

# ПОЖИТЬ ДЛЯ СЕБЯ

Элеонора Червенко:

**«Хотите жить  
по-человечески –  
идите в «Пенсион»»**

8

Доверяй,  
но проверяй

22

Позитивное  
мышление  
улучшает жизнь

38

Ломать –  
не строить



**Не хватает денег**

на нужные лекарства?

**«Негуманные» цены**


в ближайшей аптеке?

**Нет сил искать,**

где купить лекарства дешевле?

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

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

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

Телефон справки — в Киеве. С 1 мая 2015 «Укртелеком» предоставляет своим абонентам 500 бесплатных минут в месяц на междугородние звонки

# ДОРОГИЕ НАШИ ЧИТАТЕЛИ!

Рад приветствовать вас на страницах очередного номера нашего журнала.

Вот уже восемь лет я являюсь соучредителем Центра «Пенсион», и более полугода – как возглавил его и выступил в роли главного редактора «Пожить для себя». Своей ежедневной работой мы стремимся оправдывать ваше доверие и отвечать вашим ожиданиям, постоянно развиваемся и воплощаем в жизнь новые идеи.

Шесть месяцев назад мы запустили сервис предоставления бесплатных социальных услуг всем своим подопечным, заключившим договор пожизненного содержания. После подписания документа они получают пакет специальных талонов на различные виды услуг – от стирки и уборки до юридической и медицинской помощи, – которыми могут воспользоваться при необходимости.

Вот уже год работает справка «Все аптеки», которая всегда подскажет, где купить нужное вам лекарство по самой низкой цене. Сейчас запускаем новую услугу для наших подопечных – экстренную помощь на дому для одиноких людей.

В нашем журнале тоже есть новшества. В этом номере мы анонсируем рубрику знакомств. Ведь одинокие пожилые люди часто страдают не только от материальных проблем, но и от одиночества. Мы хотим дать им еще одну возможность находить себе друзей и спутников. Так что не стесняйтесь, пишите нам о том, кого вы хотели бы найти, рассказывайте о себе, эти письма мы будем публиковать в специальной рубрике.

Хочу выразить огромную благодарность тем читателям, которые регулярно присылают



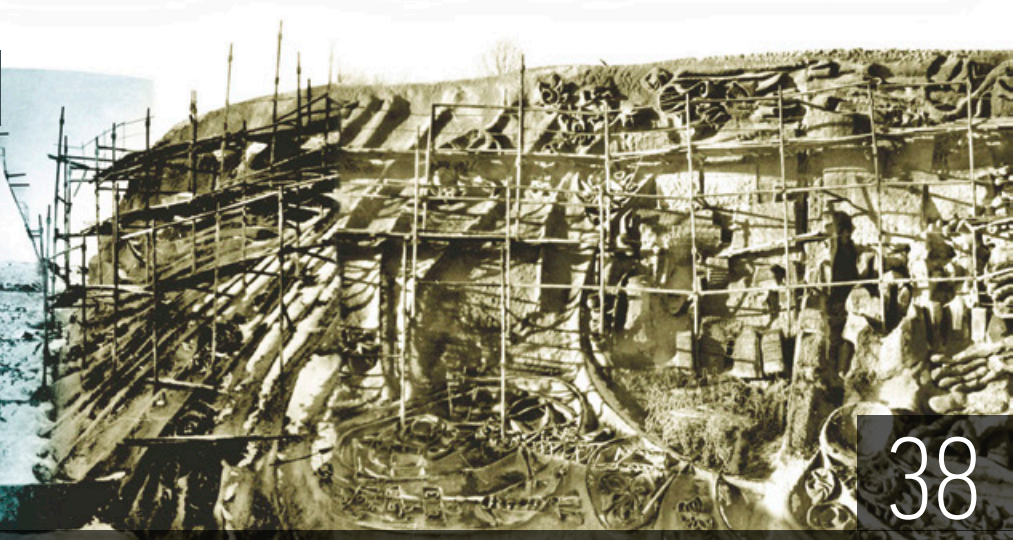
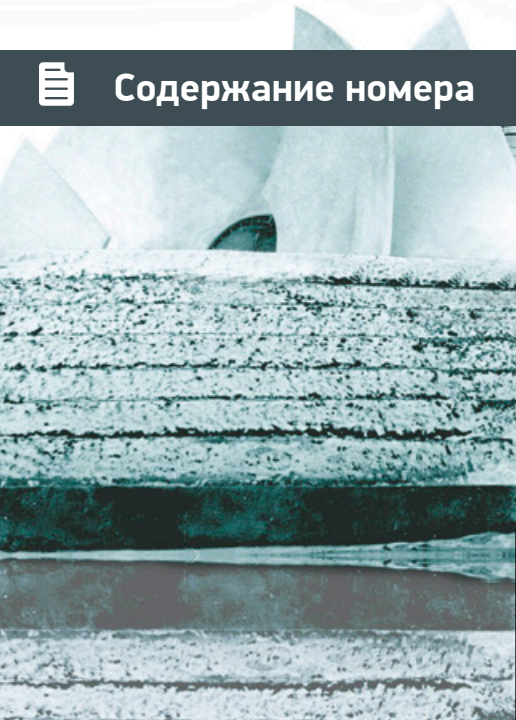
в редакцию письма с отзывами о наших статьях, о журнале в целом, высказывают пожелания, делают замечания. Нам очень приятно осознавать, что наша работа находит отклик в ваших сердцах – это значит, что мы на правильном пути и делаем нужное дело.

Как всегда, желаю вам крепкого здоровья и жизненного оптимизма!

*С уважением,  
главный редактор  
Михаил Вулах*



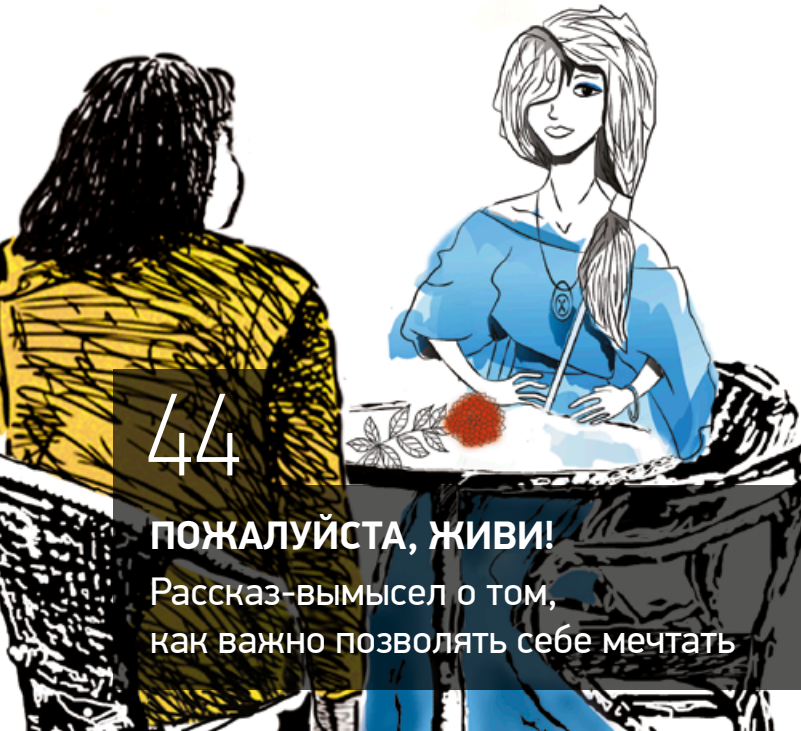
Ваших комментариев и предложений ждем по адресу:  
01004, Киев, ул. Терещенковская, 21, оф. 13  
или по электронной почте: [m.vulakh@pension.ua](mailto:m.vulakh@pension.ua)



38

### ЛОМАТЬ — НЕ СТРОИТЬ

В советские годы власть безжалостно уничтожала все, что считала «пережитками проклятого прошлого»



44

### ПОЖАЛУЙСТА, ЖИВИ!

Рассказ-вымысел о том, как важно позволять себе мечтать

### 8 ДОВЕРЯЙ, НО ПРОВЕРЯЙ

Рекомендации о том, как выбрать надежный банк для депозитных вкладов



3 СЛОВО  
РЕДАКТОРА

6 ПИСЬМА  
В РЕДАКЦИЮ

### ЖИЗНЬ

14 СПРАВКА «ВСЕ АПТЕКИ»:  
ОДИН ГОД, СЕРВИС ОТЛИЧНЫЙ!

Благодаря телефонной справке можно быстро найти нужный препарат по самой низкой цене

### ЗДОРОВЬЕ

22 ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ  
УЛУЧШАЕТ ЖИЗНЬ

Как это происходит? Многолетние исследования ученых дают ответ на этот вопрос

### ЦЕНТР «ПЕНСИОН»

26 ПЕРСОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ

С недавних пор Центр «Пенсион» предоставляет своим подопечным талоны на социальные услуги



16

**Я ЕСТЬ ТО, ЧТО Я ЕМ**  
 Что такое правильное питание? И можно ли с помощью него предотвратить различные заболевания?

## 28 ЮРИСТ ДМИТРИЙ ГРУБА: «ПРИ ЗАКЛЮЧЕНИИ ДПС ПЕНСИОНЕР ЗАЩИЩЕН ЛУЧШЕ, ЧЕМ ПРИОБРЕТАТЕЛЬ»

Интервью с представителем Правовой группы «Доминион», который специализируется на договорах пожизненного содержания

## 30 ЭЛЕОНОРА ЧЕРВЕНКО: «ХОТИТЕ ЖИТЬ ПО-ЧЕЛОВЕЧЕСКИ – ИДИТЕ В «ПЕНСИОН»

80-летняя героиня нашего журнала рассказала о болезненных отношениях с матерью и о том, как она стала подопечной Центра «Пенсион»

### ДОСУГ

## 48 КРОССВОРД

Разминка для ума

## 50 О ЛЮБВИ

Размышления великих мудрецов на вечную тему

Основан 15 апреля 2013 года

№6

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

**Главный редактор** Михаил Вулах

**Заместитель главного редактора**  
 Виктория Гладченко

**Обозреватели:**  
 Виктория Гладченко  
 Владислав Кучеренко  
 Влада Панасенко  
 Наталья Власенко  
 Елена Карелина  
 Наталья Андрусенко

**Менеджер проекта** Евгений Доксвелл

**Главный дизайнер**  
 Дмитрий Месьянинов

**Верстальщик** Сергей Буравченко

**Фотограф** Сергей Фигурный

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

**Распространение** бесплатное, адресное

**Тираж** 137 500 экз.

**Периодичность** раз в два месяца

**Свидетельство о регистрации**  
 КВН№20099-9899Р от 05.07.2013

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

**Печать**  
 ООО «ПКФ ТРИАДА»  
 03680, Киев, ул. Академика  
 Кржижановского, 4

**Номер сдан в печать** 5 февраля 2016 г.

**Заказ №** 1897

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 представленные статьи. Все права на статьи, иллюстрации, иные материалы принадлежат Центру помощи и социальной защиты пенсионеров «Пенсион» и охраняются законом. Воспроизведение в любой форме в целом или части каких-либо материалов, статей, иллюстраций, рекламных или иных материалов возможно только с разрешения редакции.

Материалы, помеченные знаком ©, размещаются на правах рекламы.

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



# СЛОВА НЕБЕЗРАЗЛИЧНЫХ ЧИТАТЕЛЕЙ



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

Каждый человек в течение жизни сталкивается с разными трудностями и в моменты старости не исключение. Владимир Алексеев жил долго, здоровым, активным человеком. Глубокий и злободневный анализ в интервью нашему журналу. Каким, считаясь по Владимиру, такое было, интеллектуальное развитие (СССР), образование, старость – все эти аспекты мы рассмотрим. Подробнее – в интервью Дмитрию «Пенсион».

Владимир Иванович Алексеев родился в Киеве в семье инженера и секретаря полиции. Мама и отец очень любили друг друга и ее маму – так и жил. У Алексеева не осталось детей, и он остался один. У него есть сестра, Елена Сидорова. Семья жила в центре, в красивой квартире на ул. Парижской. Алена воспитана по системе. В 1939 году она получила образование в институте связи связи. Владимир Алексеев работал в институте связи «Связьстрой» – инженером и был директором и директором врид. «Связьстрой» – инженером и был директором и директором врид. «Связьстрой» – инженером и был директором и директором врид.

Получила очередной номер журнала и, как всегда, прочитала от корки до корки. Признаться, история вашего главного героя, Владимира Ивановича, тронула буквально до слез (статья «Владимир Алексеев: «В моем положении «Пенсион» – это единственный выход», «Пожить для себя», № 5). Трудно даже представить, как же страшно было ему, шестилетнему мальчику, остаться на улице в оккупированном Киеве. Как безумно тяжело было выжить этим детям, оставшимся без дома, без родителей, без всего, да еще и в условиях войны и оккупации. Эти сильные мужественные люди вызывают искреннее восхищение. Читая такие истории, как-то даже стыдно жаловаться на свою сегодняшнюю жизнь. Сама я родилась уже после войны, но часто слышала от воевавших отца и дяди о том, как это было тяжело и страшно. Но это были рассказы взрослых людей, а война глазами детей – в тысячу, в миллион раз ужаснее. Хочу выразить свое искреннее восхищение Владимиру Ивановичу и пожелать ему долгих лет жизни и крепчайшего здоровья. А редакции – огромная благодарность за то, что рассказываете такие истории и заставляете о многом задуматься.

С уважением, **Нина Владимировна Семенцова**

**Депрессия – болезнь потери радости**

«У меня депрессия» – эту фразу часто услышать от людей и в праздники, и в посты. Этот диагноз люди часто ставят себе сами, или только у них ухудшается настроение. Однако не следует так легко диагностировать состояние, ведь депрессия – это не просто плохое настроение. Это психологическое расстройство, требующее помощи специалистов психиатрического и психологического лечений. Поэтому стоит серьезно относиться к проблеме, причинами которой являются:

Депрессия становится чаще из-за высокой распространенности психологических расстройств. Еще сравнительно недавно человек старше 40 лет, даже просто один человек – одиночество. А сейчас уже почти 40 лет депрессия случается в три раза чаще, чем в молодой группе людей.

**Меланхолия, или «Черная жемчужина»**

Депрессия является формой одной из тяжелых форм психики. Но тогда меланхолия относится к легкой форме. Но тогда меланхолия относится к легкой форме.

**Синдром депрессии**

Синдром депрессии – это состояние души, которое характеризуется снижением настроения, потерей интереса к жизни, упадком сил, нарушением сна и аппетита, снижением веса, замедлением мышления, ухудшением памяти, снижением работоспособности, снижением самооценки, снижением интереса к жизни, снижением интереса к жизни, снижением интереса к жизни.

Дорогая редакция! Я – ваш преданный читатель с самого первого номера. Каждый раз не устаю удивляться тому, как же вы находите те самые нужные слова, которые помогают и поддерживают нас. Для меня стала откровением статья о том, как бороться с депрессией (статья «Депрессия – болезнь потери радости», «Пожить для себя», № 4). Ведь и правда, очень легко поддаться дурному настроению и впасть в уныние, особенно осенью и зимой, когда и погода не радует, и здоровье подводит, и вроде бы нет никаких перспектив впереди. Но если не плыть по течению, а попытаться себя «вытащить» из хандры – то жизнь может заиграть совсем другими красками.

Галина Ильинична, 67 лет

Мне очень нравятся разделы журнала, посвященные здоровью и спорту, – соответствующие статьи перечитываю по несколько раз кряду. Особенно тронул материал про бег (статья «Бегом от старости», «Пожить для себя», № 5). Очень уж захотелось действительно встряхнуться и убежать – от серости будней, от однообразности. Я ведь когда-то в молодости, бывало, наматывал километры вокруг стадиона. Попробовал последовать советам из статьи. Больших успехов еще не достиг, но появилась цель, а это – главное. Огромное вам спасибо за стимул в виде подобных статей и такого журнала. Будем жить!



**Сергей Иванович Михайлюк, 71 год**

Хочу поблагодарить редакционный коллектив журнала «Пожить для себя». Вы делаете благое дело. Я давно на пенсии, живу один, с родственниками практически не общаюсь. Пресса и телевизор давно перестали быть интересны. Но журнал «Пожить для себя» стал для меня настоящим другом и помощником.

**Николай Рапацкий, Киев**

Уважаемая редакция! Я ваш постоянный читатель. Особенно полезными считаю ваши статьи о тарифных изменениях, и главное – как с этим бороться, как экономить и оставаться на плаву в нашей непростой жизни. Такие статьи не только помогают рекомендациями, но и придают сил и уверенности: в себе и в завтрашнем дне. Спасибо вам.

**Веремеев Виктор Петрович, 76 лет**



## РУБРИКА «НАЙТИ ДРУГА»

Если вы ищете друга, единомышленника, спутника жизни или просто собеседника, то эта рубрика – для вас. Пишите нам в редакцию, рассказывайте о себе, о своих интересах и о том, кого хотели бы найти. Мы опубликуем ваши письма, и от всей души надеемся, что тот, кого вы ищете, обязательно откликнется.

**ЖДЕМ ВАШИХ ПИСЕМ ПО АДРЕСУ:**

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





# ДОВЕРЯЙ, НО ПРОВЕРЯЙ

*Получая крупные единоразовые выплаты при подписании договора пожизненного содержания, подопечные Центра «Пенсион» задаются вопросом: как выбрать надежный банк для открытия депозита? Ведь многие банки находятся в зоне риска. Мы посоветовались с финансовыми экспертами и составили список рекомендаций, которые помогут надежно разместить вклад*

Прежде всего важно убедиться в надежности банка. При выборе финучреждения следует ознакомиться с результатами его деятельности за последние 5–6 лет: поинтересоваться, как банк выполнял свои обязательства, задерживал ли выплаты, накладывал ли ограничения на снятие денег и т.д. Значительный убыток учреждения, который растет несколько кварталов подряд, должен вас насторожить. Посмотреть финансовую отчетность можно на сайте Нацбанка Украины (**[www.bank.gov.ua](http://www.bank.gov.ua)**) в разделе «Банковский надзор» или на сайте конкретного банка. Эти данные публикуются ежеквартально.

