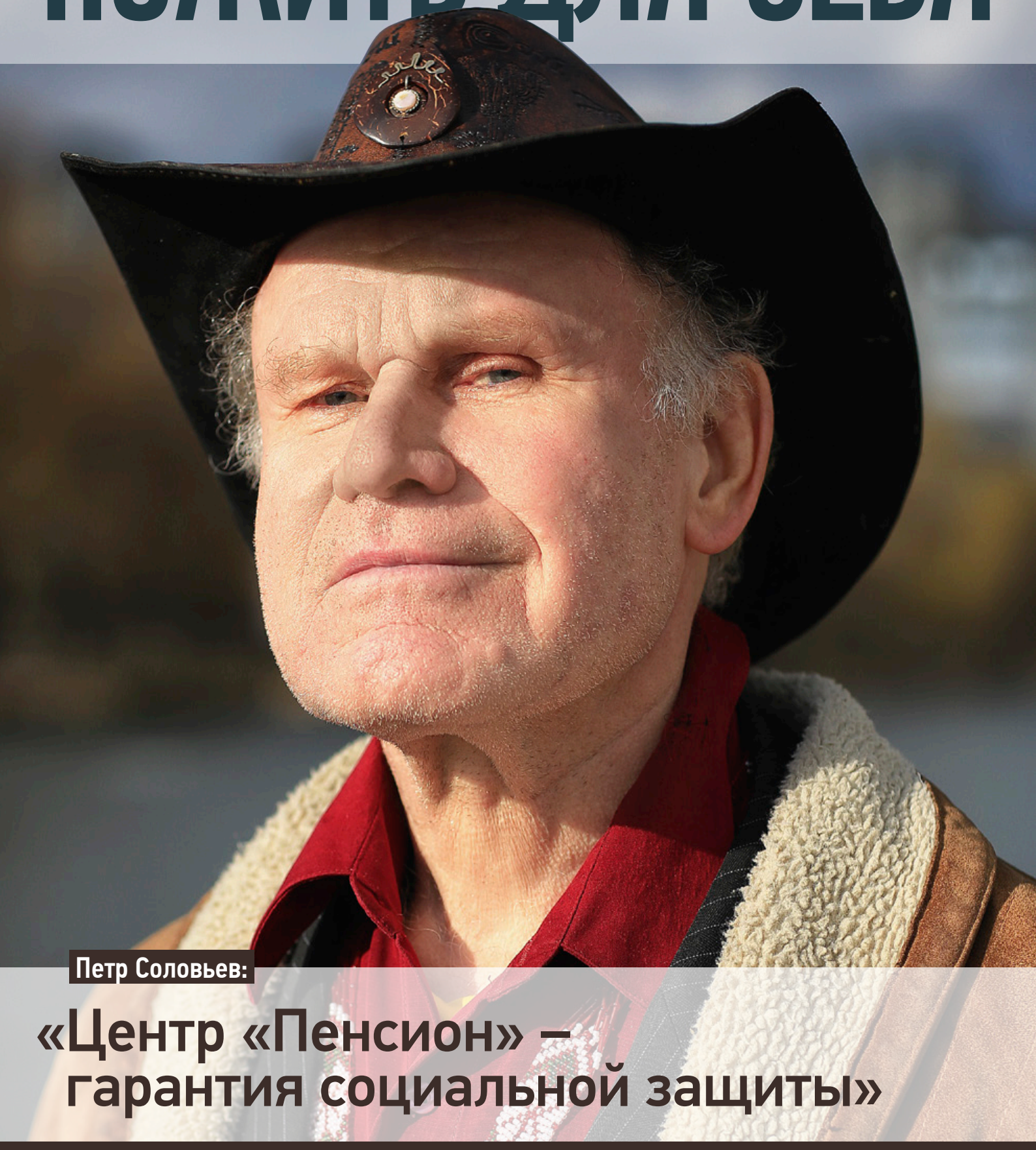
№7

Журнал для тех, кто вышел на пенсию

ПОЖИТЬ ДЛЯ СЕБЯ



Петр Соловьев:

«Центр «Пенсион» – гарантия социальной защиты»

8 Возраст работе не помеха

26 Отдел добрых дел

38 Гагаринский отряд

Любимое радио
Если любить -
только
лучшее...

ЗДРАВСТВУЙТЕ, ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

После выхода на пенсию жизнь многих из вас изменилась далеко не к лучшему. Раньше вы были активны, востребованы, ценились в кругу коллег. А тут в одночасье все изменилось: социальный статус, материальное положение, отношение окружающих. Особенно остро это чувствуют те из вас, кто остался одинок.

