции кварталов (микрорайонов) устаревшего жилищного фонда». Как закон будет работать на практике – пока неясно. На данный момент он ожидает рассмотрения.

Виктория Чирва

На французский манер



Идея оптимизировать и минимизировать человеческое пространство принадлежит французскому архитектору Ле Корбюзье. В 1948 году он опубликовал свою теорию Модульор. Система основана на измерениях человеческого тела, числах Фибоначчи (когда каждое последующее число равно сумме двух предыдущих чисел) и золотом сечении. Ключевые точки: пупок, грудь, голова, поднятая вверх рука. По мнению Ле Корбюзье, архитектор, который берет за основу Модульор, имеет возможность выбрать оптимальные размеры проектируемого дома и его элементов, соответствующих росту и пропорциям человека.



Ле Корбюзье использовал Модульор в своих постройках. Его идеи оказали влияние на мировую архитектуру и дизайн того времени. Именно эту теорию взяли на вооружение советские архитекторы при проектировании хрущевок.

Качество сдаваемых домов с самого начала было невысоким. В 1966 году в Украине при сдаче новых хрущевок получили оценки:

ОТЛИЧНО
1,1%

ХОРОШО
61,3%

УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
37,6%

В 1959–1970 годах в Украине
26 800 000 человек
улучшили жилищные условия



Как отмечалось на заседании Верховного Совета 17 июля 1963 года, в УССР ежегодно сдавалось столько жилой площади, сколько сдается в Англии и Франции вместе взятых.

Поворотная остановка

Иногда одна встреча может изменить жизнь человека. И для этого не обязательно должно происходить что-то особенное. Достаточно, чтобы в твоём бессмысленном беге кто-то тебя остановил. Со мной это произошло именно так – по пути, на остановке городского транспорта...

Я приехала с дачи электричкой. С двумя большими сумками, нагруженными картошкой и овощами, стала подниматься вверх по улице к своей маршрутке. Не удивительно, что, когда я подошла к остановке, пот катил с меня градом, я сильно запыхалась и покраснела. На остановке сидела одна женщина, а точнее сказать – элегантная пожилая дама. Увидев меня с моими сумками, она встала.

- Садитесь, дорогая, вам, наверное, плохо! – взволнованно сказала она.
- Спасибо! Еле дошла! – ответила я и с облегчением вздохнула, усевшись на скамью.
- У вас что-то случилось ужасное? Какая-то беда? – спросила незнакомка.
- Почему вы так решили? – удивилась я, вытирая лоб платком.
- Вы несете такие тяжелые сумки. Женщина может делать это только в случае какого-то бедствия.
- Да я каждую неделю с такими сумками с дачи приезжаю!
- А зачем?
- Как зачем? Детей кормить надо.

Я им все свежее везу – огурчики, помидорчики, картошечку – сама вырастила, без всяких гербицидов!

У незнакомки от изумления брови выгнулись дугой:

- У вас в таком возрасте есть маленькие дети? Какая вы необыкновенная!

Я хотела сказать незнакомке, что «необыкновенная» – это как раз она, а не я. Стоит возле меня в туфельках на каблук, в бежевом платье с пояском на талии (которая есть, несмотря на преклонный возраст), с сумочкой-ридикюлем, легким шарфиком на шее, удачно скрывающим морщины.

Лицо аккуратно напудрено, глаза и брови подведены. Даже седина у нее красивая, потому что волосы хорошо уложены. А я со своей талией давно попрощалась, да и с каблуками тоже. О макияже и думать забыла. И такую сумочку в руках держала, когда муж за мной ухаживал. Как же давно это было! Мужа уже на этом свете нет. А она говорит «дети маленькие»...

- Дочери моей 35 лет, зятю – 40, внучке – 10! Вот такие мои дети, – объясняю.



- Но ведь это уже не дети! – восклицает она.
- Как не дети? Для матери ее дитя всегда будет ребенком. У вас, наверное, своих детей нет.
- Как же, трое. Два сына и дочь. Вот как раз иду в гости к дочке. На пироги меня пригласила. Она для меня каждый раз что-то новое печет, любит удивлять. А сыновья в Москве живут. Но часто с подарками приезжают.
- А вы-то почему к дочке с пустыми руками идете?
- Да она меня всегда ругает, если я что-то несу: «Теперь я, мамочка, должна о тебе заботиться!»