Стабильная работа банка зависит и от того, возвращают ему заемщики деньги или нет. Если не возвращают, банку могут понадобиться деньги, чтобы сбалансировать соотношение кредитов и депозитов. Обычно такие бреши закрывают акционеры. Но сейчас не каждый владелец готов вкладывать в свой банк дополнительные средства. Данные о просроченной задолженности можно найти все в той же финансовой отчетности банков на сайте НБУ или конкретного банка.

Также важно то, кто является собственником банка. Подозрительно, если владелец банка скрывает свое лицо



за офшорными компаниями или если владельцы уже были замешаны в каких-то сомнительных делах. Стоит больше узнать об акционерах: каким еще бизнесом они занимаются, что о них пишут в прессе. Если банк – не основной бизнес его владельца, а в основном бизнесе дела идут не очень хорошо, то в случае возникновения проблем банк может не дожидаться помощи. Также опасно размещать свои деньги в банке, владельцы которого публично выясняют друг с другом отношения.

И наконец, размер таки имеет значение. Крупный банк с иностранным капиталом, который может рассчитывать на поддержку материнского зарубежного банка, более устойчив в кризисные периоды. Очевидно, что финансовая стабильность такого финучреждения поддерживается не только профессионализмом украинских банкиров, но и всей международной финансовой группы.

### **Фонд гарантирования вкладов**

Если у банка проблемы, Нацбанк признает его неплатежеспособным и вводит временную администрацию. После этого клиентам-физлицам деньги будет возвращать Фонд гарантирования вкладов физических лиц.

Участниками такого фонда являются все банки, которые работают в Украине. Исключение – государственный Ощадбанк. Статья 57 Закона «О банках и банковской деятельности» говорит о том, что все вклады Ощадбанка защищены государством

напрямую. Однако механизм их возврата в законах не прописан. Список всех банков – участников фонда размещен на его официальном сайте ([www.fg.gov.ua](http://www.fg.gov.ua)).

Важно помнить, что фонд возвращает вклады лишь в рамках гарантированной суммы, которая согласно Закону «О системе гарантирования вкладов физлиц» сейчас составляет 200 тыс. гривен. Все, что превышает эту сумму, будет выплачиваться после ликвидации банка и реализации его имущества.

При этом требования вкладчиков будут удовлетворяться в четвертую очередь – после возврата средств по обязательствам, возникшим вследствие нанесения вреда жизни и здоровью граждан, требований по зарплатам сотрудников банка и требований Фонда гарантирования вкладов. То есть существует реальный риск потерять часть крупного вклада. Чтобы этого избежать, можно разделить крупную сумму на несколько мелких и разместить их в нескольких банках.

## Какой должна быть ставка

Обратите внимание на размер процентной ставки по вкладу. Надежные финучреждения никогда не предлагают ставки, намного превышающие среднерыночные. Поскольку чем больше у банка проблем с финансами, тем больше он готов платить за привлечение депозитов.

По состоянию на середину декабря 2015 года средняя доходность по гривневым годовым вкладам составляет 21,3%, для вкладов в долларах – 8,39%, в евро – 7,46% (данные Украинского индекса ставок по депозитам физлиц). Средние ставки можно узнать на сайте НБУ (в правом нижнем углу). Если банк предлагает намного большее вознаграждение за ваши деньги, это должно вас насторожить.

Не гонитесь за супервысокими процентами: все же в условиях кризиса главное – стабильность, а не приумножение средств.

## В какой валюте хранить сбережения?

Судя по индексу ставок, гривня кажется очень привлекательной валютой для вклада – по ней можно получить неплохие доходы по депозитам в сравнении с иностранными валютами. Однако гривня очень подвержена влиянию внешних и внутренних факторов. Именно



## ТОП-15 САМЫХ НАДЕЖНЫХ БАНКОВ УКРАИНЫ 2015 ГОДА\*

- КРЕДИ АГРИКОЛЬ БАНК (Credit Agricole, Франция)
- УКРСИББАНК (BNP Paribas Group, Франция)
- РАЙФФАЙЗЕН БАНК АВАЛЬ\* (Raiffeisen Bank, Австрия)
- УКРЭКСИМБАНК (государственный)
- ОЩАДБАНК (государственный, государством гарантируется 100% вкладов)
- СИТИБАНК УКРАИНА (Citigroup, США)
- ИНГ БАНК УКРАИНА (ING Groep, Нидерланды)
- КРЕДОБАНК (PKO Bank Polska, Польша)
- ПРОКРЕДИТ БАНК (ProCredit Bank, Германия)
- УКРГАЗБАНК (государственный)
- УКРСОЦБАНК (UniCredit Bank, Италия)
- ПРАВЭКС-БАНК (Intesa Sanpaolo, Италия)
- ПРИВАТБАНК (группа «Приват»)
- ПУМБ (СКМ Финанс)
- ОТП БАНК (OTP Bank, Венгрия)

\* Рейтинг составлен ведущими финансовыми аналитиками на базе официальной статистики украинских банков, предоставленной НБУ.

При составлении рейтинга учитывалась способность банка без задержки вернуть депозиты, если у него появятся финансовые проблемы или проблемы по погашению кредитов и росте задолженности клиентов, а также уровень поддержки акционеров и государства.

Важную роль играет фактор владельца с точки зрения пополнения капитала и ценных ресурсов, что является основой устойчивости в стрессовых условиях. Ни один банк, который принадлежит государству или международным финансовым холдингам, не был признан неплатежеспособным.

поэтому хранить сбережения в нашей национальной валюте рискованно, учитывая текущую девальвацию, политическую нестабильность и риски, связанные с банковским сектором.

Евро – валюта, достаточно устойчивая к влиянию внешних экономических факторов. Однако в зоне евро присутствует, например, Греция, которая спровоцировала долговой кризис и объявила о дефолте. Такие события отрицательно влияют на стабильность европейской валюты. И никто не гарантирует того, что подобные ситуации не повторятся в будущем.

Американский доллар на сегодня достаточно стабилен, однако и он зависит от внешних и внутренних факторов, хоть и в гораздо меньшей мере, чем гривня и евро. Курс доллара зависит от экономической ситуации в мире и США.

В то же время эксперты сходятся во мнении, что выбор валюты вклада зависит от целей вкладчика. Для повседневных трат подойдет гривня, для накоплений – более стабильные валюты.

## Не кладите яйца в одну корзину

Эксперты советуют не хранить все свои сбережения в одной валюте и распределять риски. Президент Украинского аналитического центра Александр Охрименко рекомендует как минимум воспользоваться классической схемой распределения рисков: 50% на 50%. «Можно сделать так: 50% гривня, 25% доллары и 25% евро. Или еще лучше: 33% гривня, 33% доллары, 33% евро», – советует эксперт.

Также не стоит хранить все деньги в одном банке или оформлять всю сумму одним вкладом. Лучше разбить свои сбережения на несколько частей – например, по схеме 60%-30%-10% – и разместить их в разных банках. Если вам вдруг понадобятся деньги, вы можете снять одну часть депозита, потеряв проценты только по ней. При

этом по другим вашим вкладам будут продолжаться накапливаться проценты.

Обычно услуга открытия депозита бесплатная, поэтому вы не понесете лишних расходов на открытие нескольких вкладов в разных банках.

## Какой вид депозита выбрать?

Все депозитные вклады можно разделить на три вида – в зависимости от того, что можно делать с деньгами на счету в течение срока действия депозита.

1. Классический депозит – когда нельзя ни класть дополнительные средства на счет, ни снимать деньги со счета.

2. С возможностью довложения денег на счет – счет можно пополнять, но снимать деньги нельзя.

3. С возможностью довложения и частичного снятия – можно как пополнять счет, так и снимать деньги со счета.

Выбор депозита зависит от цели, которую вы ставите, открывая его. Обычно от положенных на депозит средств стремятся получить максимальный доход, и общее правило здесь таково: чем большую свободу вы имеете по управлению деньгами на счету, тем меньший процент заплатит вам банк. То есть максимальный доход обычно в классическом депозите. Меньше – у депозита с возможностью довложения средств. Еще меньше – у депозита с возможностью довложения и снятия части средств.

Если вы хотите «забыть» о деньгах на определенный срок и получить максимальную доходность – лучше вы-

брать классический депозит. Если вашей целью является накопление денег на счету и вы не планируете их снимать – открывайте депозит с довложением. Если нужно и класть деньги на счет и снимать их – тогда выбирайте депозит с возможностью довложения и снятия части средств.

## ЦЕНТР «ПЕНСИОН» ОКАЖЕТ ПОМОЩЬ

- Если у вас нет доступа к Интернету, чтобы самостоятельно ознакомиться с рейтингами банков на сайте НБУ, мы готовы раз в полугодие предоставлять вам соответствующую информацию.
- Мы также поможем приобрести валюту по выгодному курсу, если вы решите открыть валютный депозит.
- Наши юристы помогут вычитать договор с банком, чтобы вы были уверены в условиях, на которых осуществляете банковский вклад.

**ЗВОНИТЕ НАМ:  
(044) 288-21-98**

## Проценты и комиссии

Еще один момент, на который следует обратить внимание при выборе вклада, – это то, каким образом будут начисляться проценты.

Например, проценты на суммы пополнений могут начисляться со следующего месяца; при частичном снятии вкладов на сумму снятия проценты могут не начисляться; при досрочном расторжении вклада проценты могут быть пересчитаны за весь срок и т.д.

Еще одна тонкость – банк может устанавливать по вкладу неснижаемый остаток, который должен оставаться на счету до окончания срока действия договора. Иногда учреждение начисляет по вкладу две разные ставки – на неснижаемый остаток и на остальную часть депозита.

И последнее, что следует учитывать при открытии депозита, – это наличие различных комиссий, способных свести ваш доход на нет.

При открытии депозитного вклада поинтересуйтесь тарифами банка на различные операции – это сильно влияет на доход, который вы получите от размещения данного вклада. Обязательно нужно обращать внимание на то, удерживает ли банк комиссию за снятие наличных средств с вклада либо комиссию за пополнение этого вклада. Иногда банки предлагают клиенту повышенные ставки по таким депозитам, но при этом клиент при осуществлении операций «доплачивает» банку определенную сумму в виде таких комиссий.

## Ознакомьтесь с договором

Банк откроет депозит лишь после подписания соответствующего договора. Как известно, дьявол кроется в деталях, поэтому внимательно прочитайте этот договор, прежде чем его подписывать. Процентная ставка, комиссия, возможность доложения/снятия средств, санкции за досрочное расторжение договора и прочее – все определяется договором.

Многие банки размещают договор вклада на своих сайтах – вы можете прочитать договор еще до визита в банк. Если на сайте договора нет, вы можете ознакомиться с ним в банке. За разъяснениями также можно обратиться в юридическую консультацию, где грамотные правоведа растолкуют все подводные камни документа. Однако помните, что такая консультация платная.

*Владислав Кучеренко*

## БАНКИ С ВРЕМЕННОЙ АДМИНИСТРАЦИЕЙ ИЛИ В СТАДИИ ЛИКВИДАЦИИ

(по состоянию на начало декабря 2015 года)

### Неплатежеспособные банки, в которых введена временная администрация:



Уникомбанк, Банк Контракт, Юнион стандарт банк, «Финансы и Кредит», «Национальные инвестиции», Радикал Банк, «Финансовая Инициатива», Всеукраинский банк развития

### Неплатежеспособные банки в стадии ликвидации:



Интеграл-Банк, Банк Капитал, Дельта Банк, Еврогазбанк, «Столичный», Укргазпромбанк, Укркоммунбанк, Банк Морской, Черноморский банк развития и реконструкции (ЧБРР), Украинский Профессиональный Банк (УПБ), Банк Национальный кредит, «Киевская Русь», Омега Банк, «Банк Киев», «Стандарт», Энергобанк, Надра Банк, Кредитпромбанк, Имэксбанк, ПроФин Банк, Брокбизнесбанк, Градобанк, Банк Столица, ЭРДЭ Банк, УкрБизнесБанк, «Таврика», «Даниель», Банк «Форум», Интербанк, Городской Коммерческий Банк, Старокиевский Банк, Златобанк, «Укоопспилка», VAB Банк, Терра банк, Актив-банк, Прайм-банк, Грин-банк, Экспобанк, БГ Банк, Легбанк, Банк Камбио, Захидинкомбанк, Актабанк, ИнтерКредитБанк, Аксиома Банк, Мелиор Банк, Промэкономбанк, Пивденкомбанк, УФС Банк, Соцкомбанк, Финростбанк, «Порто-Франко», Автокразбанк, Банк Владимирский, Инновационно-промышленный банк, Банк Базис, Реал Банк, «Демарк», «Меркурий», «Золотые ворота»



# СПРАВКА «ВСЕ АПТЕКИ»: ОДИН ГОД, СЕРВИС ОТЛИЧНЫЙ!

*Как быть, если врач прописал дорогое лекарство, а переплачивать не хочется? Ни сил, ни желания обходить ближайшие аптеки или обзванивать их все, чтобы найти, где купить дешевле, нет. Быстро найти нужный препарат по самой оптимальной цене поможет справка «Все аптеки». Причем для друзей Центра «Пенсион» эта услуга бесплатна*

В украинских аптечных сетях разница в ценах на один и тот же препарат может составлять от 50 до 100%. На цену влияет и место расположения аптеки, и курс доллара, по которому проводилась закупка, и страна производителя, и много других моментов. Молодой и относительно здоровый человек не видит проблемы в том, чтобы объехать 5–7 аптек в поисках оптимальной цены. А что делать людям преклонного возраста? Тем, кто порой без лекарства и из дому-то выйти не может – либо давление зашкаливает, либо суставы ломит так, что с кровати не встать?

## **Сэкономить – это просто**

Есть целый ряд лекарственных средств, которые пользуются особым спросом, в том числе у людей преклонного возраста. Многие из них сами по себе довольно дорогие, а некоторые аптеки помимо этого накручивают огромные наценки.

Например, глазные капли «Бримонал» в разных сетях стоят от 184 до 416 гривен, за препарат «Кортексин» в одной аптеке попросят 498 гривен, в другой – 693, а антибактериальное средство «Фромилид» вам продадут как за 241 гривню, так и за 483.

Для пенсионеров с их ограниченными доходами даже 20–30 гривен, сэкономленные на каждом препарате, – уже ощутимы. Именно поэтому есть смысл запомнить телефон службы «Все аптеки»: (044) 331–33–33. И, конечно, подружиться с Центром «Пенсион». Подсчитано, что в среднем наша служба позволяет сэкономить 74 гривни каждому обратившемуся.

## **Алло, мы вам поможем!**

В октябре 2015 года справочная служба «Все аптеки» отметила годовщину своей работы. Своим появлением она обязана Центру «Пенсион».

Его сотрудники регулярно слышали от пенсионеров жалобы на то, что лекарства очень дорогие, цены на один и тот же препарат могут сильно отличаться, да и не всегда есть в наличии нужные наименования.

Поскольку в Центре очень чутко реагируют на все пожелания своих подопечных – стали думать, как решить эту проблему. Так возникла справочная служба «Все аптеки». Была достигнута договоренность со всеми ведущими аптечными сетями, которые предоставляют службе информацию о своих ценах. Данные обновляются ежедневно, так что они всегда актуальны.

Сегодня, спустя год после начала работы сервиса, сюда ежедневно поступает до 2000 звонков. Операторы колл-центра не только найдут аптеку, где ваше лекарство стоит дешевле всего, но и бронируют его для вас. Кстати, как говорит статистика, 75% обратившихся в справочную службу «Все аптеки» выкупают свои заказы.

## Секрет успеха

Сотрудники колл-центра аптечной справки уверены: их работа востребована и необходима, им доверяют и обращаются за помощью тысячи людей.

«Все дело в том, что мы работаем честно, действительно предлагая самую оптимальную цену для наших подопечных. Причем мы даем самую объективную информацию, в отличие от других справок, которые зачастую предлагают только «избранные» аптечные сети. Разумеется, не безвозмездно. Другими словами, у них человек не всегда может рассчитывать на самую низкую цену и честную информацию. А мы это гарантируем на все 100%», – отмечает директор Центра «Пенсион» Михаил Вулах.

Такой честный подход приносит свои плоды. В колл-центр службы поступают звонки не только с запросами, но и с благодарностями. Люди отмечают, что при покупках через справку «Все аптеки» все происходит быстро и честно. Сказали, что есть лекарства, – и они действительно будут в наличии в аптеке, когда вы туда приедете. И именно по той цене, которую указал оператор. А если

назвали время доставки, можно быть уверенным: ровно в назначенное время курьер позвонит в дверь.

## Друзьям «Пенсиона» – бесплатно

Справочная служба «Все аптеки» задумывалась как социальный проект, где получить информацию могут все желающие бесплатно. Но сейчас из-за огромного количества обращений инициаторы проекта были вынуждены ввести плату за звонки – чтобы хоть частично покрыть расходы на организацию работы колл-центра. Но Центр «Пенсион» позаботился о том, чтобы для одиноких и малоимущих людей почтенного возраста, в том числе и тех, кто получает журнал «Пожить для себя», звонки были бесплатными.

Позвонив по номеру (044) 331-33-33, они могут рассчитывать на то, что получают полную информацию о том, есть ли препарат в той или иной аптеке, достаточное ли его количество и на какую цену можно рассчитывать. А потом забронировать



## РУКОВОДСТВО ДЛЯ ЗВОНЯЩИХ В СПРАВКУ «ВСЕ АПТЕКИ»

- 1** Звоните именно в тот день, когда вы намерены купить лекарства. Ведь ситуация с ценами меняется молниеносно, и стоимость препарата, которую вам озвучили, завтра может быть другой.
- 2** Прежде чем набрать номер (044) 331-33-33, приготовьте лист бумаги и ручку, чтобы записать информацию, и очки, если они вам необходимы.
- 3** Если вы – подопечный Центра «Пенсион» или одинокий и малоимущий человек почтенного возраста, сообщите об этом оператору, и ваш звонок переведут на бесплатную справку.
- 4** В разговоре с оператором не стесняйтесь задавать вопросы, чтобы получить максимально полную информацию: есть ли препарат в ближайшей к вам аптеке, возможна ли доставка, сколько это стоит и пр.

## ТЕЛЕФОН СПРАВКИ: (044) 331-33-33\*

\* Телефон справки – киевский. С 1 мая 2015 года «Укртелеком» предоставляет своим абонентам 500 бесплатных минут в месяц на междугородние звонки

его и либо забрать самостоятельно, либо заказать доставку. И все это – совершенно бесплатно.