Еще одно испытание – мизерная пенсия. Денег порой не хватает на еду и лекарства. Несмотря на это, многие смиряются с такой жизнью. Худо-бедно сводят концы с концами, сводят траты к минимуму. Так уж устроен человек – рано или поздно ко всему привыкает. И уже не считает свое положение таким уж бедственным: ничего, привык – вроде и нормально.

Но решить проблему, не осознав ее, – невозможно. И увидеть свет в конце туннеля можно только тогда, когда вы поняли: так дальше жить нельзя, нужно что-то менять. Только тогда вы сможете увидеть решение. Открыть для себя возможности, которыми многие пенсионеры уже воспользовались. О них мы рассказываем в каждом номере нашего журнала.

В руках вы держите уже седьмой выпуск «Пожить для себя». Это первый выпуск, который распространяется по всей Украине. Предыдущий номер (шестой) вышел в Киеве и Харькове, а первые пять читали только киевляне. По вашим отзывам мы понимаем, что мы на правильном пути. Мы даем шанс каждому пенсионеру поменять свою жизнь к лучшему. И все это благодаря дружбе с Центром «Пенсион» и договору пожизненного содержания.

Регулярно мы публикуем истории наших подопечных. Их пример доказывает, что и в пенсионном возрасте можно жить полной жизнью, без материальных проблем, без страха перед завтрашним днем. Дверь в эту другую жизнь – совсем рядом. В этой жизни вам не придется выкраивать копейки из мизерной пенсии. Вы не будете одиноки. Сможете позволить себе и ремонт в квартире, и новую одежду, и многое другое. В вашей новой жизни появятся не только будни, но и праздники.

Центр «Пенсион» всегда открыт для вас. Вы можете лично познакомиться со мной, нашими подопечными и работниками Центра, услышать ответы на интересующие вас вопросы, узнать истории других людей. И только потом, взвешенно и осознанно, принять решение: подходит ли это вам.

Ваших писем с вопросами, комментариями и предложениями жду по адресу: 01004, Киев, ул. Терещенковская, 21, оф. 13 или на мою личную электронную почту: m.vulakh@pension.ua

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

Содержание номера

38 **ГАГАРИНСКИЙ ОТРЯД**
Как проходили отбор и подготовка человека, которому предстояло первым покорить космос

НАЙДЕННОЕ ПИСЬМО
Рассказ-вымысел о том, как важно брать ответственность за свою жизнь
44

3 **СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА**

6 **ПИСЬМА В РЕДАКЦИЮ**

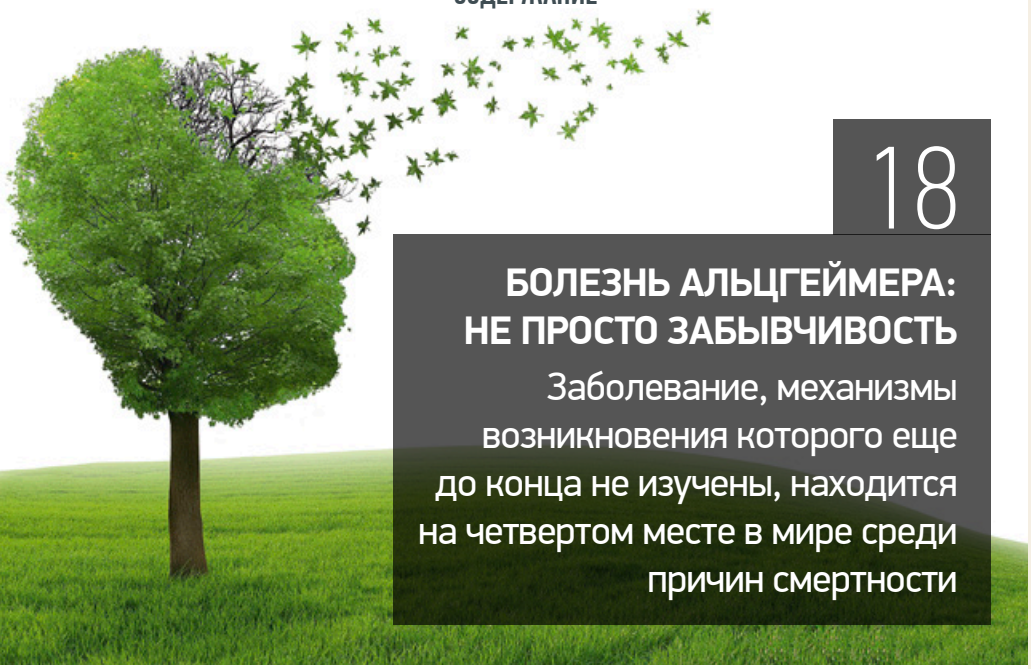
ЖИЗНЬ

8 **ВОЗРАСТ РАБОТЕ НЕ ПОМЕХА**
На какие вакансии и заработную плату может рассчитывать пенсионер?