И вот тут я впервые задумалась: а слышала ли я хоть раз такие слова от своей дочери? Нет. Только: «Мама, что ты принесла? Ах, опять картошка! Вон поставь там!» И я сама же, засучив рукава, буду эту картошку чистить, борщ варить. Они уже привыкли, что, когда я с дачи приезжаю, то большую кастрюлю борща варю – им на неделю хватает. Своего же борща поем и ухожу. Никто ничем не угощает, к моему приезду не готовится, да и спасибо редко говорят...

- Скажите, как вам удалось так воспитать детей? – интересуюсь.
- Да я их особо и не воспитывала. Для детей главное – создать атмосферу любви. А любовь начинается с себя. Если себя не любить, то кто же другой тебя полюбит?

Элегантная старушка рассказала, что всегда жила своими интересами. Дети были лишь частью ее жизни, поэтому она легко их отпустила, когда выросли и стали самостоятельными. Муж очень любил ее. Незадолго до смерти он сказал своей жене: «Я познал одну истину: мужчине интересно жить с той женщиной, желания которой ему хочется удовлетворять. Я благо-

дарен тебе за твои желания. Они сделали нашу жизнь яркой!» Моя собеседница считает, что женщина должна часто говорить: «Я хочу!» И точно знать, чего она хочет. Желания женщины не должны быть банальными, ведь женская фантазия столь богата. К примеру, еще в молодости они с мужем договорились, что каждый год будут отдыхать в новом месте, чтобы максимально повидать планету с разных сторон. Конечно, многого они не успели... Но, как часто случается, то, что хотели сделать родители и не смогли, находит реализацию в детях. Старший сын создал свое турагентство, которое имеет большой успех. В прошлом году, когда отмечали его юбилей, он поднял тост за свою мать и сказал: «Все, чего я достиг в жизни, получилось благодаря одному маленькому желанию моей мамы – съездить в Париж. Отец не успел подарить ей это путешествие. И тогда я сказал себе, что это сделаю я».

- Поймите, если у женщин не будет желаний, то у мужчин не будет стимула для подвига. Мужчины развиваются только когда идут к цели, что-то преодолевают. Это касается и детей. А у вас есть заветная мечта?
- Не знаю, – глупо улыбнулась я в полной растерянности.
- А вот и мой автобус! Счастливо вам, дорогая, любите себя! – улыбнулась мне на прощание пожилая леди и буквально впорхнула в маршрутку.



В этот день я не поехала к дочери с картошкой. Мне захотелось сделать что-то для себя. И я решила просто прогуляться в парке. Я бродила по живописным парковым аллеям, прислушивалась к себе и размышляла – живут ли еще какие-то желания во мне, не убитые железным «надо!» Вдруг я увидела группу танцующих людей почтенного возраста. И почувствовала, что хочу танцевать. Забыв про свое грузное тело, я представила себя юной, тоненькой как былинка, кружащейся в вальсе на танцплощадке. И та юная девушка, полная надежд и устремлений, ожила во мне. Раз-два-три, раз-два-три... Приятно кружится голова и хочется смеяться...

Когда я возвращалась домой, попутчик в троллейбусе, сидящий напротив, неожиданно сказал: «Давно я не видел таких сияющих глаз! Рядом с вами просто поднимается настроение!» Вечером позвонила дочь.

– Мама, так ты уже с дачи приехала? А почему не к нам? У нас картошка закончилась. Мы на тебя рассчитывали. И борщ...

– Извини, мне некогда, завтра я уезжаю во Львов.

- Во Львов? Зачем? Что ты там будешь делать?
- Пить хороший кофе и гулять по брусчатке – давно об этом мечтала!
- Но это так легкомысленно, мама, и затратно... Мы же собрались новый холодильник покупать, ты обещала помочь деньгами.
- Теперь справитесь без меня, я в вас верю!

Дочь какое-то время просто молча дышала в трубку. Дышала тяжело. Наконец она тревожно заговорила:

- Ты попала под чье-то влияние, мама, мы тебя теряем. Я чувствую, что ты сейчас не одна.
- Да, я попала... попала к себе, в свою жизнь... Знаешь, это так же хорошо, как вернуться домой после долгих скитаний по чужим землям с их порядками. Здесь, у себя, уютно и можно расслабиться. Ты говоришь «не одна»?.. Да, и возможно, я поеду во Львов не одна.

Лина Май



Возраст счастья

Вопреки традиционным представлениям после 60 жизнь не обязательно должна идти на спад. В 60, 70, 80 и даже 100 лет можно жить активной, интересной и яркой жизнью.