Лучше всего, конечно, вообще не болеть и не принимать никаких лекарств. Но в преклонном возрасте, к сожалению, об этом можно только мечтать. Так пусть хотя бы процесс покупки будет комфортным.

*Надежда Савенко*



Я ЕСТЬ ТО,  
ЧТО Я ЕМ





*Эту знаменитую фразу приписывают Гиппократу – древнегреческому целителю и врачу, которого считают «отцом медицины». Так что же считать правильным питанием? И можно ли с помощью пищи спровоцировать или, наоборот, предотвратить болезни? Давайте разбираться*

В последнее время стали модными различные системы питания, исключающие употребление животного белка: мяса, яиц, молочных продуктов. Наиболее известная из них – вегетарианство. Наряду с отказом от пищи животного происхождения в некоторых случаях исключается также тепловая обработка продуктов – такая система питания называется сыроедением. Приверженцы всех этих подходов утверждают, что употребление исключительно растительной пищи является единственно правильным и полезным для здоровья. Противники же – в основном представители традиционной медицины – говорят, что без животного белка питание человека не может быть полноценным и приводит к истощению организма.

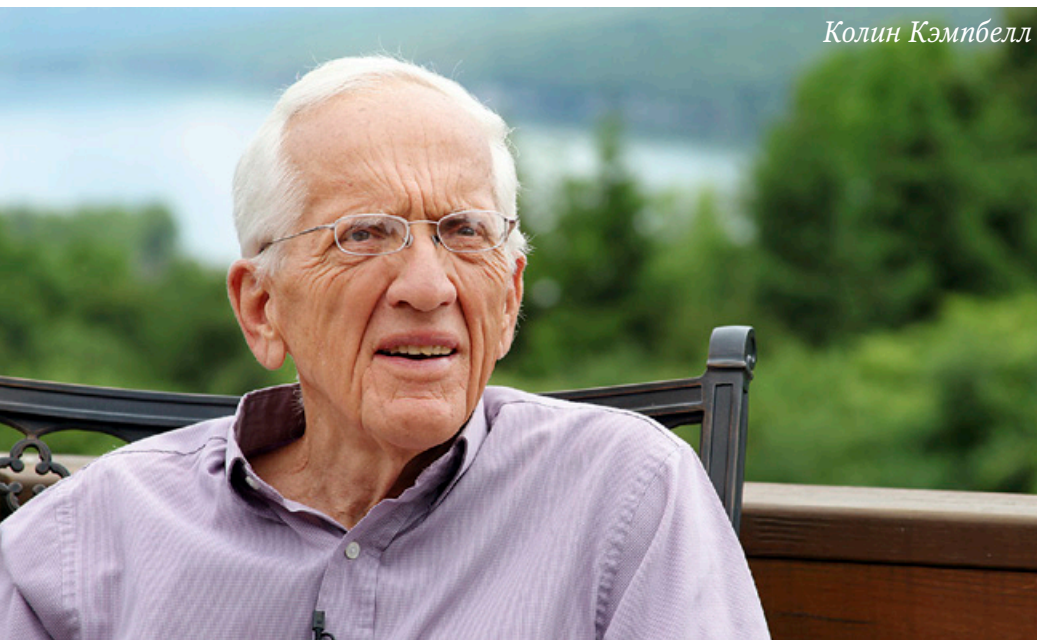
Эти споры не утихают уже много лет, но ни одна из сторон не могла доказать свою правоту. Однако несколько лет назад было опубликовано сенсационное исследование американского ученого Колина Кэмпбелла, которое не просто перечеркнуло все предыдущие утверждения дипломированных медиков о пользе животного белка для здоровья человека. В результате многолетних исследований, проводившихся в разных странах мира, была доказана взаимосвязь между употреблением животного белка и развитием таких недугов, как рак, сахарный диабет, инфаркт, ожирение и ряд аутоиммунных заболеваний. И напротив, исключение животного белка или ограничение его употребления приводило к тому, что течение уже начавшейся болезни замедлялось, а у людей, склонных к таким заболеваниям, риск их возникновения существенно снижался. Результаты этого исследования опубликованы в книге «Китайское исследование. Результаты самого масштабного исследования связи питания и здоровья».

## **Борьба с голодом: сенсационное открытие**

Первым толчком к изучению темы, которая вылилась в масштабное исследование, стала работа Колина Кэмпбелла в гуманитарной миссии в развивающихся странах. Масса ученых, включая и самого Кэмпбелла, придерживались теории, что голод и недоедание среди детей стран третьего мира были именно результатом недостаточного потребления белка, особенно высококачественного, то есть животного. Постоянно в разных развитых странах возникали проекты по решению этой

проблемы. Работая в Вирджинском политехническом институте, Кэмпбелл стал координатором одной из подобных программ на Филиппинах. Ее целью было обучить матерей правильному уходу за детьми, и в частности – правильному питанию продуктами местного происхождения с целью улучшения здоровья детей.

Исходя из идеи, что проблему недоедания способен решить высококачественный белок, ученые сосредоточили внимание на введении в рацион именно этого продукта. Поскольку рыба была доступна только в прибрежных зонах, в качестве источника белка они предлагали использовать арахис, который можно было выращивать практически повсеместно, а также другие бобовые, такие как люцерна, соя, клевер, горох, фасоль и пр.



Коллин Кэмпбелл

Однако в ходе реализации проекта было выяснено, что арахис и кукуруза, лучшие из доступных источников белка, часто подвержены заражению ядовитым веществом грибкового происхождения – афлатоксином. Ученым пришлось одновременно решать уже две проблемы: бороться и с недоеданием, и с заражением афлатоксином. Ранее в ходе экспериментов на крысах было выяснено, что это вещество вызывает у животных рак печени. Кэмпбелл стал глубже изучать эту проблему и выяснил, что проблема рака печени на Филиппинах стоит довольно остро. Наибольшее число заболевших было зарегистрировано в двух регионах, где жители чаще всего употребляли в пищу именно кукурузу и арахисовое масло. Более того, от одного из местных врачей он узнал, что от рака печени в первую очередь страдали дети, причем чаще

всего – из небедных семей с наилучшим питанием. То есть те, кто употребляли больше белка по сравнению с остальными.

Поначалу это показалось абсурдным – ведь именно недостаток белка считался самой большой проблемой питания в слаборазвитых странах. Однако дальнейшие наблюдения Кэмпбелла и данные исследований, проведенных в других странах, подтвердили эту информацию. Например, в Индии исследование на крысах показало, что особи, которым давали афлатоксин и включали в рацион 20% белковой пищи, заболевали раком печени чаще, чем те животные, которые тоже получали афлатоксин, но в их пище было лишь 5% белка. В первой группе заболеваемость раком печени или сопутствующими предраковыми заболеваниями была равна прак-

тически 100%! Эти исследования подтвердили и собственные наблюдения Кэмпбелла за филиппинскими детьми: те из них, кто употреблял в пищу больше белка, чаще страдали раком печени. Однако эти данные были либо проигнорированы, либо приняты в штыки научной общественностью и коллегами Кэмпбелла. Сам же он решил продолжать изучение проблемы, поскольку считал ее весьма серьезной и важной.

## Продолжение исследований: новые сенсации

Кэмпбелл решил глубже изучить воздействие белка на развитие раковых опухолей. Исследование продолжалось в общей сложности 19 лет. В его ходе было выяснено, что количество белка в рационе влияет на развитие раковых клеток на всех стадиях заболевания – от образования очагов (предраковые скопления клеток) до развития злокачественных опухолей. Исследования проводились на крысах и мышах. Было установлено, что развитие очагов происходило намного быстрее, если количество белка в пище подопытных животных превышало 10%. А при диете, включающей лишь 5% белка, развитие очагов было существенно меньше. При переводе животных на низкобелковую диету развитие очагов замедлялось, при возвращении к потреблению

белка в количестве 10% и более – снова увеличивалось. То есть развитие болезни можно было остановить, всего лишь сократив потребление белковой пищи. Этот вывод был поистине сенсационным.

Ученые также выяснили, что не все белки оказывают одинаковое воздействие на развитие раковых клеток. Так, растительный белок глютен не стимулировал развитие заболевания, в отличие от белка коровьего молока казеина – даже при условии, что его количество в рационе тоже равнялось 20%. Те же результаты были получены и при исследованиях с использованием соевого белка. То есть растительный белок в отличие от животного практически не влиял на развитие раковых очагов.

Дальнейшие исследования показали, что количество белка в рационе влияет на развитие рака и на более поздних стадиях заболевания. Животные, получавшие на протяжении всей жизни более 20% белка, погибали или были близки к смерти. Те же, которым давали не более 5% белка, были живы, и более того – активны и энергичны. Ученые обнаружили еще один важный нюанс: если в середине жизни (крысы живут в среднем два года) сократить количество белка в пище с 20 до 5%, развитие рака останавливалось. И это была еще одна сенсация: развитие рака было обратимым и его можно было остановить, всего лишь снизив потребление белка!

Однако опыты, проведенные на животных, не давали достаточных оснований утверждать, что белок оказывает такое же действие на развитие рака у людей. Чтобы это подтвердилось, нужны были непосредственные доказательства, полученные в ходе исследований людей. Как говорит сам Кэмпбелл, возможность провести такие исследования представляется довольно редко. Однако ему посчастливилось: в 1980 году в Корнельский университет, где работал Кэмпбелл, приехал выдающийся китайский профессор Чэнь Цзюньши. Собственно, с этого момента и началось то самое «Китайское исследование» по изучению влияния белка на развитие рака у людей.

## Образ жизни и риск заболеваний

Материалом для изучения стали результаты исследований, проведенных в Китае еще в 1970-х годах. Тогда премьер-министр страны Чжоу Эньлай, умирающий от рака, поручил собрать по всей стране данные о недуге, который был еще мало изучен. В частности, была собрана информация об уровне смертности от 12 различных видов рака в более чем 2400 округах Китая. Всего были изучены данные о 880 млн. местных жителей (96% населения). Выяснилось, что определенные виды рака чаще встречались в одних районах, чем в других. Это наталкивало ученых на мысль, что заболевание могло быть связано с окружающей средой и образом жизни.

Собрав исследовательскую команду из ведущих ученых Китая и США, Кэмпбелл решил выяснить, почему частота заболеваемости раком была выше в одних районах Китая и ниже в других и почему в целом в этой стране уровень заболеваемости ниже, чем в других странах. В материалы исследования входили данные о заболеваемости раком, а также сердечно-сосудистыми и инфекционными болезнями.

Ученые начали исследовать питание и образ жизни людей в разных провинциях Китая и сопоставлять эти данные с уровнем смертности от определенных типов заболеваний. В результаты все болезни были разделены на две группы, которые условно назвали «болезнями богатых» и «болезнями бедных». К первой группе относились рак, сахарный диабет и ишемическая болезнь сердца – ими страдали люди с более высоким уровнем благосостояния, которые могли себе позволить определенные излишества в питании. Во второй же группе оказались пневмония, болезни пищеварительного тракта, нарушения обмена веществ (кроме сахарного диабета), туберкулез легких, ревматическая болезнь сердца, паразитарные заболевания, осложнения беременности и пр. Причем там, где часто встречались так называемые болезни бедных, крайне редко фиксировались случаи заболеваний из другого списка, и наоборот. Ученым предстояло



выяснить, действительно ли такая картина обусловлена различиями в питании и образе жизни.

В частности, они изучили зависимость между питанием и наличием в крови различных типов холестерина. Не секрет, что это вещество повышает риск возникновения ряда заболеваний. И напротив, сокращение потребления жиров уменьшает этот риск. В 1982 году был опубликован доклад Национальной академии наук США о питании, диете и онкологии. В нем впервые говорилось о том, что для предотвращения онкологических заболеваний доля жиров в питании не должна превышать 30%. А результаты исследований, проведенных в сельских районах Китая, показали, что снижение количества жиров в питании с 24 до 6% (в 4 раза) уменьшало риск развития рака молочной железы. Хотя на Западе содержание жира в пище в пределах 30% считалось низким. Ученые были уверены, что этого недостаточно для идеального здоровья. Однако «Китайское исследование» опровергло этот постулат и доказало, что повышенное содержание жиров в пище (более 30%) не только не улучшает здоровье, но и провоцирует риск развития серьезных заболеваний.

## Растительная или животная пища: что выбрать?

Конечно же, жиры содержатся преимущественно в пище животного происхождения. Соответственно и здесь вывод ученых был однозначным: чтобы содержание жира не превышало допустимую норму, животную пищу в рационе нужно сокращать. В то же время в ходе ряда исследований была доказана несомненная польза клетчатки для человеческого организма. Несмотря на то что клетчатка не переваривается, она способствует перемещению содержащейся в организме воды в кишечник, чтобы помочь продвижению по нему пищи. Непереваренная клетчатка также собирает и выводит из человеческого организма вредные химические вещества, которые попадают в кишечник и могут быть канцерогенными.

Если в рационе недостаточно клетчатки – это чревато не просто запорами, но и риском развития более серьезных заболеваний: рака толстой кишки, геморроя и варикозного расширения вен. «Китайское исследование» представило убедительные доказательства того, что есть прямая связь между потреблением клетчатки



## 8 ПРИНЦИПОВ ПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ

### 1 ПРИНЦИП ПЕРВЫЙ

Питание – это совокупное воздействие на организм огромного количества веществ, содержащихся в пище. Провозглашать пользу какого-то одного питательного вещества, отвергая все другие, – это заблуждение. В данном случае целое – это нечто большее, чем сумма составных частей.

### 2 ПРИНЦИП ВТОРОЙ

Витаминные добавки не в состоянии заменить цельные продукты, более того – их употребление может вызвать негативные побочные эффекты. Индустрия пищевых добавок – это бизнес с многомиллионными оборотами по всему миру. Чтобы получить прибыль, многочисленные «эксперты» будут убеждать вас в пользе пищевых добавок. Однако это не имеет ничего общего с наукой о здоровом питании.

### 3 ПРИНЦИП ТРЕТИЙ

Почти все питательные вещества лучше всего представлены в растительной, а не в животной пище. В растительной пище гораздо больше антиоксидантов, клетчатки и минералов, в то время как животные продукты практически лишены некоторых из этих питательных веществ. При этом жиры и белки, содержащиеся в растительной пище, по своему качеству лучше, чем те же вещества, полученные из продуктов животного происхождения.

### 4 ПРИНЦИП ЧЕТВЕРТЫЙ

Гены сами по себе не вызывают болезни. Питание играет ключевую роль в том, какие гены в итоге проявят себя – «хорошие» или «плохие». Безусловно, гены играют ключевую роль во всех биологических процессах и отвечают за нашу предрасположенность к тем или иным болезням. Но мы можем контролировать эти риски, обеспечив своему организму максимально благоприятные внешние факторы, и в частности – наилучшее питание.

и риском развития определенных видов рака (в частности – рака толстой и прямой кишки). Кроме того, было опровергнуто существовавшее ранее убеждение, что чрезмерное потребление клетчатки мешает усвоению железа, – ученые выяснили, что это не так.

Поскольку клетчатка содержится исключительно в растительной пище – соответственно, чтобы увеличить ее потребление, нужно включать в рацион больше бобовых культур, листовых овощей и цельнозерновых продуктов. Данные китайского исследования это подтвердили: в районах с самым низким потреблением фруктов рак возникал в 5–8 раз чаще, чем в других.

В ходе «Китайского исследования» был также опровергнут распространенный постулат о пользе низкоуглеводных диет. На самом деле вопрос в том, о каких именно углеводах идет речь: простых или сложных. Например, фрукты, овощи и цельнозерновые продукты – как известно, самая здоровая пища, которая состоит преимущественно из углеводов. Однако эти углеводы являются сложными, для их переработки организм затрачивает большое количество энергии, и к тому же эти продукты богаты клетчаткой, витаминами и минералами.

Соответственно вывод ученых – опять-таки в пользу растительной пищи. Ученые уверены: если потреблять растительную пищу с низким содержанием жира, можно успешно предотвращать так называемые болезни бедных и одновременно свести к минимуму «болезни богатых». Питание с пониженным содержанием жиров и животных белков позволяет, с одной стороны, предотвратить ожирение, а с другой – полноценно реализовать потенциал роста своего организма и контролировать уровень холестерина в крови, снизив риск возникновения рака и сердечно-сосудистых заболеваний.

Ну и, пожалуй, самый главный вывод, сделанный в результате «Китайского исследования»: под маской «научных исследований» в наши дни очень часто преподносится информация, выгодная для гигантов пищевой промышленности и фармацевтических компаний. Именно поэтому важно отличать фундаментальные исследования, проведенные настоящими учеными, от высосанных из пальца утверждений шарлатанов, готовых продать свою душу тому, кто больше заплатит.

*Наталья Андрусенко*

## ОТ КОЛИНА КЭМПБЕЛЛА

### 5 ПРИНЦИП ПЯТЫЙ

С помощью питания можно контролировать неблагоприятное воздействие вредных химических веществ. Считается, что рак вызывается токсинами, которые проникают в наш организм и пагубно на него влияют. Но их влияние на организм можно успешно регулировать с помощью питания. В частности, от этого зависит развитие многих болезней, в том числе и рака, которое можно либо ускорить, либо затормозить, изменив рацион.

### 6 ПРИНЦИП ШЕСТОЙ

Питание может не только предотвратить болезнь на ранних стадиях, но и остановить ее развитие или даже привести к излечению на более поздних этапах. Разумеется, некоторые болезни по-прежнему будут оставаться неизлечимыми. Особенно это касается аутоиммунных заболеваний, когда организм начинает бороться с самим собой. Однако и их, как показывают научные исследования, можно замедлить или ослабить с помощью диеты.

### 7 ПРИНЦИП СЕДЬМОЙ

Питание, которое полезно в случае одной хронической болезни, поможет и в профилактике многих других заболеваний. Безусловно, питание цельными растительными продуктами даст больший эффект при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, чем рака мозга. Но вы можете быть уверены, что и в том и в другом случае оно как минимум не навредит и не спровоцирует обострение болезни.

### 8 ПРИНЦИП ВОСЬМОЙ

Хорошее питание способствует здоровью в разных областях нашего существования. Все они взаимосвязаны. Огромное значение имеет целостный подход к здоровью. Помимо питания в нем очень важны физическая активность, эмоциональное и умственное здоровье, комфортная окружающая среда. Можно, конечно, попытаться нейтрализовать вред от неправильного питания с помощью физических упражнений. Но гораздо большего эффекта вы добьетесь, если будете сочетать физическую активность и правильное питание.



# ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ УЛУЧШАЕТ ЖИЗНЬ

*Позитивные и негативные мысли по-разному влияют на наш мозг и определяют нашу жизнь. Как это происходит? Многолетние исследования ученых-психологов дают ответ на этот вопрос*

Барбара  
Фредриксон



Могут ли позитивные мысли отразиться на нас чем-то большим, чем просто улыбкой на лице? Определенно, да. В этом убеждена Барбара Фредриксон – американский психолог, профессор психологии, обладатель степени доктора философии Стэнфордского университета и главный исследователь в Лаборатории позитивных эмоций и психофизиологии Университета Северной Каролины в Чапел-Хилл.



Фредриксон является одним из ведущих мировых ученых, изучающих социальную психологию. Ее труды получили широкое распространение и были удостоены почетных наград. За двадцать лет научной деятельности Барбара провела ряд исследований, направленных на изучение влияния эмоций на жизнь человека. К каким выводам она пришла? Давайте разбираться.

## Тоннельное мышление

Представьте себе, что вы идете по лесу и неожиданно встречаете большого хищного зверя. Что сделает ваш мозг? Он тут же отреагирует на ситуацию отрицательно. Главная эмоция, которая возникнет, – страх.

Ученым давно известно, что отрицательные эмоции программируют извилины нашего мозга на выполнение определенных действий. Например, при встрече с опасным зверем вы начинаете от него убегать. В этот момент весь остальной мир перестает для вас существовать. Вы сосредотачиваетесь исключительно на хищнике, своем страхе и желании поскорее убраться подальше.

Иначе говоря, отрицательные эмоции сужают наше мышление, делают его «тоннельным». Если бы вы посмотрели на ситуацию объективно, то смогли бы найти альтернативные варианты действий. Например, подумали о том, чтобы залезть на дерево или защититься палкой. Но охваченный страхом мозг игнорирует имеющиеся варианты. «Бежать!» – единственное, что подсказывает вам разум.

Конечно, миллионы лет назад заложенный в наших предках инстинкт самосохранения помогал им выживать и продолжать род. Но в современном мире нет нужды беспокоиться о неожиданной встрече с опасным представителем дикой природы. Проблема в том, что ваш мозг все еще запрограммирован реагировать на негативные эмоции так же – путем отключения от окружающего мира и отклонения альтернативных вариантов действий.

Почему хладнокровие и умение сдерживать свои эмоции – это чуть ли не самые важные качества хорошего боксера? Потому что гнев в бою сковывает тактическое мышление.

Смотрите на список предстоящих дел, находите его нереальным и не можете приступить к выполнению? Да, вас сковал паралич, вызванный ужасом созерцания длинного перечня задач. Чувствуете себя паршиво из-за того, что не заботитесь о состоянии своего здоровья? Теперь все ваши мысли сводятся к тому, какой вы слабак и лентяй.

В каждой схожей ситуации мозг закрывается от внешнего мира и концентрируется на негативных эмоциях: страхе, гнев или стрессе. Негативные эмоции не дают вашей голове посмотреть по сторонам в поисках возможностей, которые окружают вас. Это всего лишь инстинкт выживания.

## Как позитивные мысли влияют на мозг

Барбара Фредриксон изучила воздействие эмоций на мозг во время небольшого эксперимента. Она собрала людей, разделила их

на пять групп, каждой из которых были показаны разные по сюжетам видеоролики.

Первым двум группам были показаны ролики, вызывающие положительные эмоции: чувство радости и удовольствия.

Третья группа испытуемых была, что называется, контрольной. Ей продемонстрировали ролики, которые по своей эмоциональной насыщенности были нейтральными.

Они не содержали и не вызывали никаких значительных эмоций.

Последним же двум группам был показан видеоряд, который вызывал негативные эмоции: чувство страха и чувство гнева.

После этого каждому участнику эксперимента предлагалось представить себя в ситуации, когда подобные чувства могли бы возникнуть, и записать то, что они бы предприняли. Каждому испытуемому дали лист бумаги с 20 пустыми строками, которые начинались фразой «Я бы хотел...».

Люди, которые смотрели ролики страха и гнева, написали наименьшее количество ответов. А испытуемые, которые любовались образами радости и удовольствия, заполнили значительно большее количество строк – даже в сравнении с контрольной группой.

Таким образом, исследовательница пришла к выводу: когда человек испытывает положительные эмоции, например радость, удовольствие, любовь, он обращает внимание на большее число возможностей в своей жизни. Положительные впечатления увеличивают чувство собственных сил и открывают новые возможности мышления. Но и это еще не все...

## Позитивное мышление развивает навыки и умения

Положительные впечатления также помогают людям обретать навыки и развивать ресурсы для их применения в дальнейшей жизни.

Посмотрите на детей. Бегающие по улицам, прыгающие по лужам,

машущие веткой и играющие с друзьями, они развивают множество полезных для жизни умений: легкоатлетические способности, коммуникабельность, умение открывать что-то новое и изучать мир вокруг себя. Таким образом, позитивные эмоции от игры воспитывают в ребенке навыки, которые будут полезны на протяжении всей его жизни.

Радость от игры проходит, но вот навыки, приобретенные благодаря ей, живут гораздо дольше. Спустя годы заложенная крепкая физическая форма может вырастить настоящего спортсмена, а навыки общения – явить миру журналиста. Счастье, давшее базу навыкам, уже давным-давно прошло и забыто,

а сами умения не теряются.

Фредриксон именует эту особенность теорией расширения границ. Позитивные эмоции увеличивают чувство собственных сил, что, в свою очередь, развивает у человека новые навыки, которые обязательно пригодятся в других сферах жизни.

Как уже отмечалось, отрицательные эмоции производят обратный эффект. Они, наоборот, только тормозят наше развитие. Вытекает логичный вопрос: если положительные эмоции настолько полезны, то как научиться мыслить позитивно?

## Учимся быть позитивным

Качественно улучшить свою жизнь поможет любая искорка радости, удовлетворенности и любви. Но только вы точно знаете, что работает лично на вас. Может быть, это будет вязание свитера, неспешная прогулка с другом или вырезание из дерева кормушки для птиц. Тем не менее стоит обратить внимание на некоторые занятия, подходящие всем.

**Медитация.** Эти упражнения по расслаблению и концентрации





способны освободить мозг от лишних мыслей и тревог. Учеными доказано, что ежедневно медитирующие люди испытывают больше положительных эмоций по сравнению с теми, кто этого не делает. Так, Фредриксон провела эксперимент: через три месяца после ежедневных медитаций у людей повышалось внимание и целеустремленность, улучшалось состояние здоровья.

**Письмо.** Также психологические исследования доказали, что ежедневное записывание своих позитивных переживаний способно улучшать настроение, реже болеть и обращаться за помощью к врачам. Поэтому простой совет – начните вести дневник, куда будете записывать свои приятные воспоминания за день. И результат удивит вас уже через неделю!

**Любительский спорт.** Источником радости и удовлетворенности собой служат также регулярные физические упражнения. Речь не идет о многокилометровых кроссах или изнурительных занятиях в спортзалах. Начинать можно с малого: утренних зарядок и ежедневных часовых прогулок на свежем воздухе.

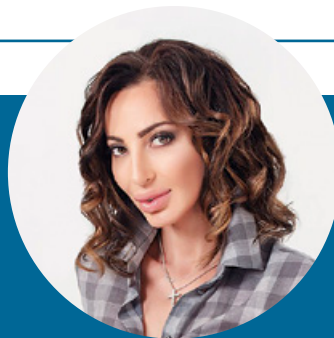
### Что первично: счастье или успех?

Нет сомнений в том, что счастье проявляется в результате достижения успеха. Например, удачная покупка, долгожданный приезд родственников или выигранная судебная тяжба с ЖЭКом обязательно привнесут в вашу жизнь радость. Но не стоит считать, что счастьем всегда предшествует успех. Это ошибочно.

Вас когда-нибудь посещала мысль: «Как только я получу что-либо, сразу буду на седьмом небе от счастья»? На самом деле нет нужды откладывать свое счастье до наступления определенного события. Учитесь быть счастливым уже здесь и сейчас!

Жизнь счастливых людей схожа с движением по восходящей спирали. Они радуются всему, что их окружает. Тем самым они развивают себя и свои навыки, помогающие достичь успеха, а сам успех насыщает человека еще большей радостью. И так – виток за витком.

*По материалам блога  
Джеймса Клира,  
американского психолога*



## Лидия Калашник

.....  
*психоаналитик, семейный консультант,  
член Украинской ассоциации психоаналитиков*

Пожилые люди нуждаются в том же, в чем и люди другого возраста – в востребованности. Именно ощущение нужности лучше всего помогает развивать позитивное мышление.

Кто-то чувствует себя востребованным в кругу семьи: дети, внуки, правнуки. Но что делать, если родные живут далеко или их вовсе нет? В этом случае людям почтенного возраста нужно самим искать свою нишу, которая позволит поддерживать ощущение востребованности и, как следствие, позитивный настрой.

Например, можно проводить как можно больше времени на даче, в гармонии с природой. Наблюдение за тем, как твой труд приносит плоды, помогает поддерживать веру в себя и в свои силы. Этот позитивный опыт чудесным образом переносится и на другие сферы жизни.

Тем, у кого нет дачи, можно устроить свой досуг в городе. Регулярно посещать театры, кино, музеи. Можно открыть для себя спорт: спортивную ходьбу, бег или йогу.

Есть много людей, которые оказывают помощь животным. Кто-то кормит бездомных котов. Другие подкармливают птиц: мастерят для них кормушки и поилки. Некоторые присматривают за собаками. Надо сказать, что так поступают пожилые люди во многих странах мира.

Безусловно, после выхода на пенсию человек оказывается растерянным: привычный уклад жизни изменился и его надо структурировать самому. Но в то же время это дает возможность больше внимания уделять своим интересам: общаться с друзьями, читать, гулять, заботиться о питомцах, изучать новые рецепты. Главное – не отказывать себе во всех этих приятных событиях.

Поэтому моя главная рекомендация для всех людей на пенсии: планируйте свой завтрашний день. Думайте о том, чем себя порадовать, и вносите это в планы. Найдите свой способ быть востребованным. И, конечно же, обязательно гуляйте в хорошую погоду. Это поднимает настроение.



# ПЕРСОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ

*С недавних пор Центр помощи и социальной защиты пенсионеров «Пенсион» предоставляет своим подопечным ряд бесплатных дополнительных услуг. Ими могут воспользоваться все, кто подписал договор пожизненного содержания (ДПС). В перечне дополнительной помощи не только ремонт, уборка, доставка продуктов и приготовление пищи, но и такие приятные мелочи, как стрижка или билеты в театр*

Как мы уже неоднократно рассказывали на страницах нашего журнала, подписав договор пожизненного содержания, пенсионер получает существенную доплату к пенсии, оплату коммунальных услуг и много других благ. Но не всегда все решают деньги. В жизни одинокого пожилого человека может возникнуть масса непредвиденных ситуаций, с которыми он не в состоянии справиться сам, даже если у него есть на это средства. Порой человек бывает просто не в состоянии выйти за продуктами и лекарствами, убрать в квартире или приготовить обед. Иногда бывает необходимо неотложное медицинское обследование или юридическая консультация. Как правило, стоит это недешево, да и найти надежных специалистов, не имея ни связей, ни компьютера с Интернетом, – дело довольно затруднительное.

## Решение проблемы

С недавних пор каждый, кто подписывает договор пожизненного содержания, получает от Центра «Пенсион» талоны на дополнительные социальные услуги. В предлагаемом перечне их пока что семнадцать. Это и простые работы по дому, такие как стирка и глажка белья, уборка и приготовление еды, доставка лекарств и продуктов и даже мытье головы и купание. Из медицинских услуг в списке – осмотр медсестры, проверка медицинского диагноза или дорогостоящее вегето-резонансное тестирование. Используя талоны, выданные Центром «Пенсион», подопечные могут также получить квалифицированную юридическую консультацию, воспользоваться услугами сиделки или пройти несколько сеансов массажа.

Талоны выдаются из расчета на двадцать лет, что для людей пенсионного возраста означает – практически пожизненно. Пенсионер может выбрать из предлагаемого перечня то, что ему необходимо, в рамках определенного лимита, который устанавливается индивидуально в каждом конкретном случае. В дальнейшем достаточно просто позвонить в Центр «Пенсион» и сделать заявку. В обозначенную дату к пенсионеру придет сотрудник Центра и выполнит необходимые работы. Таким образом, не тратя ни копейки, пенсионеры могут себе позволить многое из того, о чем с одной только государственной пенсией могли только мечтать.

## Качество услуг под контролем

Центр «Пенсион» строго контролирует качество предоставляемых услуг. Каждый раз, получив определенную услугу, пенсионер отдает соответствующий талон сотруднику, который приехал по вызову и выполнил для него те или иные работы. На талоне он обязательно ставит оценку за качество работы – от 1 до 10. Таким образом контролируется работа сотрудников Центра, и в конце каждого месяца они получают зарплату в зависимости от того, как оценивают их работу подопечные «Пенсиона».

Новая услуга вот уже полгода работает в тестовом режиме в крупнейших областных центрах Украины. Отзывы пенсионеров говорят о том, что она очень популярна и востребована.

Поскольку количество пенсионеров, подписавших ДПС, постоянно растет – увеличивается и число тех, кто желает воспользоваться талонами.



### София Лосева

*60 лет, подопечная  
Центра «Пенсион»*

Я уже шесть лет с «Пенсионом». Признаюсь, поначалу было страшно, будут ли мне действительно

помогать. Но сейчас убедилась, что все эти страхи были напрасными. Я обращаюсь в «Пенсион», если мне в чем-то нужна помощь, или я заболела, а мне нужны какие-то лекарства или продукты. Мне никогда не отказывают. Всегда найдется человек, который поможет мне и еду приготовить, и привезти то, что нужно. Я очень благодарна работникам «Пенсиона» за то, что они поддерживают таких людей, как я, – одиноких и незащищенных.



### Михаил Вулах

*директор Центра «Пенсион»*

Подписание ДПС позволяет решить ряд материальных проблем.

Но иногда, даже имея деньги, пожилой человек просто физически не в состоянии сам о себе позаботиться. Зная об этом, мы придумали систему с талонами, когда человек может совершенно бесплатно получить те услуги, в которых чаще всего нуждается. Это еще один способ позаботиться о наших подопечных и сделать их жизнь легче и комфортнее.

## ПЕРЕЧЕНЬ УСЛУГ, НА КОТОРЫЕ ВЫДАЮТСЯ ТАЛОНЫ

- Доставка продуктов
- Доставка лекарств
- Приготовление еды
- Мытье головы и купание
- Стрижка
- Массаж
- Билеты в театр
- Вегето-резонансное тестирование всего организма
- Сиделка
- Осмотр медсестры
- Юридическая консультация
- Стирка и глажка (10 кг белья)
- Уборка квартиры
- Мелкий ремонт по дому
- Услуга «проверка диагноза»
- Мойка окон
- Поездка на машине по городу

Поэтому сейчас «Пенсион» ищет новых сотрудников: курьеров, сиделок, помощников по дому, мастеров на все руки.

Центр «Пенсион» стремится обеспечить высокое качество услуг, поэтому новые сотрудники проходят соответствующее обучение и инструктаж. Все поступающие отзывы о качестве услуг нами тщательно анализируются. На основе поступающих замечаний и пожеланий система предоставления бесплатной помощи постоянно совершенствуется.

*Надежда Блинова*



**Дмитрий, расскажите в двух словах, что такое договор пожизненного содержания?**

Этот договор дает возможность пенсионерам, имеющим собственную недвижимость, получать ежемесячно прибавку к пенсии, а также единоразово (при подписании документа) – крупную сумму, которую можно положить на депозит или потратить на какую-то крупную покупку. За это пенсионер передает тому, с кем заключает договор (приобретателю), право на свою недвижимость, но остается жить в своем доме или квартире до конца жизни.

**Как украинское законодательство регулирует заключение ДПС?**

Оно регулируется Гражданским кодексом Украины. В главе 57-й говорится, что такое договор пожизненного содержания, в какой форме он заключается, указаны особенности его подписания и другие условия. Начиная с 2003 года этот вид договора четко урегулирован и довольно широко применяется. И хотя многие люди опасаются такого вида договора, правовых оснований для этого нет.

**Но есть обывательское мнение, что в договоре пожизненного содержания скрыт некий подвох. Многие считают, что это – один из способов свести в могилу пожилого человека и заполучить его квартиру или выгнать его на улицу,**



**ЮРИСТ ДМИТРИЙ ГРУБА:  
«ПРИ ЗАКЛЮЧЕНИИ ДПС  
ПЕНСИОНЕР ЗАЩИЩЕН  
ЛУЧШЕ, ЧЕМ ПРИОБРЕТАТЕЛЬ»**

*В украинском законодательстве уже двенадцать лет существует возможность подписания договора пожизненного содержания (ДПС), но у многих он по-прежнему вызывает подозрения. Есть ли для этого основания, мы спросили у юриста Дмитрия Грубы, представителя Правовой группы «Доминион»*

### **отобрав жилье. Насколько обоснованы такие опасения?**

Могу с уверенностью сказать, что эти опасения не обоснованы, так как законодатель очень хорошо защищает человека, заключающего этот договор. Если содержатель не исполняет свои обязательства, пенсионер в любое время может разорвать договор. Приобретатель имеет широкий круг обязанностей и должен четко их исполнять, а иначе ему грозит прекращение договора со стороны пенсионера. То есть по закону отчуждатель (пенсионер) защищен гораздо лучше, чем приобретатель.

### **Но ведь приобретатель может оказаться попросту мошенником, который захочет обмануть пенсионера, отобрать жилье, не выполнив никаких обязательств...**

Конечно, недобросовестные приобретатели могут специально создавать такие условия, в которых пенсионеру будет некомфортно, оказывать психологическое давление, которое может ускорить в том числе и смерть. Чтобы избежать таких случаев, важно заключать договор с теми, кому доверяешь. Лучше всего, если это будет организация, которая занимается сопровождением таких договоров, имеет большой опыт их заключения и хорошую репутацию.