12 **ОСМД В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ**
Разбираемся в положениях нового Закона «Об особенностях осуществления права собственности в многоквартирных домах» от 1 июля 2015 года

ЗДОРОВЬЕ

22 **НАЙТИ СИЛЫ ЖИТЬ ДАЛЬШЕ...**
Как пережить утрату близкого? На этот вопрос отвечает специалист-психолог, гештальт-терапевт Светлана Панина



18
БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА: НЕ ПРОСТО ЗАБЫВЧИВОСТЬ
Заболевание, механизмы возникновения которого еще до конца не изучены, находится на четвертом месте в мире среди причин смертности

ЦЕНТР «ПЕНСИОН»

26 **ОТДЕЛ ДОБРЫХ ДЕЛ**
Татьяна Семенчук, руководитель отдела сопровождения в Центре «Пенсион», рассказала о своей работе

30 **Петр Соловьев: «ЦЕНТР «ПЕНСИОН» – ГАРАНТИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ»**
Неутомимый жизнелюб, изобретатель и подопечный Центра «Пенсион» рассказал о том, что подвигло его подписать договор пожизненного содержания

37 **КОНКУРС**
Выиграй деньги на свою мечту!

ДОСУГ

48 **КРОССВОРД**
Разминка для ума

50 **ОБ ОДИНОЧЕСТВЕ**
Размышления великих мудрецов на выбранную тему

ПОЖИТЬ ДЛЯ СЕБЯ

Основан 15 апреля 2013 года

№7

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

Главный редактор Михаил Вулах

Заместитель главного редактора
Виктория Гладченко

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

Менеджер проекта Евгений Доксвель

Дизайнер Марина Даценко

Верстальщик Сергей Буравченко

Фотограф Сергей Фигурный

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

Распространение бесплатное, адресное

Тираж 350 000 экз.

Периодичность раз в три месяца

Свидетельство о регистрации
КВ№20099-9899Р от 05.07.2013

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

Печать
Образцовая типография «Блиц-принт»
02660, г. Киев, ул. Мурманская, 7

Номер сдан в печать 16.08.2016 г.

Заказ № 001

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

Материалы, помеченные знаком ℗, размещаются на правах рекламы.

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

СЛОВА НЕБЕЗРАЗЛИЧНЫХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Пишу с огромной благодарностью и уважением к труду и профессионализму создателей журнала «Пожить для себя». Открыла его для себя случайно, теперь он – самый любимый и очень полезный в моей жизни. И для души, и для вдохновения! Каждый из героев журнала может стать катализатором наших перемен к лучшему, дает заряд бодрости и сил. А хороший ученик, независимо от возраста, может в статьях журнала найти необходимую ему подсказку. Спасибо вам за это!

Мария Владимировна, Киев

Добрый день, дорогая редакция! Наконец-то решил вам написать, хотя журнал получаю с самого первого номера. В каждом из выпусков нахожу для себя что-то полезное – то, что можно применить в нашей повседневной жизни. В частности, интересуюсь темой здоровья и питания. Ведь в нашем возрасте это особенно важно: не будешь следить за здоровьем и питанием – долго не протянешь.

В последнем номере огромный интерес у меня вызвала публикация про питание (статья «Я есть то, что я ем», «Пожить для себя» № 6). Это и правда сенсация! Ведь у нас всегда считалось, что мясо надо есть обязательно, иначе здоровья не видать. Однако я на собственном опыте убедился, что это не совсем так. После выхода на пенсию в силу ограниченного бюджета начал есть больше сезонных овощей – и вы знаете, как-то стал лучше себя чувствовать! Но не находил этому научного объяснения, а теперь вот убедился: растительная пища гораздо полезнее, а без мяса вполне можно обойтись.