Владимир Яковлев

В этом убедился российский журналист и фотограф Владимир Яковлев. Он ездил по миру и встречал самых разных людей, которые живут полной, здоровой и интересной жизнью, несмотря на почтенный возраст. Он фотографировал их, слушал их истории и пытался понять, в чем же секрет. Так появилась на свет книга «Возраст счастья. Что общего у тех, кто живет долго и счастливо?».

Между прочим, среди героев книги есть и наш земляк — киевлянин Юрий Варезкин, который нашел свое призвание в 63 года. Он стал профессиональным путешественником. Юрий всегда любил путешествовать и сам заниматься маршрутами, билетами, поиском проживания для себя и друзей. В результате обнаружил, что стал настоящим специалистом, который



Юрий Варезкин

может с легкостью организовать любую поездку в любую точку мира. Причем получал от такой деятельности тем большее удовольствие, чем сложнее был маршрут. Варезкин организовал клуб путешествий. Его бизнес не приносит особой прибыли, зато дает ему возможность заниматься тем, что нравится, и Юрий — счастлив.

За последние годы он поднимался на Килиманджаро, бродил по джунглям Амазонки, плывал на катере по вьетнамской реке Меконг и исследовал заповедники Кении, Танзании, Уганды и Непала. Во всех путешествиях его сопровождала жена Тамара. Сейчас Тамаре 65, Юрию — 70. Они вместе собираются в Гималаи — водить группу по непальским вершинам и реликтовым лесам. Чтобы впечатления не пропадали зря, Варезкин стал вести блог о путешествиях и снимать документальные фильмы, которые охотно транслируют кабельные телеканалы. Сейчас в клубе Юрия работают четыре человека: он сам, его жена, сын и невестка.

Напишите нам свою историю!

Редакция журнала «Пожить для себя» уверена, что Юрий Варезкин — не единственный киевлянин, который нашел для себя увлекательное занятие на пенсии. Поделитесь своими рецептами счастья с нами! Лучший рассказ будет опубликован, а его автор получит в подарок книгу «Возраст счастья». Конкурс бессрочный, промежуточные итоги подводятся ежемесячно. Ваши письма и фотографии ждем по адресу: 000 «Центр помощи и социальной защиты пенсионеров», а/я В-384, Киев, 01001 или по электронной почте: pension.journal@gmail.com



Цветы из яйца

Комнатные цветы и растения дают возможность приблизиться к природе не выходя из дома. Неоспорим и тот факт, что цветы способны поднять настроение, скрасить досуг и привнести позитивную энергетику. Выращивание растений уже само по себе увлекательное занятие. Но оно может стать еще интереснее, если привычный цветочный горшок заменить... яйцом.

Диковинка из Японии

В последнее время популярность приобрел эгглинг (от английского слова egg, что в переводе означает «яйцо»). На вид это хрупкое яйцо с трещинами сверху, а на самом деле – цветочный горшок, изготовленный вручную из пористой глины, в который уже посажены семена. Достаточно разбить скорлупу чайной ложкой, что не стоит особых усилий, добавить в грунт воды и поставить на подоконник. Растения могут расти в таком горшке до пяти месяцев, а потом их можно пересадить. Семена в эгглинге бывают самые разные: от базилика, петрушки и перчиков до флоксов и хризантем.

Приобрести набор «Эгглинг» в Киеве пока проблематично. Найти его в магазинах нам пока не удавалось, зато предложения о продаже можно найти в Интернете. Просят за такую диковинку 165 грн.



Эгглинг своими руками

Можно пойти своим путем: вместо покупного набора сделать эгглинг самостоятельно, используя обычное яйцо, грунт и семена. Придется немножко потренироваться, так как вместо глиняной формочки нужно будет иметь дело с хрупкой скорлупой. Зато сделанное своими руками всегда приятнее, да и дешевле.

1



Осторожно расколите яйцо, чтобы отделить верхнюю треть. Промойте скорлупу.

2



Сделайте отверстие в нижней части скорлупы. Это обеспечит дренаж, чтобы корни ваших будущих растений не загнивали.

3



Насыпьте в скорлупу земли, используя ложку. Если почва сухая, капните немного воды. Посадите семена в землю. На упаковках с семенами обычно написано, насколько глубоко их нужно сажать.

4



После того как вы посадили семена, можете просто положить скорлупу обратно в коробку. Это экологично и выглядит мило.

5



Вместо коробки можете использовать готовые подставки для яиц. Можно также украсить свои горшочки забавными рисунками.