### **Не лучше ли заключить договор с хорошими знакомыми, которых лично знаешь? И обязательно ли подписывать ДПС? Может быть, можно просто договориться устно и подписать дарственную или завещание?**

Я не советую этого делать. К сожалению, практика говорит о том, что даже хорошие знакомые или родственники часто обманывают стариков, убеждая, что будут ухаживать за ними и обеспечивать до конца дней. Говорят, что не надо никакого договора, достаточно только подписать дарственную или завещание. А потом, когда документы подписаны, их поведение резко меняется, они либо вообще перестают заботиться о человеке, либо пытаются его выселить из квартиры, начинают психологически давить, как в народе говорят – «сживать со свету». В случае с дарственной или завещанием закон не обязывает приобретателя ухаживать за пенсионером или содержать его, все зависит только от доброй воли приобретателя. В этом смысле ДПС гораздо надежнее. Он накладывает на приобретателя четко прописанные обязательства. И если тот их не выполняет, договор расторгается.

### **Какие еще рекомендации вы можете дать пенсионерам, которые хотят подписать такой договор, но опасаются и хотят себя защитить?**

Первая рекомендация, как я уже сказал, – тщательно выбирать приобретателя. Второе – внимательно проверить все условия договора, чтобы они вам подходили. Там должно быть четко прописано, как именно за вами будут ухаживать, будет ли это материальное обеспечение или реальный уход, либо и то и другое. Если это материальное обеспечение – то когда именно вы будете получать деньги, до какого числа каждого месяца, в каком размере, наличными, по почте или через банк. Если для вас предпочтительнее получать не деньги, а уход, то должно быть указано, в чём именно он заключается: как за вами должны ухаживать, что вам должны приносить, что для вас делать. Третье, что нужно обязательно проверить в договоре, – остается ли за вами право проживать в своей квартире пожизненно или, может быть, вам предоставляется другое жилье. Недобросовестный приобретатель может и выселить человека, если в договоре этот момент не указан.

### **Какие преимущества получает пенсионер при заключении ДПС?**

В первую очередь это дополнительные материальные блага или уход. А с нематериальной точки зрения, если приобретатель добросовестный, то еще и моральную поддержку, общение, заботу. Это очень важно для одиноких пожилых людей.

### **И последний вопрос: вы сказали, что лучше заключать ДПС через компанию, которая на этом специализируется. Вы можете кого-то порекомендовать?**

Я рекомендую Центр «Пенсион». Эта организация – единственная в Украине, которая занимается ДПС такое длительное время – восемь лет. И я не знаю ни одного случая в их практике, когда интересы пенсионера были бы нарушены. Их офис много лет находится по одному и тому же адресу, к ним можно прийти в любой момент, информация о них открыта и общедоступна. Более того, для них помощь одиноким пенсионерам – это дело чести. Они никогда не оставляют своих подопечных в беде. Это лучшее подтверждение того, что Центру «Пенсион» можно доверять.

*Наталья Андрусенко*



# ЭЛЕОНОРА ЧЕРВЕНКО: «ХОТИТЕ ЖИТЬ ПО-ЧЕЛОВЕЧЕСКИ – ИДИТЕ В «ПЕНСИОН»



*Одиночество в старости.  
За ним всегда стоит  
непростая история,  
которую человеку больно  
вспоминать. 80-летняя  
Элеонора Червенко  
откровенно рассказала  
журналу «Пожить для себя»  
о самом болезненном – своих  
отношениях с матерью*

Элеонора Терентьевна Червенко – ребенок войны. Свои ранние годы она вспоминает во всех подробностях: «Я родилась в Киеве 19 мая 1935 года. А в 1939 году, когда Западная Украина была присоединена к СССР, моего отца, инженера-строителя, направили работать во Львов. Там и застала нас война».

Все обрушилось в один миг. Перестали работать телефонные станции. Отца с семьей не было. Он пообещал, что вывезет жену и дочь машиной в Киев, однако вещи уже были собраны, а от него никаких вестей. Мать приняла решение не дожидаться мужа, а добираться с ребенком в Киев на товарном поезде.

В Киеве отец, Терентий Филимонович, почти сразу разыскал свою семью, которая осталась у его бабушки. Жену Александру с маленькой дочкой переселил в коммунальную квартиру на улице Красноармейской. Сам с ними не жил, но часто приходил по вечерам.

«Однажды вечером папу задержали полицаи и забрали в участок. Мама на рассвете вышла из дому с его новыми хромовыми сапогами. За сапоги ей удалось выкупить папу. После чего нам пришлось немедленно покинуть Киев», – вспоминает Элеонора Терентьевна.

Втроем уехали в Тетиев – районный центр в Киевской области. Поселились в домике священника, в комнате с отдельным входом и поближе к лесу. Жили вдвоем с мамой. Время от времени под покровом темноты к ним ненадолго навещался отец. Где он был и чем занимался во время войны – обсуждать в семье было не принято. У Элеоноры остались только догадки – возможно, партизанил в лесах.

Александре было нелегко жить вдвоем с дочкой в голодные военные годы. Она постоянно уходила менять вещи на продукты. А однажды маленькой Ляле повезло. Она познакомилась с семьей, в которой был маленький ребенок, и ей предложили стать его няней за тарелку каши в день.

«Мальчика звали Сашей. Это – судьбоносное имя в моей жизни. Моя мама – Александра,

и моя первая любовь, первый муж – Александр», – говорит Элеонора Терентьевна.

## Львов, пианино, чертежи...

«Как только освободили Львов, папу направили туда на его прежнюю работу, – рассказывает Элеонора. – Он работал главным инженером строительно-монтажного управления. Мы поехали за ним. Квартиру нам дали в центре города, очень хорошую».

Во Львове Элеонора пошла в школу. Там начала проявляться ее склонность к искусствам. Девочка красиво пела, декламировала, была очень артистичной. Движимая мечтой стать артисткой, она записывалась в кружки художественной самодеятельности – во Дворец пионеров, клуб МВД, клуб швейников, в Дом ученых.

Элеонора Терентьевна подчеркивает, что все это она делала, не ставя в известность родителей. И мечту играть на пианино тоже не решалась озвучить. Почему? Учительница музыки, к которой Элеонора регулярно проводила свою подружку, сама предложила давать ей уроки. И подружка позволяла приходить к ней заниматься. Но родители об этом не знали.

Элеонора признается, что боялась мать. «Отношения у папы с мамой не ладилась, а папа меня обожал. Маму это бесило. «У-у-у, папочка!» – глядя на меня, злобно говорила она. Да еще и поколачивала, не в силах сдержать свой гнев», – рассказывает Элеонора Терентьевна.

Семейная жизнь Александры и Терентия дала трещину. Супруги жили каждый своей жизнью в разных комнатах, как в коммунальной квартире. Мужчина всегда нуждается в женской



любви и нежности. Эти исцеляющие душу эмоции дарила отцу дочка, что и послужило причиной неприязни Александры к своему ребенку. И в то же время ей хотелось обрести власть над Элеонорой, подчинить ее себе.

Пианино в доме все-таки появилось. Отец купил его сразу, как только дочь призналась ему, что вот уже два месяца обучается игре на фортепиано. Для девочки оно стало еще и тайником,





куда она прятала сахар и сухари, – надеялась, что когда-нибудь с этим узелком сбежит от злой матери.

Ближе к окончанию школы Элеонора поняла, что мечты о сцене нужно похоронить и посмотреть на жизнь трезво. Профессия должна быть серьезной. Возрождающаяся из пепла страна нуждалась в инженерах-строителях. И девушка поступила в институт на строительный факультет.

Защитив диплом на отлично, она получила право выбирать город для трудоустройства. К тому времени ее родители уже год как развелись. Отец уехал работать в Севастополь, там у него уже была своя квартира. Но сам город еще лежал в руинах – после войны там осталось всего семь неразрушенных зданий. Конечно, Элеонора выбрала Севастополь.

## Севастополь – борьба за любовь

В белокаменном городе, возрождающем свою красоту в лучах героической славы, началась счастливая жизнь Элеоноры. Рядом любящий отец, интересная работа и любимое занятие – художественная самодеятельность. По совету отца она сразу отправилась в Дом офицеров флота – очаг культуры в городе. Там и встретила своего Александра.

Парень работал на заводе слесарем, он хорошо пел и увлекался фокусами. Для выступлений ему нужна была ассистентка. Симпатичная, миниатюрная Элеонора подходила для этого идеально.

Общее увлечение объединило молодых людей. Они были ровесниками и понимали друг друга с полуслова. Чувство, зародившееся на этой почве, было очень сильным. Александр сделал Элеоноре предложение. Та с радостью согласилась. Назначили день свадьбы. И тут девушка сделала роковую ошибку – пригласила на свадьбу мать. Чувство дочернего долга взяло верх над здравым смыслом.

«Свадьбу устраивали в доме жениха, – вспоминает Элеонора. – Отец встретил мать на вокзале и привез ее к нам. Посидев за столом с мрачным видом минут двадцать, она молча встала и вышла. Все напряглись: почему, что случилось, что не так?»

Между тем Александра осматрелась и пожелала остаться в Севастополе. Терентий, человек мягкий, позволил бывшей супруге поселиться в его квартире. Однако уже через два месяца он не выдержал такого соседства и уехал в город Стрый Львовской области – нашел там вакансию. А Александра нашла способ оформить его севастопольскую квартиру на себя. Одну комнату в своей львовской квартире – ту, что досталась ей после развода, – она продала.

Элеонора очутилась в точно такой же ситуации, от которой в свое время бежала. Снова между двух полюсов. Только теперь вместо любящего папы был любящий муж и все та же злая мать, ревнующая к тому, что ее дочь кто-то любит, одержимая идеей расстроить этот брак. «Для меня она была какой-то большой злой силой, которую я боялась так же, как в детстве», – объяснила Элеонора Терентьевна, почему ей так трудно было противостоять матери.



Игорь и Элеонора Червенко [1]  
в день регистрации брака

Ляле два года. Природный [2]  
артистизм уже налицо

Шестнадцатилетняя [3]  
Элеонора с матерью  
Александрой Алексеевной  
на фоне Львовского  
оперного театра

Студенческие годы. [4]  
Львов. Политехнический  
институт

С сыном [5]

Сил сопротивляться у Элеоноры не было еще и потому, что она забеременела и в это время ее мучил сильнейший токсикоз. Измотанная рвотными позывами, уже неделю ничего не евшая, в силу своей неопытности молодая женщина не понимала причины происходящего. К кому же еще обратиться, как не к матери?

А мать словно этого и ждала. Она забрала дочь к себе, нашла врача, который поставил странный диагноз «скарлатина» и отправил Элеонору в инфекционную больницу. «Скарлатиной я переболела в детстве, а эта болезнь, насколько я знаю, не повторяется. Но я была так слаба, что не могла ни перечить, ни критично к этому отнестись», – объясняет женщина.

О том, что Элеонора беременна, стало понятно уже после курса лечения. Мать тут же стала убеждать дочь в необходимости аборта, так как лечение антибиотиком может негативно сказаться на развитии ребенка и тот родится уродом. Словно под гипнозом молодая женщина согласилась со всеми доводами матери. «Аборт делали почему-то у мамы на кухне...» – с дрожью в голосе вспоминает она.

Все это время Александр терпеливо ждал, когда его жена поправится и вернется к нему. А Элеонора, чтобы снова соединиться со своим возлюбленным и вырваться из-под влияния матери, придумала целую комбинацию. Она сказала, что хочет вернуться во Львов и будет жить там одна. Мать была только рада, что дочь уедет подальше от мужа. И даже сама ее туда сопроводила, вернувшись затем в Севастополь на работу. А Элеонора сразу вызвала к себе Александра, и молодые зажили во Львове в полной идиллии. Так пролетели два года.

Однажды они зашли в гости к отцу. Тот порадовался счастью дочери и на беду написал письмо своей бывшей супруге: «Слава богу, наша Ляля живет нормально с Аликом. У них все прекрасно. Не трогай ты их». Через неделю мать приехала во Львов, и опять начались скандалы и провокации. Алик не выдержал – уехал в Севастополь. Мать вернулась туда же. А Элеонора вновь осталась одна. Вскоре от матери пришло письмо, она писала, что Александр встречается с другой женщиной и та уже беременна. Элеонора поняла, что ей ничего не остается, как официально развестись с Александром. За этим она и вернулась в Севастополь.

Однако прошло 12 лет, прежде чем Элеонора смогла вырваться из сердца своего

любимого Алика. Спустя эти годы они встретились, поплакали вместе и навсегда попрощались. И только тогда Элеонора решилась на второй брак. «Еще один Александр в моей жизни – Жуков, выйти за него мне порекомендовала мать», – рассказала она.

Теперь она жила с матерью и делала все так, как требовала та. Но счастья не было. Через два месяца после женитьбы Александр поступил в мореходное училище в Одессе и, оставив беременную жену, уехал учиться. Узнав, что дочь ждет ребенка, мать быстро отселила ее в комнатушку, которую сняла в квартире какой-то пожилой женщины. По сути, это была даже не комната, а угол за фанерной перегородкой. Туда же Элеонора вернулась после родов с сыном Алексеем. Туда же приезжал в отпуск ее муж. Несколько встреч с ним оказалось достаточно, чтобы Элеонора решила развестись. «Он поднимал на меня руку. Мог запустить в меня тяжелой пепельницей, даже когда я кормила ребенка», – рассказывает она.

Женщина осталась одна с шестимесячным сыном. Благо, комиссия с ее работы проверила, в каких условиях она живет с ребенком, и ей дали комнату в коммунальной квартире.

Со временем у Элеоноры появилась трехкомнатная квартира. Она забрала к себе из Киева бабушку, мамину мать, и ухаживала за ней до самой смерти. Путем нескольких квартирных обменов Киев – Севастополь удалось получить такое просторное жилье.

## Эталон мужчины

Смыслом жизни для Элеоноры стал маленький Алеша. Однажды молодая мать решила записать сынишку на плавание. Его тренером стал Игорь Дмитриевич Червенко. Ходили к нему во время летних каникул на водную базу на море. Следующим летом Элеонора опять привела Алешу на плавание – однако тренер уже был другой. Немного расстроилась – очень уж по-человечески симпатичен был ей Игорь Дмитриевич. Но тут администратор предложила записаться в группу здоровья для мам. Отличный шанс поддержать себя в форме, пока занимается ребенок. Элеонора согласилась. Переделась в спортивный костюм, вышла на берег и увидела Игоря. Оказалось, что он теперь ее тренер.

Симпатия двух взрослых людей друг к другу наверняка еще долго бы никак себя не проявляла. У Игоря в то время были уже взрослые



*Директор Центра «Пенсион» Михаил Вулах частый гость у Элеоноры Терентьевны*

дети, но с женой они оказались чужими людьми, жили каждый в своей комнате. Однажды Элеонора заболела и не пришла на тренировку. Вечером обеспокоенный Игорь решил провести свою подопечную.

Дверь открыл Алеша. «Что с мамой?» – спросил Игорь. Элеонора лежала с температурой под сорок. Игорь вызвал врача, сбегал в аптеку, приготовил поесть. «Он остался на ночь и через каждые полтора-два часа обтирал меня уксусной водой, – вспоминает Элеонора. – И мне было все равно, что это делает чужой мужчина. Он меня спас».

Игорь не ушел и на следующий день. А через две недели принес свой аванс и молча положил на стол. Вскоре он оформил развод. И началась спокойная счастливая семейная жизнь двух людей, наконец-то нашедших друг друга. Однако это, как всегда, не понравилось матери. В ход пошли те же приемы. Александра пришла

в гости и стала клеветать на Игоря. Но на сей раз в Элеоноре проснулась тигрица, готовая яростно сражаться за свое счастье. «Уйди вон из моего дома!» – крикнула она матери. «Никуда я не уйду!» – ответила та. «Мама носила парик. Я сорвала его с ее головы и вышвырнула за дверь. Ей ничего не оставалось, как отправиться следом за своим париком, и я захлопнула за ней дверь», – волнуясь, вспоминает Элеонора Терентьевна.

Так дочь отгородилась от матери, чтобы наконец начать жить своей жизнью. Но между двумя женщинами было связующее звено – Алеша, на то время уже подросток. И Александрой овладела новая мания – завладеть Алешей. Способ она выбрала эффективный – купить любовь внука.

О чем мечтали четырнадцатилетние мальчишки в СССР? О магнитофоне и джинсах. Тогда это могли позволить себе единицы. Элеонора не позволяла, считала, что такие дорогие вещи



избалуют парня. Но стоило Алеше пожаловаться, что мама не хочет покупать ему джинсы, как тут же их покупала «добрая» бабушка. Магнитофон с огромными колонками – тоже ее подарок. А вместе с подарками и попытки настроить против матери, которые в конце концов достигли своей цели. Алеша ушел жить к бабушке.

Но этого мстительной Александре было мало. Она подала заявление в суд о взыскании алиментов с дочери на воспитание внука. Подкупила судей. И с наслаждением наблюдала, как Элеонора проходит через этот позор. «Слово подсудимой!» Дрожащей рукой Элеонора выкладывает перед судьей альбомы с семейными фотографиями. Как много здесь моментов ее заботы о сыне: изостудия, танцевальный кружок, плавание, авиамоделирование... «Лучше слов говорят факты, вот», – показывает она на снимки. Но судья грубо обрывает ее: «Уберите это! Нам это не нужно!» У Элеоноры потемнело в глазах. «Разве вы люди?» – в отчаянии выкрикивает она. «Выведите ее из зала!» – звучит указание охраннику.

И вот Элеонора по воле матери становится алиментщицей. Эта воля имела какой-то неумный демонический характер. Она сделала несчастным ее детство. Она победила ее в битве за свою первую любовь. Она лишила ее счастливого материнства. Единственное, на что у Элеоноры хватило сил, – это на то, чтобы защитить их любовь с Игорем. Она считала его эталоном мужчины.

Через год совместной жизни Элеонора и Игорь распались. Она взяла его фамилию. Она была благодарна ему за то, что он помог ей пережить

конфликт с матерью и сыном. И теперь всячески старалась не допускать в совместное с мужем пространство чужих влияний.

Когда сын вернулся из армии, Элеонора заменила свою трехкомнатную квартиру на двухкомнатную и комнату в коммуналке – для сына. Алексей прожил в ней недолго. Сразу после армии он устроился матросом на корабль. Вышел в Балтиморе и не вернулся. Теперь он гражданин США. С матерью связь не поддерживает.