Спасибо вам за ваш труд, за интересную информацию и полезные советы. Дай вам Бог здоровья, творческих успехов и долголетия!

С уважением, Иван Нестерович Каплун, г. Киев

Спасибо всей редакции журнала «Пожить для себя» за ваш труд и за то, что вы делаете для нас, пенсионеров! Ваши статьи для меня всегда открытие. Казалось бы, долгую жизнь прожила, а не перестаю удивляться многим вещам, которые нас окружают. До глубины души поразила история о мемориале на Байковом кладбище (статья «Ломать – не строить», «Пожить для себя» № 6). Много раз там бывала, видела эту заросшую зеленью стену, но даже не подозревала, что с этим местом связана такая трагическая история. Огромное спасибо, что рассказали эту историю! Может быть, на нее обратят внимание наши власти и что-то сделают для того, чтобы вернуть людям то грандиозное произведение искусства, которое задумали художники Ада Рыбачук и Владимир Мельниченко. Хотя в наши

тяжелые времена, наверное, многим это кажется не важным и второстепенным. Но я думаю, что это было бы правильно. Желаю вам дальнейших творческих успехов и с нетерпением жду следующий номер журнала!

С наилучшими пожеланиями,
Галина Никифоровна, киевлянка

Мудрий вислів «Вік живи і вік навчайся!» Ця порада завжди була і залишається розумним дороговказом. Особливо вона актуальна і корисна людям поважного віку. Мені виповнилося не багато і не мало – аж 76 років. Це фактично. І я відчуваю свій вік по-різному, в залежності від настрою та почуттів. Людина в такому віці обмежена можливостями з різних причин (старіння, хвороби, непрацездатність, втрата рідних і друзів, обмаль спілкування). Але я оптимістка. І допомагає мені в цьому ваш журнал «Пожити для себе». Зміст його дуже різноманітний. Він надихає аналізувати минуле життя, робити висновки, виправляти свої помилки і навіть переосмислювати своє майбутнє, змінювати свої погляди на життя.
В журналі висвітлюється багато корисної інформації, цікавих новинок і розповідей інших людей. Журнал дуже змістовний і наповнює читача новими знаннями, надихає до активного життя. Щоб зробити такий чудовий журнал, треба багато творчого натхнення, сумлінної праці і головне – любові до людей. Прийміть безмежну вдячність за це.
Окремо бажаю висловити велику подяку від імені тих пенсіонерів, яким Ви дали змогу економити кошти і час завдяки довідці «Всі аптеки». Я дуже ціную Ваш труд. Від щирого серця зичу Вам, шановний Михайло Миколайовичу, і всьому колективу міцного здоров'я, творчих успіхів в роботі, благополуччя, сімейного затишку і щасливого життя на довгі роки.
Нехай всі мрії збуваються!

З повагою, ваша постійна читачка
Лариса Василівна

Дорогая редакция! Спасибо вам за ваши труды и желание помогать людям. Журнал очень интересный, полезный и красиво сделанный. Чувствуется, что вы над ним работаете с любовью и вниманием. Каждый раз, когда я получаю свежий выпуск, хочется не просто «жить для себя». Хочется вообще жить! Жить на полную! Дай вам Бог здоровья, творческих успехов и такого же радостного настроя и уверенности в завтрашнем дне, какие вы сами дарите всем нам.

Олег Валерьевич Поддубный, 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 в этом разделе журнала.

ЖДЕМ ВАШИХ ПИСЕМ:
на почтовый адрес – ул. Терещенковская, 21, оф. 13, г. Киев, 01004; на электронный адрес – drug@pension.ua. Вы также можете оставить заявку в специальной форме у нас на сайте: www.pension.ua

ВОЗРАСТ РАБОТЕ НЕ ПОМЕХА

Не все после выхода на пенсию хотят сидеть дома сложа руки. Многие принимаются за поиски дополнительного источника дохода. К этому пенсионеров также подталкивает регулярное подорожание коммунальных услуг и продуктов питания. «Пожить для себя» выяснил, к каким вакансиям стоит присмотреться и на какую зарплату можно при этом рассчитывать

Считается, что пенсионеру в Украине найти работу нереально. По трудовому законодательству дискриминация по возрастному критерию запрещена. Работодатели не должны указывать в описании вакансии возраст будущего сотрудника, а тем более аргументировать отказ зрелостью кандидата. Но на практике большинство хотят видеть в своем штате молодых специалистов и находят тысячу причин, чтобы отказать пожилым соискателям.