Не забывайте о безопасности



Растения, которые не стоит заводить в доме:

- диффенбахия (ядовитый сок);
- паслен (плоды ядовиты);
- перец (плоды очень жгучие);
- кактусы (можно пораниться о колючки);
- алоказия (сок содержит токсичные вещества);
- синадениум (токсичный млечный сок, кожный раздражитель, при попадании в глаза может вызвать слепоту);
- олеандр (ядовиты все части растения, сильный аромат вызывает обморочные состояния).

Растения, которые не подходят для спальни:

- хлорофитум;
- кофе арабийский;
- каланхоэ;
- фикус;
- плоскоцветочник восточный;
- алоэ древовидное;
- лавр благородный;
- мирт;
- аспидистра;
- цитрусовые.



7 решений для пенсионного досуга

Небольшая пенсия – не повод отказывать себе в удовольствии провести время приятно и с пользой. «Пожить для себя» узнал, где столичные пенсионеры могут недорого или совсем бесплатно отдохнуть и пообщаться со сверстниками.

СПОРТ

Шахматный клуб в парке Шевченко

В парке им. Шевченко напротив Красного корпуса одноименного университета каждый день в любую погоду собираются шахматисты. В Международный день шахмат – 20 июля – устраивают праздники. Атмосфера в клубе доброжелательная, здесь рады новичкам.

Адрес: парк им. Шевченко
Бесплатно



Фитнес-клуб «Рута»

Клуб проводит курсы оздоровительной гимнастики и танцев только для женщин среднего и старшего возраста. Самой старшей посетительнице курсов – за 70, самой юной – 40. Занятия проводятся несколько раз в неделю и длятся по полтора часа. Разовое посещение стоит 35 грн, абонемент на 8 занятий –

200 грн. Тот, кто может заниматься только раз в неделю, оплачивает абонемент на 4 занятия – 100 грн.
Адрес: ул. Лайоша Гавро, 22а, средняя школа №233 (по воскресеньям). 11 минут пешком от ст. м. «Оболонь». Тел. (096) 839-10-08
Цены демократичные



ВЫСТАВКИ

PinchukArtCentre (ПинчукАртЦентр)

В Центре современного искусства PinchukArtCentre постоянно проходят разнообразные выставки, представляющие произведения украинских и зарубежных современных художников. Центр открыт со вторника по воскресенье с 12:00 до 21:00.

Адрес: ул. Бассейная, 2
Вход свободный

Галерея современного искусства ЦЕХ

Галерея, которая ставит своей задачей продвижение новых имен в современном искусстве: от открытия художника до приобретения им статуса «звезды». Открыта для всех желающих ежедневно с 14:00 до 20:00 (кроме воскресенья и понедельника).

Адрес: ул. Фрунзе, 69
Вход свободный

Галерея Bottega (Боттега)

В галерее созданы идеальные условия для экспозиции произведений современного искусства. Здесь выставляются как известные, так и начинающие художники, скульпторы и фотографы. Галерея работает ежедневно с 11:00 до 20:00. Воскресенье и понедельник – выходные.

Адрес: ул. Михайловская, 226
Вход свободный

Галерея Brucie Collections (Брюси Коллекшнс)

Галерея специализируется на современной фотографии и представляет работы лучших мировых авторов. В ее коллекции – работы таких мастеров, как Хельмут Ньютон, Себастьяно Сальгадо, Лени

Рифеншталь, Алберт Уотсон, а также фотографии современных украинских и российских фотографов.

Адрес: ул. Артема, 556
Вход свободный

КОНЦЕРТЫ

ТРЦ «Караван»

Необычный фонтан торгового центра стал любимым местом встреч и отдыха. Каждые выходные возле фонтана проходят выступления джазовых коллективов (с 15:00 до 17:00) и пианистов (с 18:00 до 20:00).

Адрес: ул. Луговая, 12
Вход свободный

ТРЦ «Магелан»

ТРЦ «Магелан» по субботам и воскресеньям предлагает посетителям развлекательные программы и бесплатные концерты, в которых звучат инструментальные композиции, мировые хиты и любимые песни советского времени.

Адрес: ул. Академика Глушкова, 136
Вход свободный

ТАНЦЫ

Танцевальные вечеринки для пенсионеров

Каждые выходные и по праздничным дням в подземном переходе на станции метро «Театральная» с 18:00 до 22:00 собираются люди почтенного возраста – потанцевать под аккордеон вальсы и танго. С потеплением танцевальные вечеринки перемещаются в Гидропарк (танцплощадка находится в ста метрах от метро).