Состарившаяся Александра осталась одна. Однажды она позвонила в дверь Элеоноры. Зашла и попросила поесть. Элеонора не нашла сил отказать матери. С тех пор такие визиты стали регулярными. На душе у Элеоноры было беспокойно – она привыкла ждать от матери беды. И потому приняла решение обменять свою квартиру в Севастополе на квартиру в Киеве.

Вопрос решился быстро. И в середине 90-х супруги Червенко переехали в Киев. Оба уже были пенсионерами. На жизнь в столице их пенсий не хватало. Игорь не сидел сложа руки – работал сторожем на стоянках, дежурным в училище. Тосковал по своей тренерской работе. И когда друзья позвали его в Крым поработать физруком-воспитателем в пионерлагере, он с радостью согласился. Прожив почти три десятка счастливых лет, они расстались впервые. Игорь думал, что вернется с деньгами. А вернулся со смертельной болезнью – раком простаты.

Похоронив мужа в 2001 году, Элеонора словно похоронила часть себя. «Я жила для него. Думала, уйду в могилу следом за ним. Поэтому тело его кремировала и урну с прахом переслала его детям в Санкт-Петербург, чтобы было кому ухаживать за могилой. Но время идет, а я все живу и живу», – сокрушается она.

Прошло еще три года, в Севастополе умерла ее мать. Съездив на похороны, Элеонора вернулась в Киев и стала не жить, а выживать. Искала любую возможность подзаработать. Работала дворником, посудомойкой, уборщицей и даже санитаркой в ветлечебнице.

## Под защитой «Пенсиона»

Когда в 2009 году закрылась ветлечебница, снова встал вопрос: где взять денег, чтобы выжить. Однажды утром Элеонора Терентьевна что-то

готовила на кухне, вполуха слушала радио и думала: «Как же мне надоела эта нищета!» И как бы в ответ на ее мысли по радио началась программа, в которой рассказывали о Центре помощи и социальной защиты пенсионеров «Пенсион» и договоре пожизненного содержания. На следующий же день Элеонора Червенко поехала по указанному адресу. Прослушала информацию от инспектора. Заинтересовалась. Но для полной уверенности отправилась консультироваться с юристами.

«Я побывала у четырех юристов, прежде чем принять решение, – рассказывает пенсионерка. – Убедил меня только последний юрист. Он спросил, есть ли у меня время. «Конечно, есть!» – «Тогда садитесь в кресло и сами читайте статьи по вашему вопросу». Он дал мне Гражданский кодекс, Конституцию. Читаю и понимаю, что

я защищена законом. Ничего страшного не произойдет, на улице не останусь. Наоборот, стану жить лучше, буду иметь дополнительные деньги к пенсии. И я с легким сердцем поехала заключать договор с «Пенсионом».

Что же в итоге получила Элеонора Терентьевна? Крупную сумму денег, которые хранятся в банке на

личном счету и приносят ей ежемесячные проценты. Плюс ее персональные спонсоры (люди, взявшие ее на содержание) оплачивают за нее коммунальные услуги, а также перечисляют ей ежемесячную добавку к пенсии. Если все это суммировать, получается, что дополнительно к пенсии Элеонора Терентьевна имеет еще 2500 грн.

Есть еще один бонус, который дал пенсионерке «Пенсион». То, что не купишь за деньги, – дружбу, общение с единомышленниками. Впервые после переезда в Киев у Элеоноры Терентьевны появились друзья, ее приглашают на интересные мероприятия, клубные встречи.

Новая жизнь настолько вдохновила пенсионерку, что она стала самым активным пропагандистом договора пожизненного содержания. «Я всем одиноким пенсионерам советую: «Хотите жить по-человечески – идите в «Пенсион», – говорит она. И не только говорит, но и делает. По собственной инициативе консультирует потенциальных подопечных, вдохновляя их своим примером.

*Елена Карелина*

## Еще один бонус, который дал пенсионерке «Пенсион», – дружба и общение



# ЛОМАТЬ – НЕ СТРОИТЬ

*В советские годы власть безжалостно уничтожала все, что считала «пережитками проклятого прошлого», – церкви, храмы, монастыри. Но не менее жестоко расправлялась и с произведениями современников – советских художников и архитекторов, если они, по мнению чиновников, не соответствовали духу соцреализма*



*Ада Рыбачук  
и Владимир Мельниченко  
на фоне Храма неба*

Киевские архитекторы Ада Рыбачук и Владимир Мельниченко, известные в архитектурной среде как творческий тандем АРВМ, прочувствовали на собственной шкуре, что значит быть обвиненными в нонконформизме и бунтарстве. Одно из самых значительных их творений — Стена памяти на Байковом кладбище, над которой они трудились долгие 13 лет, была безжалостно залита бетоном сразу же после завершения проекта. Кто-то из чиновников решил, что «идейная и художественная трактовка объекта деморализует и ослабляет общество, создавая благоприятную почву для всяких идеологических рецидивов».

Говорят, не последнюю роль в уничтожении уникального произведения искусства сыграл и так называемый соавтор проекта — еще один известный киевский архитектор Авраам Милецкий. Чем не угодила Стена памяти поборникам соцреализма и почему один из соавторов лично приложил руку к уничтожению своего творения, мы попробовали разобраться, изучив ряд архивных материалов, воспоминаний и журнальных статей.

## Предыстория

В своих воспоминаниях о проекте в книге «Ада. Загадочная и неистовая» Владимир Мельниченко пишет, что Милецкий на протяжении восьми месяцев уговаривал их принять участие в проекте. И согласились они только при условии, что смогут участвовать на всех этапах проекта: от разработки идеи до ее практического воплощения.

Это была не первая совместная работа АРВМ и Милецкого. До этого они вместе трудились над созданием Центрального автовокзала и Дворца пионеров в Киеве. И оба раза поведение соавтора было, мягко говоря, далеким от профессиональной этики. Их совместная работа — проект автовокзала — получила первую премию за дизайн и оформление на Всесоюзном конкурсе молодых архитекторов. Однако лауреатами были указаны лишь архитектор Эдуард Бильский и руководитель проекта Авраам Милецкий. «Художники — авторы дизайна, монументальных работ и эскизов тканей — Ада Рыбачук и Владимир Мельниченко даже не упоминались», — пишет в своих мемуарах Мельниченко.

Примерно то же самое произошло и с проектом Дворца пионеров. Государственную премию за него получили все участники проекта, кроме главных авторов — Ады и Владимира. Милецкий уговорил их исключить свои фамилии из списка авторов под тем предлогом, что их бунтарская репутация загубит все дело и премии не получит никто. Наверное, люди более рассудительные после двух этих случаев зареклись бы работать с таким «соавтором». Но Ада и Владимир были художниками до мозга костей, главным в их жизни было творчество и только творчество. Они верили в человеческую порядочность и использовали малейшую возможность для того, чтобы их творения не остались лишь проектами на бумаге, чтобы их увидели и оценили современники.

## Парк Памяти

Заказ на строительство крематория, пусть и на одном из самых знаменитых кладбищ страны, нельзя было назвать «проектом всей жизни». Но Ада и Владимир подошли к решению задачи с присущей им осмысленностью. Они спроектировали и создали целый Парк Памяти с глубокой философской концепцией и нестандартным художественным воплощением.

Сугубо технологическое решение, предложенное в самом начале Авраамом Милецким, было сразу же отклонено. Собственно, как вспоминает Владимир Мельниченко, на этом участие Милецкого в проекте в качестве архитектора и завершилось. Далее он, выражаясь современным языком, выступал лишь в качестве менеджера проекта: занимался бюджетом, решал технические и организационные вопросы.

Создавая проект Парка Памяти, Ада и Владимир, конечно же, нарушили все изначально поставленные задачи. Они спроектировали целый архитектурный ансамбль, в который входили собственно крематорий, административный корпус, колумбарий, парковая зона и Стена

памяти. Центральными элементами комплекса были залы прощания и ведущая к ним двухсотметровая стена с барельефами, отражавшимися в искусственном озере. От всего этого сегодня осталась лишь мертвая бетонная стена, оплетенная летом какими-то вьющимися растениями, да здание крематория, которое сами авторы называли Храмом неба.

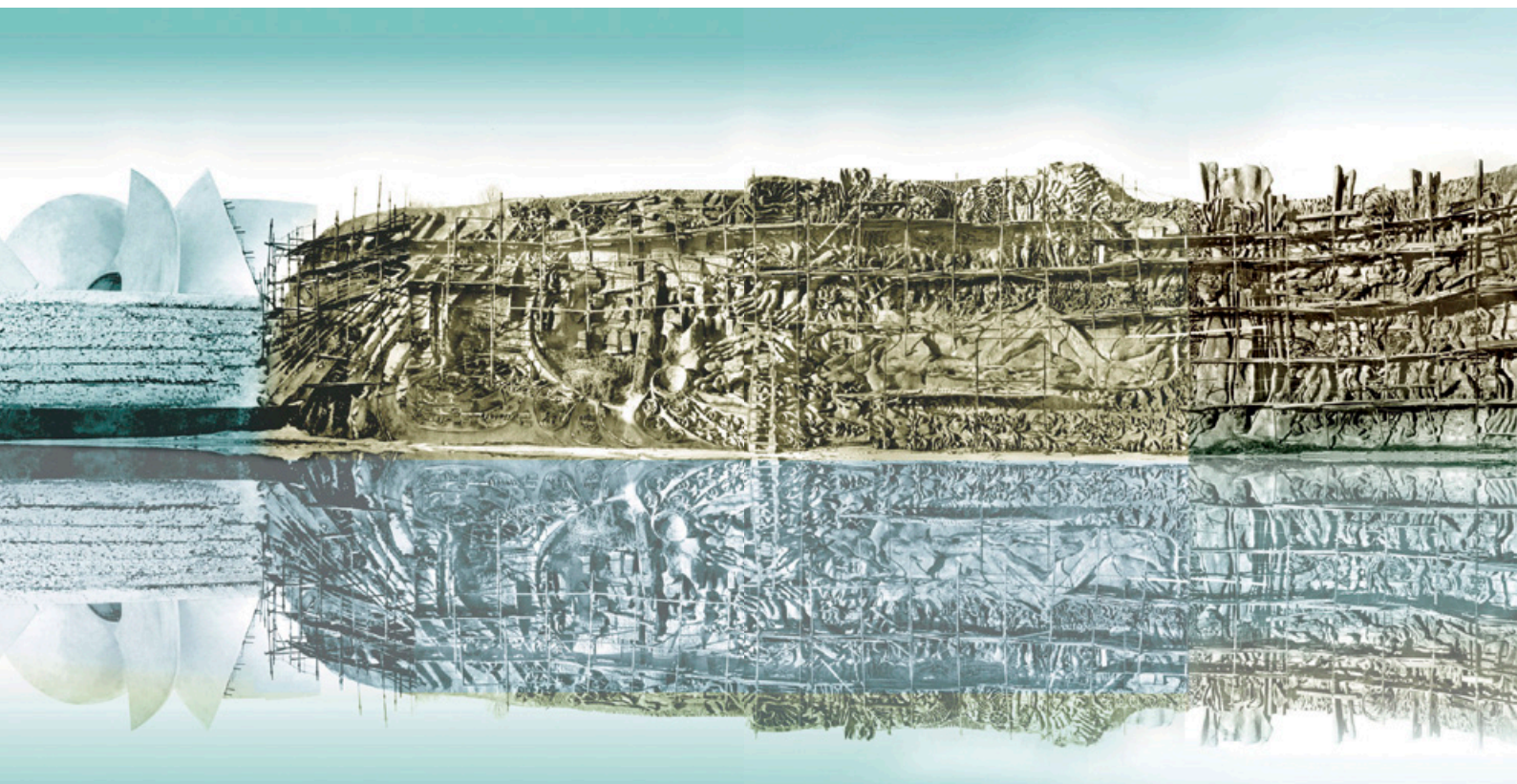


*Владимир Мельниченко со «стekom», работающим под давлением шесть атмосфер*

Из 13 лет работы над проектом семь были потрачены только на Стену, которая изначально должна была выполнять сугубо прикладную функцию — поддерживать расположенное над ней террасное кладбище. Но Рыбачук и Мельниченко превратили инженерное сооружение в настоящее произведение искусства. Панно длиной 213 метров и высотой от 4 до 14 метров состояло из отдельных скульптурных композиций: Цветущий сад, Дождь, Радуга, Весна, Любовь, Материнство, Творчество. По замыслу архи-

текторов, рельефы должны были отражаться в искусственном озере, расположенном по всей длине Стены, прямо у ее подножия.

На внутреннем конкурсе, который проводился организацией «Киевпроект», разработка АРВМ была признана лучшим проектом года. Да

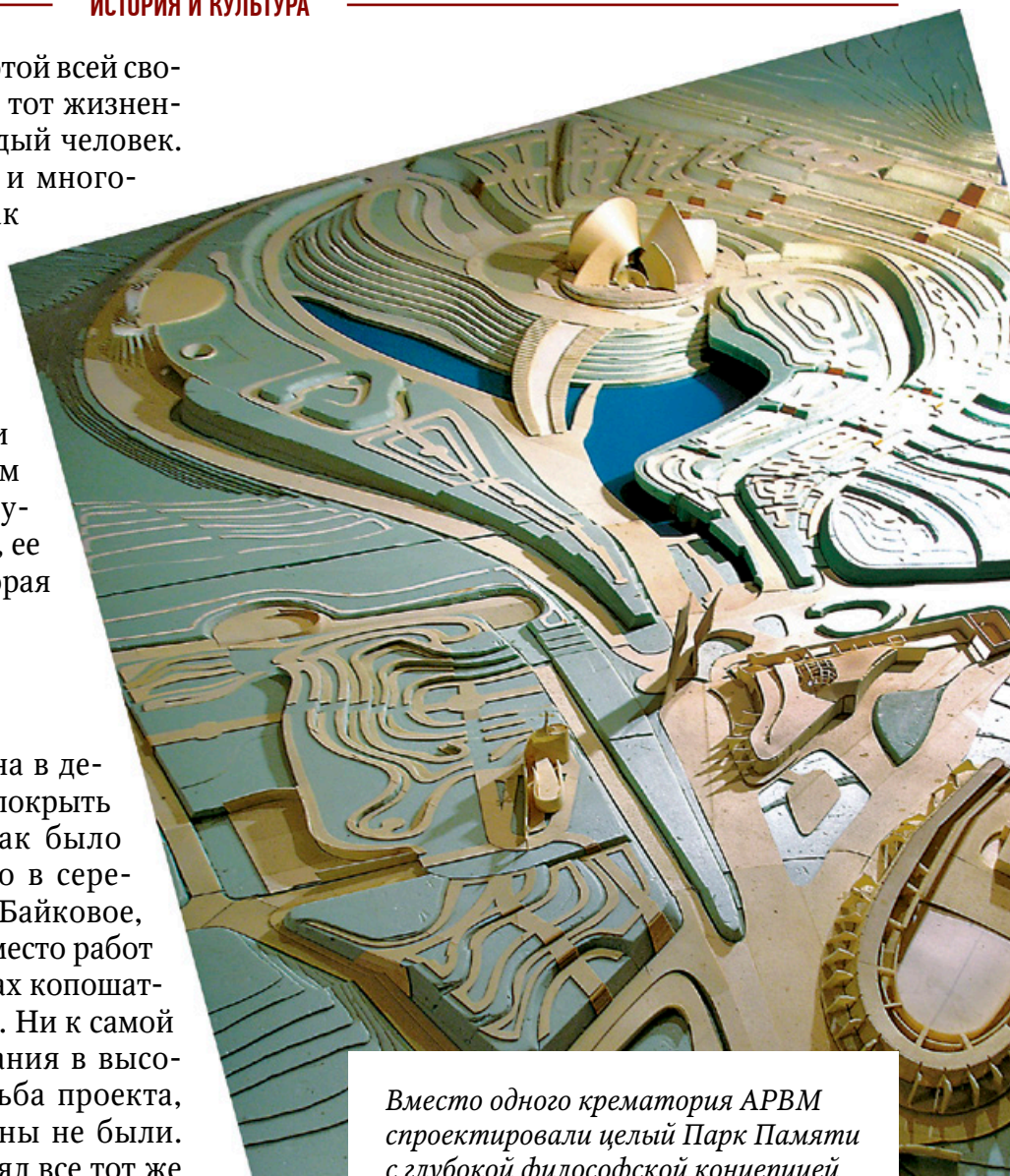




и сами художники считали его работой всей своей жизни. Они воплотили в камне тот жизненный путь, который проходит каждый человек. В нем отразился весь драматизм и многообразие человеческой жизни. Как любое произведение искусства, Стена была обращена к нынешнему и будущим поколениям. Ее созерцание было призвано подталкивать к размышлениям о том, что смерть не есть граница жизни человека, что скорбь по ушедшим близким — это лишь повод задуматься о своей собственной жизни, ее смысле и ценности, о памяти, которая остается после нашей смерти.

## Расправа

Работа над Стеной была завершена в декабре 1981 года. Оставалось лишь покрыть барельефы цветной глазурью, как было предусмотрено проектом. Однако в середине января 1982-го, приехав на Байковое, Ада и Владимир обнаружили, что место работ оцеплено и какие-то люди в погонах копошатся у Стены, что-то бурно обсуждая. Ни к самой Стене, ни на последующие заседания в высоких кабинетах, где решалась судьба проекта, Рыбачук и Мельниченко допущены не были. Везде авторскую группу представлял все тот же



*Вместо одного крематория АРВМ спроектировали целый Парк Памяти с глубокой философской концепцией*

*Панорама рельефов Стены памяти. Одна из последних фотофиксаций Стены, запечатлевшая ее максимальную готовность (лето 1981 г.)*



## АДА И ВЛАДИМИР

Они познакомились еще в художественной школе, потом вместе учились в художественном институте. Практически никогда не расставались с 1954 года, с их первой совместной творческой поездки на Север, и до последнего дня жизни Ады в сентябре 2010-го.

По воспоминаниям друзей, Ада и Владимир были дерзкими и неудобными, всегда выбирали сложные пути и непростые решения. Впервые за всю историю художественного института их дипломной работой стала персональная выставка масштабных полотен.