По мнению работодателей, возрастные сотрудники консервативны и им сложнее переучиваться. В отличие от молодых людей, которые открыты к новым знаниям, люди зрелого возраста не готовы тратить много времени на обучение. Вместо этого часто пытаются применить устаревший опыт на новой должности.

Еще одна причина безработицы среди зрелых специалистов в том, что многие собственники

компаний – молодые люди и они не хотят брать в подчинение человека намного старше себя.

Плохое знание английского и слабые навыки работы с компьютером также являются существенными минусами. Разумеется, есть пенсионеры, которые в этом плане дадут фору молодым. Но большинство из них учились во времена, когда знание языка не имело большой ценности, а компьютеры еще не вошли в повседневный обиход.

К тому же многие вакансии просто не подходят пенсионерам. Прежде всего это касается работы, связанной с тяжелым физическим трудом или с работой по 12 часов на ногах.

Также людям почтенного возраста сложно устроиться в динамично развивающихся сферах: в рекламе, маркетинге, информационных технологиях, фармацевтике и т.п.

Преимущества пенсионеров

И все же унывать не стоит. Найти подходящую работу или дополнительный заработок пенсионерам вполне возможно.

В глазах некоторых работодателей пенсионеры даже обладают определенными преимуществами перед молодыми специалистами. Люди преклонного возраста обычно очень дисциплинированны, ответственны и зачастую согласны на меньшую зарплату, нежели молодое поколение.

«Советская выучка» не позволяет возрастным сотрудникам пропустить работу без уважительной причины или опоздать. По мнению экспертов, именно безответственность работников становится главной проблемой на позициях начального уровня. И в компаниях, где требуется много малоквалифицированных сотрудников, об этом хорошо знают.

Некоторые виды деятельности идеально подходят для пенсионеров – например, операторы колл-центра, охранники, няни. Пенсионеры, обладающие хорошей физической подготовкой, могут занять должность уборщицы или курьера.

Где искать работу пенсионерам

Специальных социальных организаций по поиску работы для пенсионеров в нашей стране нет. Тем, кто вышел на пенсию, но хочет продолжать трудиться, приходится самостоятельно просматривать сайты кадровых агентств и ресурсы по поиску работы в Интернете

Татьяна Пашкина

эксперт по подбору персонала интернет-портала Rabota.ua

Найти работу на пенсии вполне возможно. Нужно лишь правильно рассчитать собственные силы и найти должность по интересам и возможностям. Сегодня главное – даже не возраст, а квалификация и умение идти в ногу со временем.

Среди вакансий, где труд пенсионеров наиболее востребован, можно назвать нянь, сиделок, уборщиц, репетиторов, продавцов, охранников, водителей, курьеров.

Достаточно много предложений работы для людей пожилого возраста поступает из Польши. Тамошние работодатели более лояльны к возрасту. Предлагаются в основном рабочие специальности для людей в нормальной физической кондиции. Люди пожилого возраста также востребованы в Финляндии и Испании. В теплое время года существует множество предложений сезонной работы, связанной с посадкой сельскохозяйственных растений, уходом за садами и сбором урожая.

Что бы я посоветовала людям почтенного возраста, ищущим работу?

Не стоит сужать свой коридор поиска до должности и обязанностей, которые вы выполняли всю жизнь. Можно посмотреть на смежные специальности, подумать о том, что вы еще умеете делать хорошо, вспомнить о хобби.

Не следует также бояться посмотреть вокруг и попробовать разные способы, не забывая переписывать резюме под новые направления деятельности.

Если человек приходит на собеседование со скукой и печалью на лице, если он жалуется на жизнь, старость и здоровье, его вряд ли возьмут на работу. Это позиция слабого человека, и, как правило, такие собеседования – провальные.

Если же за его плечами большой опыт работы, но он не зацикливается на своей профессии и готов расти и совершенствоваться, если говорит, что, невзирая на возраст, полон сил и готов приносить пользу компании, – такой человек с большой долей вероятности будет принят на работу.

(Rabota.ua, Work.ua, Jobs.ua и др.), объявления в газетах и журналах, а также пользоваться услугами «сарафанного радио».

Посильную помощь в поиске подходящих вакансий могут оказать в центрах занятости по месту жительства. Чтобы подбодрить и сориентировать людей старшего возраста, эти госучреждения регулярно проводят бесплатные семинары «Особенности занятости лиц старше 55 лет».