Адрес: подземный переход на ст. м. «Театральная» / Гидропарк, клуб «Життєлюб»
Вход свободный





КИНО

Киноклуб «Ракурс»

В «Ракурсе» демонстрируют фильмы исключительно с пленки и в основном советскую и зарубежную классику. Сеансы проводятся по вторникам с 19:30.
Адрес: ул. Большая Житомирская, 40
Вход свободный

Киноклуб Киево-Могилянской академии

В клубе регулярно устраивают ретроспективы и показы киноклассики, а также лент, недоступных в кинотеатрах Украины из-за цензурных ограничений. После просмотров проводят обсуждение фильмов. Киноклуб работает с понедельника по пятницу, начало сеансов в 18:30.

Адрес: ул. Набережно-Крещатикская, 27, 9-й корпус НаУКМА, аудитория 13
Вход свободный

Клуб социального кино

В программе клуба – самые выдающиеся фильмы в жанре классического и социального кино, затрагивающие темы бедности, безработицы, войны и т. д. После просмотров проводится обсуждение фильмов.

Адрес: ст. м. «Политехнический институт», ул. Ванды Василевской, 7, аудитория 309/2
Вход свободный

Кинотеатр «Оскар»

Современный кинотеатр с 8 кинозалами. Пенсионеры могут купить билеты со скидкой 25% – на сеансы с 12:00 до 17:00 в будни (кроме фильмов, скидки на которые запрещены дистрибьюторами). Для получения скидки нужно обязательно предъявить пенсионное удостоверение.

Адрес: пр. Оболонский, 16, торговый центр Dream Town («Дрим Таун»), 3-й этаж

Стоимость билета: с учетом скидки – от 5 до 19 грн

Сеть кинотеатров «Линия кино»

В сети кинотеатров действует 25%-ная скидка для пенсионеров по удостоверению. Скидка действует только на сеансы в понедельник, вторник, четверг и пятницу с 12:00 до 18:00.

Адреса: кинотеатр «Линия кино» в ТРЦ «Аладдин», ул. Гришко, 5 (Позняки); кинотеатр «Линия кино» в ТЦ «Метрополис», ул. Малиновского, 12 (Оболонь); кинотеатр «Линия кино» в ТЦ «Магелан», ул. Академика Глушкова, 136

Стоимость билета с учетом скидки – от 6 до 15 грн

Кинотеатр «Киев»

Единая цена на сеансы фильмов на пленке в Синем и Красном залах для пенсионеров (понедельник, вторник, четверг, пятница) до 18:00, 1-3 ряды и последние 2 ряда – 20 грн, с 4 ряда – 30 грн; после 18:00 1-3 ряды и последние 2 ряда – 40 грн, с 4 ряда – 50 грн. Единая цена на сеансы в цифровом формате для пенсионеров (понедельник, вторник, четверг, пятница) до 18:00 1-3 ряды и последние 2 ряда – 25 грн, с 4 ряда – 35 грн; после 18:00 1-3 ряды и последние 2 ряда – 40 грн, с 4 ряда – 50 грн.

Льготы действуют при наличии пенсионного удостоверения.

Адрес: ул. Красноармейская, 19, ст. м. «Льва Толстого»

Сеть кинотеатров «Одесса-кино»

Скидка 50% для пенсионеров действует в будние дни с понедельника по четверг (за исключением премьерных показов фильмов-блокбастеров).

Адреса: кинотеатр «Одесса-кино» в ТРЦ «Украина», просп. Победы, 3, 4 этаж; кинотеатр «Одесса-кино» в ТРЦ «Квадрат», бул. Перова, 36; кинотеатр «Одесса-кино» в ТРЦ «Караван», ул. Луговая, 12

Стоимость билета с учетом скидки – от 12,5 до 37 грн

Кинотеатр им. Шевченко

Для пенсионеров с понедельника по воскресенье стоимость билетов на все сеансы составляет 25 грн (1-4 сектора), 30 грн – на фильмы в формате 3D.

Адрес: ул. Вышгородская, 49



МУЗЕИ

Национальный художественный музей Украины

За 100 лет существования в нем собрана уникальная коллекция произведений украинской живописи, скульптуры и графики от XII века до наших дней. Музей работает по средам, четвергам, воскресеньям (10:00-17:00), пятницам (12:00-19:00) и субботам (11:00-18:00). Понедельник, вторник – выходные.