В 1957 году Ада Рыбачук подала одну из своих работ на VI Всемирный фестиваль молодежи и студентов. Ее не хотели принимать на конкурс, но художники все-таки добились своего и картина заняла призовое место. Однако из-за скандала, связанного с подачей работы на конкурс, Ада и Владимир попадают в немилость у чиновников от искусства: их работы не берут на выставки, заказы не поступают. Все, что им оставалось, — это работать в своей мастерской.

Возможно, именно поэтому они соглашались на предложения Авраама Милецкого, умевшего получать выгодные заказы, но нуждавшегося в соавторстве более талантливых коллег. А для Ады и Владимира это была едва ли не единственная возможность творить не «в стол», а для широкой публики.

Ада и Владимир были единым целым в творческом и человеческом смысле. Даже сегодня, оставшись один, Владимир Мельниченко по-прежнему подписывается их общим псевдонимом — АРВМ. И мечтает о том, что когда-нибудь их общая мастерская в центре Киева станет домом-музеем.

«злой гений» — Авраам Милецкий, значившийся в документах как «главный архитектор». Тем абсурднее выглядит его активное участие в уничтожении творения, в котором он считался как минимум соавтором.

В том, что он лично приложил руку к расправе над Стеной памяти, нет никаких сомнений. Владимир Мельниченко посвятил не один год сбору документов, воспоминаний, писем и дневников, которые это подтверждают. Видимо, уловив, что монументальное творение пришлось не по нраву высокому начальству, он тут же начал лгать и выгораживать себя. На всех закрытых совещаниях Милецкий рассказывал, что Ада и Владимир его подвели и бросили стройку, не справившись с работой. Конечно же, все это было чистой ложью. Но именно она стала причиной того, что на практически готовую Стену памяти было вылито 300 цистерн с бетоном.

### Послесловие

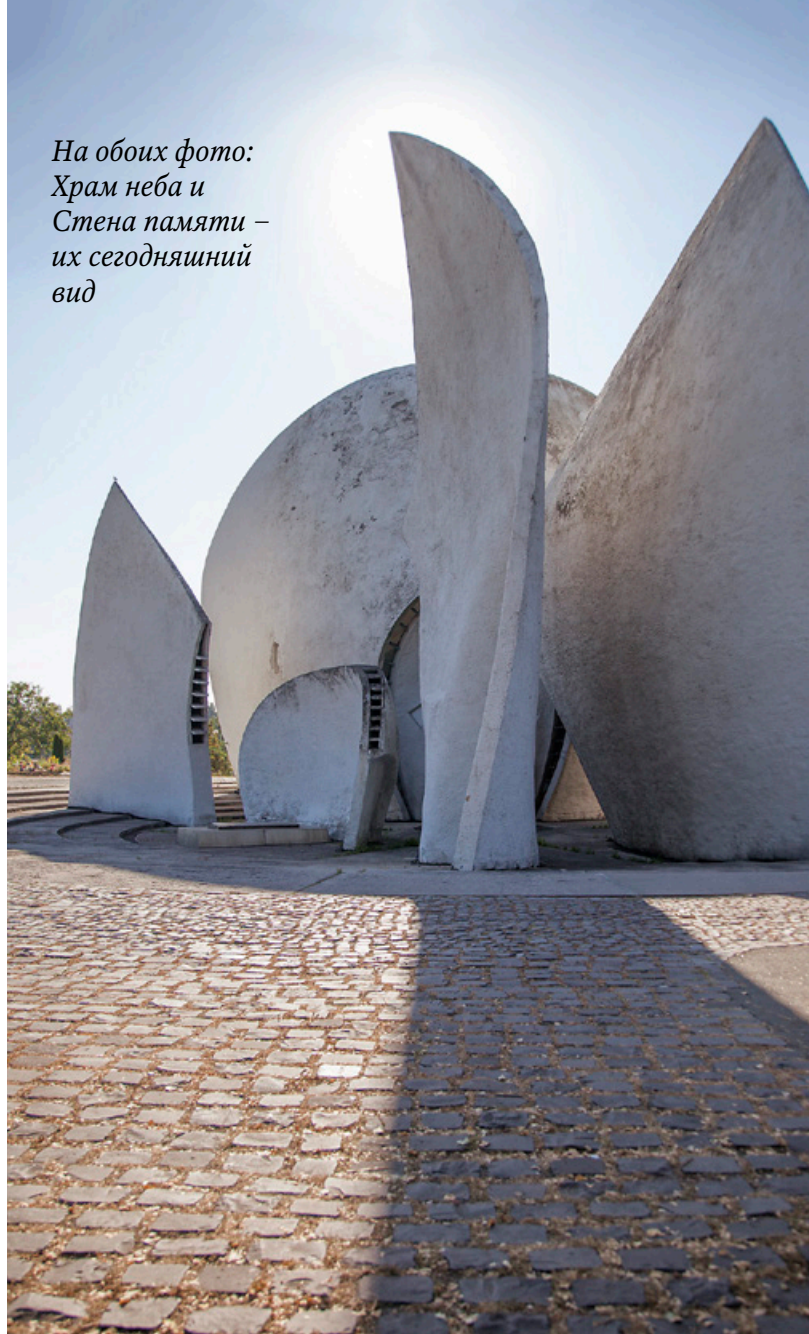
В 1992 году, после обретения Украиной независимости, специальным постановлением были отменены документы, на основании которых уничтожали Стену на Байковом кладбище. Было и решение о воссоздании Парка Памяти и восстановлении барельефов. Однако Стена и по сей день стоит, залитая бетоном. Да и вообще, история эта известна лишь в узких профессиональных кругах художников и архитекторов. Хотя еще в конце 80-х — начале 90-х получила широкую



огласку не только в Украине, но и за рубежом. В 1986 году американский журналист Владимир Война в статье «Бетон тяжелее всего» описал историю создания и уничтожения Стены памяти. Однако ни «Известия», ни «Литературная газета», куда автор отправлял свой материал, ею не заинтересовались. Статья американца была опубликована лишь спустя два года, в 1988-м, в «Советской культуре». В том же году Союз кинематографистов снял два фильма в поддержку Стены: выходят картины «Стенограмма» Владлена Кузнецова и «Стена» Израиля Гольдштейна.

Однако ни это, ни отмена постановления об уничтожении уникального архитектурного сооружения не помогли его возродить. Лишь в 2004 году на выставке «XX век» в Национальном художественном музее были выставлены фрагменты барельефов. Помощь в восстановлении всей 200-метровой стены предлагали и Норвегия, и США, и Франция — кто-то техническими средствами, кто-то сбором денег на проведение работ. Но все эти инициативы так и не получили отклика со стороны украинских властей.

Однако хочется надеяться, что история эта еще не окончена. Все еще жив один из авторов



На обеих фото:  
Храм неба и  
Стена памяти —  
их сегодняшний  
вид

Парка Памяти — Владимир Мельниченко. После смерти Ады Рыбачук он опубликовал книгу «Ада. Загадочная и неистовая», в которой изложил свою точку зрения на все происходившее вокруг строительства Парка Памяти на Байковом кладбище. А споры о том, кто и что стало причиной уничтожения Стены памяти, не утихают до сих пор. По правде говоря, сегодня это уже не имеет большого значения — в конце концов, у всех своя правда, и много воды утекло с тех пор. Гораздо важнее, удастся ли когда-нибудь восстановить творение, признанное многими мировыми художниками и архитекторами уникальным произведением искусства. Это могло бы стать достойной данью памяти для двух великих архитекторов, творивших вопреки запретам и ограничениям, выходявших за рамки «дозволенного» и на много лет опередивших свое непростое время.

Наталья Андрусенко

# ПОЖАЛУЙСТА, ЖИВИ!



В городе стояли теплые дни бабьего лета. Воздух казался пряным от запаха желтой листвы. К вечеру листья уже успели густо засыпать парковую дорожку, по которой шла пожилая дама. Она шагала медленно, глубоко вдыхала прохладный воздух, иногда специально пинала листья ногами и радовалась их шуршанию.

Дойдя до ресторана, расположенного в глубине парка, она зашла туда и уверенно прошла к столику у окна. Принялась неспешно листать меню, поданное официантом.

– Сегодня я закажу что-нибудь из венгерской кухни, – дружелюбно сказала она. – Пожалуйста, куриный паприкаш.

– Что желаете из напитков? – спросил официант.

– Пожалуй, бокал бычьей крови. Это как раз то, что мне нужно. И принесите вазу для цветка.

Она положила алые астры на стол.

– Вы кого-нибудь ожидаете? – спросил молодой человек, бросив взгляд на второй прибор.

– Я всегда ожидаю кого-нибудь или чего-нибудь хорошего. Жизнь полна сюрпризов, – кокетливо подмигнула дама.

За соседним столиком расположилась молодая пара. Появление одинокой пожилой женщины в ресторане на несколько секунд отвлекло их друг от друга. Но затем они продолжили свой спор.

– Ты живешь сегодняшним днем! – вычитывала девушка своего парня.

– А каким еще днем можно жить, если не сегодняшним? – парировал тот.

– С тобой невозможно разговаривать!

– Невозможно, потому что ты не хочешь меня понять.

– Самовлюбленный идиот! – выпалила девушка.

– Ну что ж... – буркнул молодой человек, встал из-за стола и, оставив крупную купюру, со словами «спасибо за ужин» быстро покинул ресторан.

Девушка еще минуту сидела в смятении, силясь понять, что произошло. Вскоре ее глаза наполнились слезами.

– Вот, возьмите, – услышала она голос пожилой дамы. Та стояла возле ее стола и протягивала ей бумажную салфетку.

– Спасибо, – всхлипывая, сказала девушка.

– Вы не возражаете? – показывая взглядом на стул, где только что сидел молодой человек, спросила дама.

Девушка кивнула.

– Ну, не стоит так рыдать... – стала успокаивать дама. – Расскажите же, из-за чего весь сыр-бор.

– Да вот, с парнем поссорилась. Захотел купить мотоцикл. Я отговариваю, а он стоит на своем: «Это мечта моего детства. Я должен ее осуществить».

– А в чем проблема, дорогая? Почему бы парню не купить мотоцикл?

– Да какой еще мотоцикл?! – возмутилась девушка. – Нам нужно копить деньги на квартиру. Я не работаю. И вообще – в стране кризис. В такое время надо не на мечту деньги тратить, а на выживание! И желательно отложить что-то на завтрашний день.

– Как вас зовут? – спросила пожилая женщина.

– Оля.

– Очень приятно. А меня Галина Андреевна. Вы думаете, Оля, что завтрашний день будет счастливым, если сегодня Максим откажется от мечты?

Оля удивленно посмотрела на свою новую знакомую и глаза ее вмиг высохли:

– Вы так сказали... Но почему нельзя быть счастливым без этого мотоцикла?

– А что для вас счастье? – спросила Галина Андреевна.

– Ну... Спокойствие и уверенность в завтрашнем дне, наверное...

– В таком случае советую вам быть спокойной и уверенной уже сегодня. Ведь, как говорится, даст Бог день, даст и пищу. А мысли о завтрашних трудностях лишают нас сегодняшних радостей.

– Конечно, легко так говорить в ваши годы. У вас уже все события свершились, а мне еще о будущем нужно думать. А он вместо того, чтобы мне помогать, думает о всякой ерунде: мотоциклах и путешествиях!

Галина Андреевна улыбнулась.

– Вы говорите «свершились», а я каждый день жду нового чудесного события. Чертовски любопытно жить, когда дни раскрываются один за другим, как цветочные лепестки, – Галина Андреевна провела пальцем по цветку, стоявшему в вазе. – Если бы цветок думал о том, что завтра наступит «черный день» и его будут ожидать какие-то трудности, он никогда бы не расцвел.

Ольга хотела что-то возразить, однако решила не вступать в спор. Галина Андреевна это почувствовала.

– Это сказала не я, а моя добрая подруга Аня. Сегодня я отмечаю праздник, который подарила мне она.

– Какой? – удивилась девушка.

– Я назвала его светлым днем. В противовес тому «черному дню», к которому мы с подругой много лет подряд готовились, отказывая себе в удовольствии жить сегодня, наслаждаться каждым мгновением. И вот как раз, дорогая, в этот период ничего особенного в нашей жизни не свершалось.

И Галина Андреевна рассказала свою историю. Была у нее подруга Аня. Жили они по соседству, работали на одном заводе, одновременно вышли на пенсию. Практически в одно и то же время овдовели, после чего сблизились еще сильнее. Понимали друг друга с полуслова. Делились всем, как родные. Даже книжки одни и те же читали.

Но было еще одно схожее дело, которое их сильно сблизало, – экономия. Подруги сэкономили на всем. Это даже превратилось в некую страсть.

– Я сегодня на яблоках шесть гривен сберегла, – хвасталась Анна, угощая Галину уже подпорченными фруктами. – Вот тут обрезать можно, и будет хорошо.

Галина такие покупки одобряла. Она и сама, когда оказывалась на рынке, покупала подвявшую зелень, залежалые фрукты-овощи... Будто маленькую радость испытывала она, подсчитывая сэкономленные деньги.

Из развлечений у подруг был только телевизор, потому что кино, театры и концерты – это лишние траты. Одежду покупали в секонд-хендах. Гуляли в скверике у дома – о поездках в центр города, не говоря уже о загородных прогулках, и речи быть не могло.

У обеих была средняя пенсия, которой, конечно, абсолютно не хватало на достойную жизнь, но подруги умудрялись прожить так экономно, что каждый месяц какая-то часть суммы оставалась. Эти деньги Галина и Анна откладывали на «черный день». Каким может быть этот «черный день», ни одна из них толком не представляла.

«Мало ли что может случиться, – рассуждали они. – А будут деньги – из любой беды можно выбраться».

Скучно питаясь, донашивая старые вещи, во всем себе отказывая, обе женщины радовались как дети, если им удавалось в конце месяца выкроить «на черный день» очередную копеечку.

Но однажды произошло нечто невероятное. Анна пригласила Галину в кафе и заказала роскошный ужин. Галина Андреевна сопротивлялась как могла.

– Анечка, что случилось? Зачем ты так трапишься? Один салат здесь стоит почти 100 гривен. Это безумие! Остановись! – шептала она и наступала Ане на ногу, когда та делала заказ.

На лице Анны играла загадочная улыбка, она была невозмутима, словно не слышала подругу. В тот вечер за ужином она рассказала Галине, что собирается потратить деньги, отложенные «на черный день», так, чтобы каждый день дарить себе что-то интересное и превратить свои безотрадные, унылые, по сути, черные дни в светлые и радостные. И приглашает подругу составить ей в этом компанию.

У Галины возникла целая гамма чувств в ответ на это предложение. Сначала она испугалась. «Неужели Аня сошла с ума?» – мелькнула в голове мысль. Затем она возмутилась. Но это никак не повлияло на Анну, и Галина осталась в недоумении.

На следующий день Анна пригласила ее в театр. Через неделю – в кино. Сходили на пешую экскурсию по киевским дворикам и даже посетили дельфинарий.

Постепенно Галина начала привыкать к сюрпризам подруги. Но чтобы не чувствовать себя нахлебницей, просила делить расходы поровну. И хоть и скрепя сердце, но все же вносила в совместный досуг свою долю.

Самым потрясающим был один день, когда подруга усадила Галину в такси и увезла за город.

– Куда мы едем? Уже поля начались. Расскажи же! Я сгораю от любопытства, – нервничала Галина.

– Сейчас сама увидишь.

Они остановились на ровном поле, где было много людей, которые занимались тем, что Галина видела только по телевизору, – надували воздушные шары с прикрепленными корзинами и поднимались на них в воздух. Анна стала искать воздухоплателя по имени Юрий – капитана оранжевого шара.

– На этом шаре мы поднимемся в небо, – сказала она подруге. – Я всю жизнь об этом мечтала и должна это сделать!

– Это же опасно! – напряглась Галина. Она уже не спрашивала, сколько все это стоит.

– Не бойтесь. Сегодня идеальные воздушные потоки, и ветер минимальный. Подъем будет плавным, как и приземление, – успокоил Юрий.

Полет действительно был плавным, как будто их посадили на чью-то большую и мягкую ладонь и та их бережно подняла вверх. Галина



радовалась, как ребенок, подставляла лицо ветру и рассматривала отдаляющуюся землю.

– Посмотри – Днепр уже, как ниточка, – показала она подруге, повернувшись к ней.

В этот момент Галина увидела, что Анна плачет. Ее лицо было очень красивым, одухотворенным, на нем играла та загадочная улыбка, которая появилась несколько месяцев назад...

– Ты плачешь от радости? – спросила подругу Галина, перебивая шум пламени, вырывающегося из газовой горелки.

– Да, я плачу от счастья, что я все-таки сделала свою жизнь жизнью. Пусть и ненадолго. Но я жила, – произнесла Анна.

– Жила? – переспросила удивленно Галина.

– Завтра я ложусь в больницу, – грустно сказала Анна. – Мне осталось совсем немного времени... Когда я об этом узнала, решила... начать жить. Ведь я постоянно это откладывала. Желания, мечты, интересы – все это переносилось на потом, сначала нужно чем-то пожертвовать, в чем-то себе отказать... Все наше поколение так жило. Мы так привыкли, поэтому не замечали, что что-то не так. Но когда приходит время прощаться с жизнью, жаль становится именно непрожитого, не позволенного себе... А теперь мне не жаль умирать, потому что я... Я летала на воздушном шаре...