Адрес: ул. М. Грушевского, 6

Вход для пенсионеров по льготной цене – 5 грн

Киевский национальный музей русского искусства

В основу коллекции музея положены художественные ценности, среди которых особенно выделялось собрание крупнейших меценатов – семьи Терещенко. Сегодня коллекция музея насчитывает более 12 тысяч произведений живописи, скульптуры, графики, декоративно-прикладного искусства с XII по XX век. Музей открыт по вторникам, пятницам (11:00-19:00, касса работает до 18:00), средам, субботам, воскресеньям (10:00-18:00, касса работает до 17:00). Понедельник, четверг – выходные.

Адрес: ул. Терещенковская, 9

Вход для пенсионеров по льготной цене – 5 грн
В первую среду месяца (10:00-14:00), а также 18 мая (Международный день музеев) вход бесплатный для всех посетителей

Национальный музей истории Украины

Национальный музей истории Украины – настоящее народное достояние украинцев. Экспозиция размещена в 39 залах и представляет собой про-

цесс развития украинского общества на территории Украины от глубокой древности до наших дней. Музей открыт с 10:00 до 17:30 ежедневно, кроме среды. Касса работает до 16:45.

Адрес: ул. Владимирская, 2

Вход для пенсионеров по льготной цене – 12 грн

Каждый последний понедельник месяца вход в музей бесплатный для всех посетителей

Центр народной культуры «Музей Ивана Гончара»

Основатель музея – общественный деятель, скульптор и художник Иван Гончар. Он начал собирать свою коллекцию предметов народного искусства в конце 1950-х годов. Сегодня коллекция музея насчитывает более 15 тыс. экспонатов. Это произведения искусства, предметы, имеющие этнографическую и художественную ценность. Экспозиция работает с 10:00 до 17:30 ежедневно, кроме понедельника. Санитарный день – последний вторник месяца.

Адрес: ул. Ивана Мазепы

(бывшая ул. Январского Восстания), 29

Вход для пенсионеров по льготной цене – 3 грн



ДРУГИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Аквариум в ТРЦ Ocean Plaza (Оушн Плаза)

Киевляне и гости столицы получили возможность увидеть красоту и изящество удивительного разнообразия животного мира, обитающего в водах Мирового океана. В ТРЦ Ocean Plaza находится крупнейший в Восточной Европе публичный аквариум с тропическими рыбками и морскими хищниками.

Адрес: ст. м. «Лыбедская», ул. Горького, 176

Вход свободный

1		2		3			4		5			6		7		8
				9	10						11					
12											13					
				14												
15	16		17								18		19		20	
					21	22		23		24						
25										26						
						27										
28					29					30	31					
					32		33		34							
35		36		37							38	39		40		41
				42												
43											44					
				45												
46									47							

По горизонтали:

- 1. Штат в США (столица – Литл-Рок).
- 5. Сосуд с крышкой для молока (уменьш.).
- 9. Настоящая фамилия Тарапуньки.
- 12. Колпак на лампу.
- 13. Саудовская ... – королевство в Азии.
- 14. Опера Джузеппе Верди.
- 15. Рыба отр. окунеобразных, способная передвигаться по суше.
- 18. Местонахождения или обозначения мест жительства.
- 21. В царской России: низшая городская административно-полицейская единица.
- 25. Фильм В. Титова «Ехали в ... Ильф и Петров».
- 26. Амер. телесериал «Санта-.....» (1984-1993).
- 27. То, что находится под земной поверхностью.
- 28. Съедобные грибы желтого цвета.
- 30. Полное прекращение деятельности, летальный исход.
- 32. Искусный цирковой гимнаст.
- 35. Начала, первоисточник чего-либо (перен.).
- 38. Качание, колебание толчками из стороны в сторону или вверх и вниз.
- 42. Снабжение необходимыми техническими средствами.
- 43. Запас, возможность, источник чего-либо.
- 44. То же, что фотографии.
- 45. Посетительница для врача.
- 46. Летательный аппарат легче воздуха.
- 47. Незамещенная должность.

По вертикали:

- 1. Столица Казахстана.
- 2. Форма личной зависимости из-за долга.
- 3. Характер человека, темперамент.
- 4. Поселок около города, пригорода (устар.).
- 5. Грубая водозащитная ткань.
- 6. Участок земли для выращивания овощей.
- 7. Деньги за услуги сверх полагающихся.
- 8. Молодняк, детишки кошки.
- 10. Конфета-«тянучка» (разг.).
- 11. Карточный шулер, работающий в поездах.
- 16. Самовлюбленный юноша в греч. мифах.
- 17. Итальянский ребенок.
- 19. Женщина, занимающаяся наемным трудом на заводе.
- 20. Столица Мордовии (Россия).
- 22. Связка прутьев для подметания полов.
- 23. Способ передачи информации на расстояние.
- 24. Текстильный банан и манильская пенька.
- 29. Богиня шахмат.
- 31. След от надавливания, оставшийся на чем-либо.
- 33. Полная противоположность идеалисту.
- 34. Генсек ЦК КПСС в 1966-1982 гг.
- 35. Праздничные собрания молодежи с песнями и плясками (устар.).
- 36. Ампервольтметр для наладки радиоэлектронной аппаратуры.
- 37. Остов судна.
- 39. Рос. актриса, режиссер ... Литвинова.
- 40. Единица электрической проводимости СИ.
- 41. Женское имя (греч. «Исполнительная»).

А знаете ли вы, что....

Американский сериал «Санта-Барбара» – первая мыльная опера, которая была показана на постсоветском пространстве. В России сериал шел на телеканале РТР с января 1992 года по апрель 2002 года. В Украине – на канале УТ-2 (ныне – «1+1») с сентября 1995 года по 1997 год. Сериал считается самым длинным за всю историю. Всего в нем 2137 серий и 9 сезонов. Он был показан в 50 странах мира. Своим появлением на свет «Санта-Барбара» обязана супругам Добсонам. Бриджит писала сценарии для мыльных опер, а ее муж Джером занимался выращиванием ореховых деревьев. Его бизнес развивался успешно, но постепенно Джером увлекся делом жены и стал ей помогать. Когда телекомпания NBC попросила Добсонов написать сценарий для нового сериала, супруги сначала отказались. Тогда им предложили взять новеллу, по сути, в собственность. И работа в литературном забое закипела. В день семейная пара выдавала на-гора по 100 страниц машинописного текста.

рии для мыльных опер, а ее муж Джером занимался выращиванием ореховых деревьев. Его бизнес развивался успешно, но постепенно Джером увлекся делом жены и стал ей помогать. Когда телекомпания NBC попросила Добсонов написать сценарий для нового сериала, супруги сначала отказались. Тогда им предложили взять новеллу, по сути, в собственность. И работа в литературном забое закипела. В день семейная пара выдавала на-гора по 100 страниц машинописного текста.

По горизонтали: 1. АСТАНА, 2. КАБАЛА, 3. НАТУРА, 4. СЛОБОДА, 5. БРЕЗЕНТ, 6. ГОРОД, 7. ЧАЕВЫЕ, 8. КОТЯТА, 10. ИРИСКА, 11. КА-ТАЛА, 16. НАРПС, 17. БАМБИНО, 19. РАБОЧАЯ, 20. САРАНСК, 22. ВЕННИК, 23. РАДИО, 24. АБАКА, 29. КАИССА, 31. ОТИСК, 33. РЕ-ЛИСТ, 34. БРЕЖНЕВ, 35. ИРПИЩА, 36. ТЕСТЕР, 37. КОРПУС, 39. РЕНАТА, 40. СИМЕНС, 41. АНСИЯ.

По вертикали: 1. АРКАНАЗ, 5. БИДНОННИК, 9. ТИМОШЕНКО, 12. АБАЖУР, 13. АРАВИЯ, 14. РИГОЛЕТТО, 15. АНАБАС, 18. АД-РЕСА, 21. КВАРТАЛ, 25. ТРАМВАЕ, 26. БАРАБАРА, 27. НЕДРА, 28. ЛИСИЧКИ, 30. КОНОЧНИНА, 32. АКРОБАТ, 35. ИСТОКИ, 38. ТРЯСКА, 42. ОСНАЩЕНИЕ, 43. РЕСУРС, 44. СНИМКИ, 45. ПАЦИЕНТКА, 46. АПРОСТАТ, 47. ВАКАНСИЯ.

Не завидуй тому, кто сильнее и богат.
За рассветом всегда наступает закат.
С этой жизнью короткою, равною вздоху,
Обращайся, как с данной тебе напрокат.

Омар Хайям

Жизнь – это миг. Ее нельзя прожить
сначала на черновике, а потом
переписать на беловик.

Антон Чехов

Помни: только эта жизнь имеет цену!
*Афоризмы из литературных памятников
Древнего Египта*

Жизнь не в том, чтобы жить, а в том,
чтобы чувствовать, что живешь.

Василий Ключевский

В жизни нет иного смысла, кроме
того, какой человек сам придает
ей, раскрывая свои силы, живя
плодотворно.

Эрих Фромм

Поиск смысла жизни отнимает столько
времени, что лучше бы его вписывали
прямо в свидетельство о рождении.