Слезы потекли по щекам Галины, а слова комом застряли в горле. Она положила свою руку на руку Ани, держащуюся за борт корзины. Обе подруги плакали, вглядываясь в необозримую даль. Ветер донес до Галины тихое напутствие Анны:

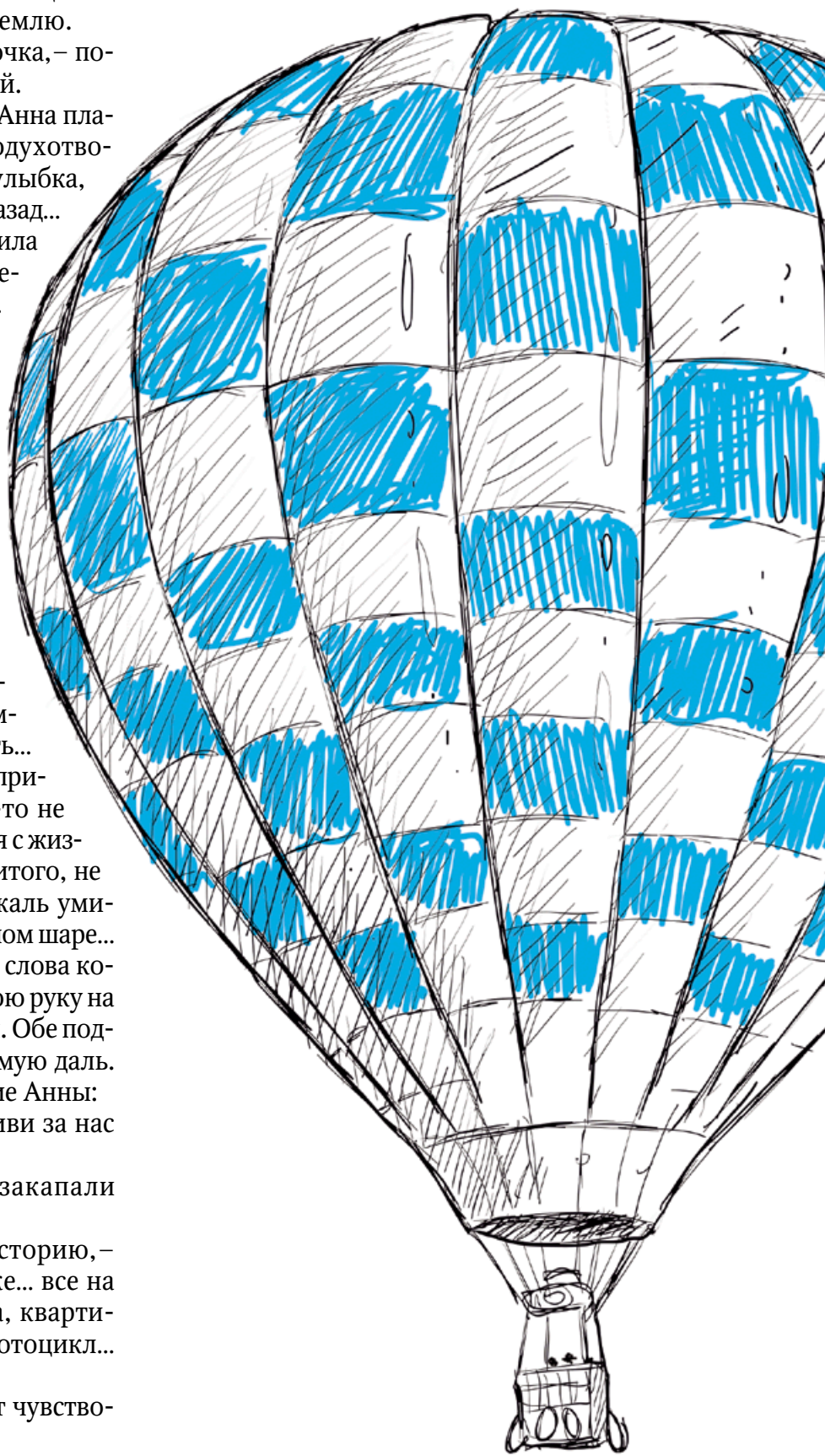
– Пожалуйста, Галочка, живи! Живи за нас двоих...

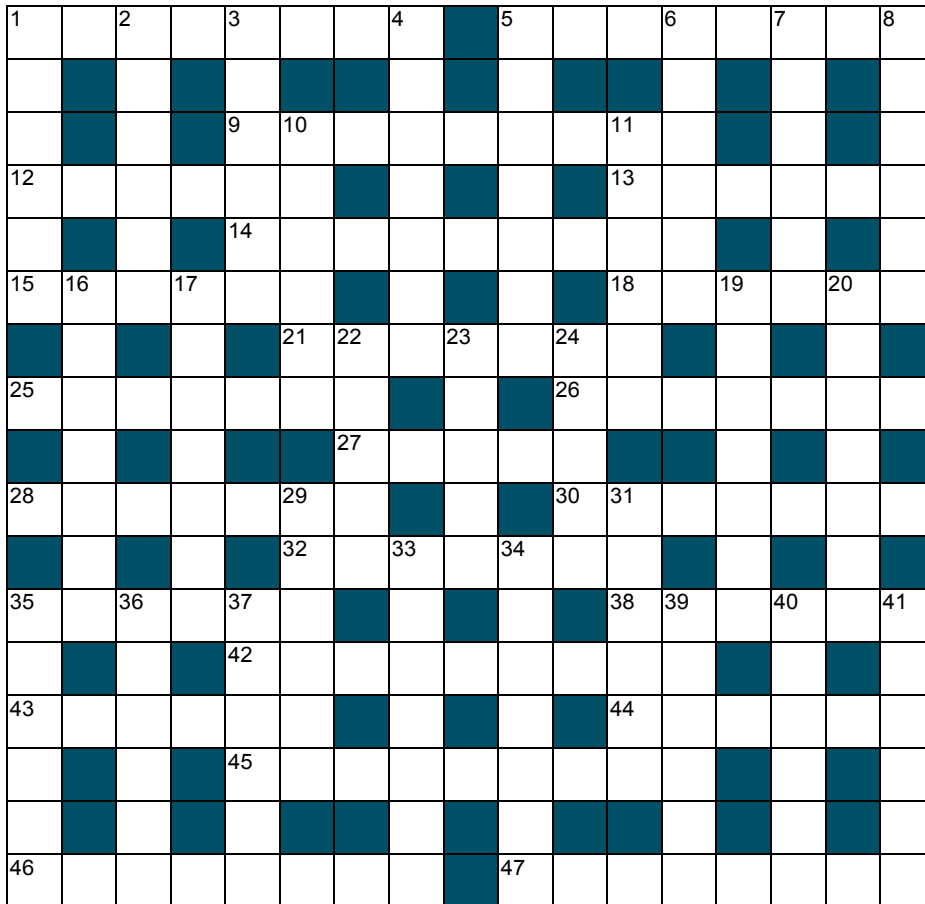
У Оли снова потекли слезы и закапали в тарелку.

– Я вам так благодарна за эту историю, – всхлипывая, сказала она. – Я ведь тоже... все на потом... сначала учеба, потом свадьба, квартира... А Максим так давно хотел этот мотоцикл... Чувствовать скорость, ветер, дорогу...

– Да-да, милочка. Он просто хочет чувствовать жизнь...

*Лина Май*





### По горизонтали:

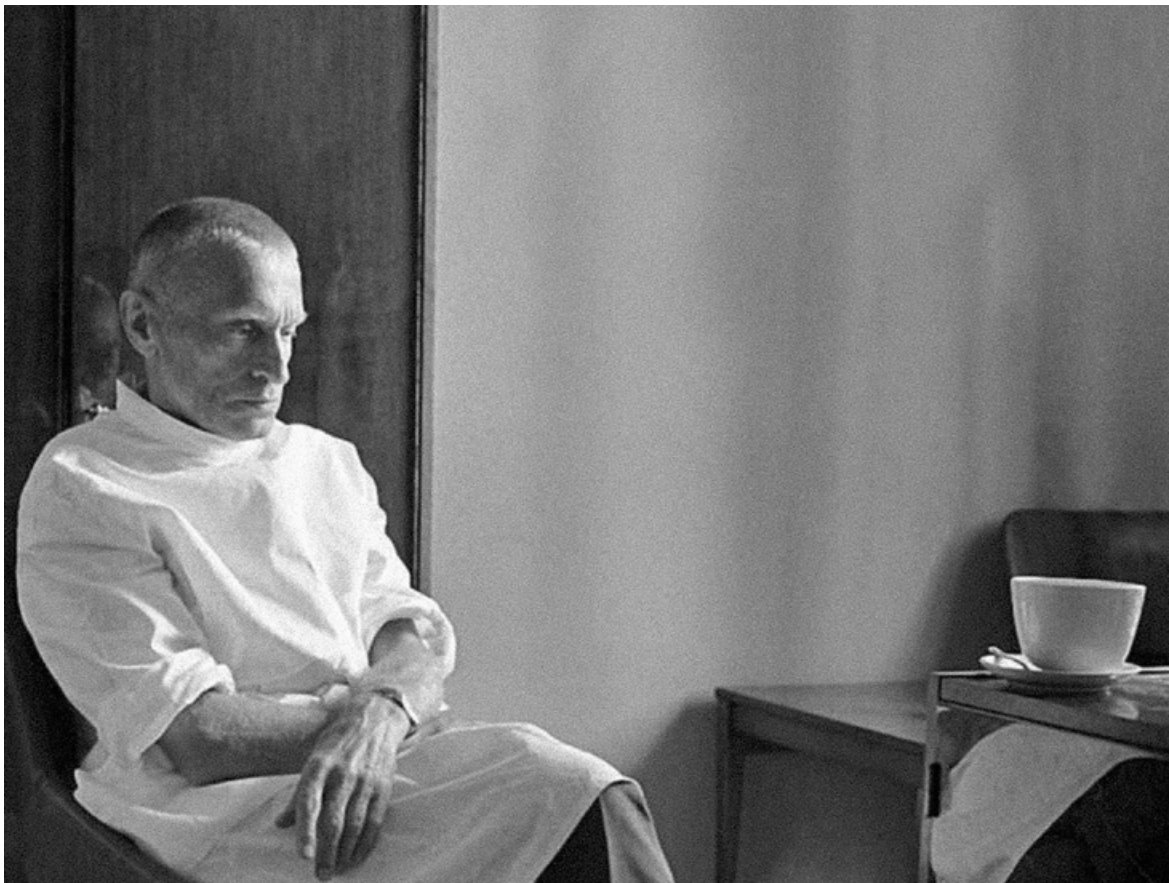
- Женщина, несправедливо оскорбившая кого-либо.
- Колючий кустарник с мелкими красными кислыми ягодами.
- Президент Казахстана с 1990 ... Назарбаев.
- Утрата целостности, разделение на части.
- Председатель Верховной Рады Украины в 2002–2012 гг. (с перерывами).
- Воспаление корешков спинно-мозговых нервов.
- Территория (или ее часть) одного государства, окруженная со всех сторон другим.
- Изготовитель ременной упряжи и других изделий из кожи.
- Море в Хургаде или Шарм-эль-Шейхе.
- Город Рава-... в Жолковском р-не Львовщины.
- Устройство для печати с компьютера на бумагу.

- Работники в частном доме для выполнения различных услуг.
- Продукт, приготовляемый для утоления жажды.
- Ряд полок в несколько ярусов.
- Область деятельности храма или человека (перен.).
- Должностное лицо, главное в гараже (аббр.).
- Рыжий, самый известный нам таракан.
- «Национальность» толстовской Аэлиты.
- Актер Павел ... (р. 1975), играл Пчелу в т/с «Бригада».
- Предательство интересов родины, переход к врагу.
- Обл. центр в Узбекистане, в 14–15 вв. столица государства Тимуридов.
- Наружный «скелет», покрывающий тело многих беспозвоночных.
- Небольшая сеточка на женской шляпке, закрывающая часть лица.

### По вертикали:

- Жена Карся в опере Гулака-Артемовского «Запорожец за Дунаем».
- Композитор Владимир ... (1949–1979), автор песни «Червона рута».
- Дерево из рода платан.
- Самка крупной перелетной птицы отр. голенастых.
- Амер. актер Алек ... (р. 1958), играл Чарли в х/ф «Привычка жениться», 1991.
- Диктатор Италии в 1922–1943 ... Муссолини (1883–1945).
- Большая дорожная карета.
- Основание, на котором укреплен пулемет.
- Орудие удушения.
- Узб. поэт и мыслитель ... Навои (1441–1501).
- Проигрыш, поражение.
- Нем. драматург Готхольд Эфраим ... (1729–1781), автор драм «Натан Мудрый» и «Эмилия Галотти».
- Лучший футболист мира 2013, 2014 гг. Криштиану ... (р. 1985).
- Японское искусство составления букетов.
- Многолетнее водяное растение: плавающая зеленая пластинка с одним корешком.
- Финская баня.
- Списки учитываемых предметов.
- Часть очков.
- Судья Аммос Федорович Ляпкин-... из «Ревизора» Гоголя.
- Молодые растения, предназначенные для пересадки на гряды.
- Главред еженедельника «Футбол» Артем ... (р. 1970).
- Сигнальное устройство, напр., в телефоне.
- Плотный толстый материал, получают валянием шерсти.
- Выдающийся укр. кардиохирург (1913–2002), автор книги «Мысли и сердце».
- Часть какого-либо текста.
- Остов тела человека и животных.
- Единица объема, 1/4 галлона (0,95 л).





*Николай Амосов*

## А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Первая глава знаменитой книги Николая Амосова «Мысли и сердце» была написана осенью 1962 года. Во время операции умерла одна из пациенток хирурга – маленькая девочка, почти ровесница его дочери Кати. Николай Михайлович очень тяжело переживал этот случай.

«Было очень скверно на душе. Хотелось выпить и кому-нибудь пожаловаться, – вспоминал позже Амосов. – Сел и описал этот день. Долго правил рукопись. Выжидал. Сомневался. Через месяц прочитал приятелю – писателю Дольду-Михайлику. Потом другу-хирургу, еще кому-то. Всем очень нравилось. Так возник «Первый день» в будущей книге «Мысли и сердце».

Впрочем, когда книга была опубликована, нашлись и такие, кому она не понравилась. Многие коллеги-хирурги были недовольны поступком Амосова, ведь он осмелился «вынести сор из избы» – рассказать о той стороне работы врачей, которая до сих пор была скрыта от посторонних глаз. Но книга покорила читателей по всему миру. Она разошлась миллионными тиражами: издавалась в общей сложности более 30 раз и переведена на 30 языков.

Несмотря на такую популярность книги, Николай Амосов больших гонораров на ее издании не заработал: «Денег платили мало: Союз не подписал конвенции о защите авторских прав. Знаменитым – стал, богатым – нет».

### Ответы

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Обидница, 5. Барбарис, 9. Нурсултан, 12. Распад, 13. Литвин, 14. Радикульт, 15. Анжлав, 18. Шорник, 21. Красное, 25. Русская, 26. Принтер, 27. Слуги, 28. Напиток, 30. Стеллаж, 32. Парфим, 35. Загар, 38. Прусак, 42. Марсианка, 43. Майков, 44. Измена, 45. Самарканд, 46. Раковина, 47. Вуалетка, **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Одарка, 2. Ивасюк, 3. Чинара, 4. Астикха, 5. Болдуин, 6. Бенито, 7. Рыдан, 8. Станок, 10. Удэва, 11. Агилер, 16. Неудача, 17. Лессинг, 19. Роналду, 20. Икебана, 22. Риска, 23. Сауна, 24. Опси, 29. Оправа, 31. Тяжкин, 33. Распада, 34. Франков, 35. Зуммер, 36. Войлок, 37. Амосов, 39. Раздел, 40. Скелет, 41. Кварт.



Кто не любит, тот не познал Бога, потому что Бог есть любовь.

*1-е Иоанна 4:8*

Любить – значит желать другому того, что считаешь за благо, и желать притом не ради себя, но ради того, кого любишь, и стараться по возможности доставить ему это благо.

*Аристотель*

Женщина от любви умнеет, а мужчина теряет голову.

*Эрих Мария Ремарк*

Любовь представляет собой плодотворную форму отношения к другим и к самому себе. Она предполагает заботу, ответственность, уважение и знание, а также желание, чтобы другой человек рос и развивался.

*Эрих Фромм*

Вкладывайте свою любовь во все, что вы делаете. Если у вас неприятности – обратитесь внутрь себя: какой урок из этой ситуации следует извлечь?

*Луиза Хей*

Любовь – начало и конец нашего существования. Без любви нет жизни. Поэтому-то любовь есть то, перед чем преклоняется мудрый человек.

*Конфуций*

Любовь свойственна только здравомыслящему человеку.

*Эпиктет*

Долга любить нет. Есть только свобода любить, и эту свободу можно открывать в себе снова и снова.

*Владимир Леви*

Любовь – главный способ бегства от одиночества, которое мучит большинство мужчин и женщин в течение почти всей их жизни.

*Бертран Рассел*

Любовь следует измерять не так, как измеряют ее молодые, то есть по силе страсти, но по ее верности и прочности.

*Цицерон*

*Любовь уничтожает смерть и превращает ее в пустой призрак; она же обращает жизнь из бессмыслицы в нечто осмысленное и из несчастья делает счастье.*

*Лев Толстой*



Любовь, основанная на уважении и сочувствии, имеет возвышающее, очищающее влияние на развитие характера; она освобождает человека от рабства эгоизма.

*Сэмюэл Смайлс*

Любить – это не значит смотреть друг на друга, любить – значит вместе смотреть в одном направлении.

*Антуан де Сент-Экзюпери*

Кто не знал любви, тот все равно что не жил.

*Жан-Батист Мольер*

Красит человека только любовь, начиная от первой любви к женщине, кончая любовью к миру и человеку, – все остальное уродует человека, приводит его к гибели, то есть к власти над другим человеком.

*Михаил Пришвин*



# Экстренная круглосуточная помощь для одиноких пожилых людей



Если вы живете одни, имеете шаткое здоровье и беспокоитесь о том, кто окажет вам помощь при несчастном случае, закажите услугу «Экстренная помощь на дому». Мы установим у вас дома специальный телефон, связанный с браслетом, который вы будете носить на руке. В случае недомогания достаточно нажать «тревожную» кнопку на браслете, и сигнал о помощи поступит нашему оператору. По системе громкой связи он выяснит причину экстренного вызова и направит врачей.

**Стоимость услуги – 100 грн в месяц. Для подписантов договора пожизненного содержания – всегда бесплатно. При заключении договора на пользование услугой «Экстренная помощь на дому» до 1 мая 2016 года первые три месяца обслуживания – в подарок.**

## ПЕНСИОН

Центр помощи и социальной защиты пенсионеров

**ЗВОНИТЕ УЖЕ СЕЙЧАС!**

Телефон в Киеве: ( 044 ) 288-21-98,  
в Харькове: (057) 700-43-77



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

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

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

**ПЕНСИОН**

Центр помощи и социальной  
защиты пенсионеров

Тел. в Киеве: (044) 288-21-98, в Харькове: (057) 700-43-77

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

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



**АКЦИЯ!**

Подписывайте договор пожизненного содержания до **1 мая 2016 года**, предъявляйте этот купон и получайте дополнительно **3000 грн.** к своей единоразовой выплате!