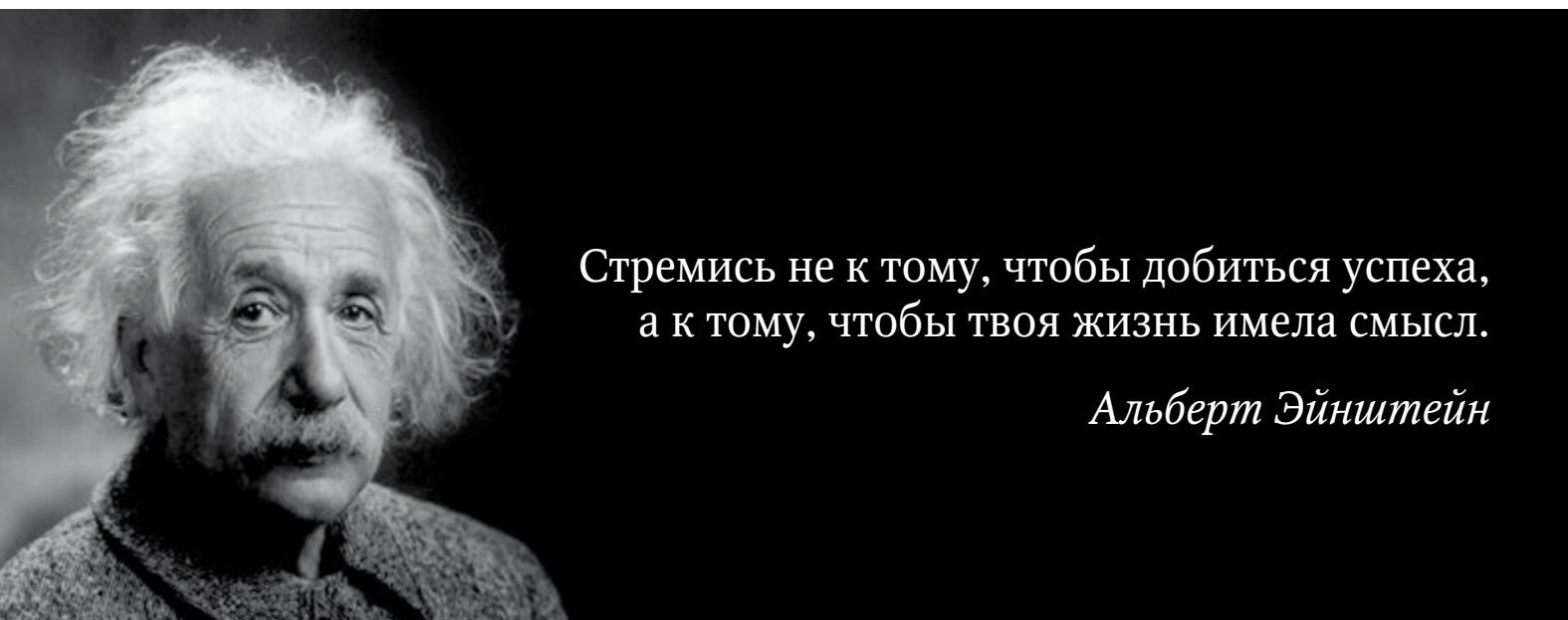
Борис Кригер

Свободен лишь тот, кто потерял все,
ради чего стоит жить.

Эрих Мария Ремарк

Старик-садовник сажает яблоню
для других.

Генри Лайон Олди «Гарпия»



Стремись не к тому, чтобы добиться успеха,
а к тому, чтобы твоя жизнь имела смысл.

Альберт Эйнштейн

У человека в жизни может быть два
основных поведения: он либо катится,
либо карабкается.

Владимир Солоухин

Если человек начинает интересоваться
смыслом жизни или ее ценностью –
это значит, что он болен.

Зигмунд Фрейд

Я начала понимать, что отсутствие
смысла жизни – это только моя вина.

Пауло Козльо

Стремление вперед – вот цель жизни.
Пусть же вся жизнь будет стремлением,
и тогда в ней будут высоко прекрасные
часы.

Максим Горький

Кто знает, как надо жить, – все равно
живет не так.

Михаил Веллер «Ничего не происходит»

Дороги, которые никуда не ведут,
заводят дальше всего.

Жорж Вольфром

ПЕНСИОН

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

Спасение найдется... в книге.



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

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

Всего **14**
грн!

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

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

ПЕНСИОН

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

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



Тел.: (044) 288 21 98

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

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