Также в центре занятости можно пройти переподготовку и переквалифицироваться по выбранному профнаправлению. Перечень специальностей меняется в зависимости от ситуации на рынке труда. Пенсионеры могут учиться в одном из учебных заведений, в том числе и высших, с которыми у центра занятости есть договоренность. Кроме этого, помощь в поиске работы и составлении резюме получателям нашего журнала окажут в Центре «Пенсион».

Составить резюме, разместить его в Интернете, а также подобрать подходящую вакансию на специальных сайтах получателям журнала помогут в Центре «Пенсион». Для этого заполните форму на сайте www.pension.ua, либо вышлите готовое резюме на электронную почту rabota@pension.ua, либо отправьте письмо в Центр «Пенсион» по адресу: 01004, Киев, ул. Терещенковская, 21, оф. 13

Работа на дому

Удобнее всего пенсионерам подрабатывать дома. В течение дня можно и домашнюю работу сделать, и сериал любимый посмотреть, и денег заработать.

Один из самых популярных заработков, который предлагают пенсионерам на дому,– «работа на телефоне». Чаще всего от надомника требуется рекламировать товар, либо отвечая на звонки, либо звоня самому.

Идеально зарабатывать на хобби. Например, те, кто умеет шить, вязать, вышивать, могут принимать заказы и продавать свои поделки.

Если пенсионер обладает хорошим слогом и умеет работать с компьютером, он может попробовать свои силы в копирайтинге. Эта работа заключается в том, чтобы писать тексты

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ: КАК УВЕЛИЧИТЬ СВОИ ШАНСЫ

Составьте «опытное» резюме

Одно из самых главных преимуществ возрастного специалиста – его опыт. Поэтому в вашем резюме сделайте акцент именно на нем. Опишите свои карьерные достижения, профессиональные умения, знания, а также сильные стороны. И только после этого изложите остальные факты вашей карьеры.
Шаблон резюме вы найдете у нас на сайте: pension.ua/rezume

Шагайте в ногу со временем

Перестаньте держаться зубами за свои прежние достижения и знания, которые нередко оказываются неактуальными. Посмотрите на себя со стороны. Проанализируйте вакансии на сайтах по трудоустройству и поймите, что сейчас требуется на рынке труда от специалиста вашей сферы. Если вы не соответствуете современным требованиям, придется поработать над собой. Например, начните читать профильную литературу, пойдите на курсы, выучите английский, научитесь работать на компьютере и т.п.

Работодатель должен видеть, что вы не застряли на одном месте, а стремитесь к развитию. Для этого в резюме включите информацию о последних пройденных курсах и тренингах, внерабочей деятельности (спорт, хобби, путешествия). На собеседовании обязательно расскажите об этом, также можете блеснуть знанием современных тенденций в отрасли.

Преподносите возраст как преимущество

Соискатели в возрасте «55+» опытны в профессиональном плане и мудры во многих жизненных вопросах. Особенно это ценно на ответственных и руководящих должностях. Покажите будущему работодателю, что не собираетесь с ним конкурировать, но хотите и можете применять свой опыт во благо компании.

На собеседовании говорите уверенно и не тушуйтесь, когда вас будут

на разные темы, переписывать своими словами уже готовые тексты, придумывать девизы, слоганы и названия. Работать можно дома, а зарплата в таком случае будет начисляться через электронные деньги, которые в последующем можно перевести на банковский счет и обналичить.

Юридические особенности

Стоит помнить, что на 2016 год были продлены ограничения по выплате пенсий работающим людям: они будут получать только 85% назначенной пенсии. Эта норма закона будет действовать до 1 января 2017 года.

Закон гласит, что пенсии работающих пенсионеров, размер которых превышает 150% прожиточного минимума для нетрудоспособных лиц, выплачиваются в размере 85% назначенного размера, но не меньше 150% того же самого прожиточного минимума.

Прожиточный минимум для нетрудоспособных граждан в Украине составляет в настоящее время – с января 2016 года – 1074 грн. Таким образом, пенсии, не превышающие 1611 грн. (150% от 1074 грн.), сокращению до 85% не подлежат и будут выплачиваться полностью. Если же пенсия официально работающего пенсионера составляет выше 1611 грн., платить в налоговую нужно 15%.

Впрочем, как правило, на работу пенсионеров берут без трудовой книжки. Люди в возрасте сами высказывают желание получать зарплату «в конверте», чтобы государство не отбирало у них 15% пенсии, как это прописано в законе.

Владислав Кучеренко

ТОП-10 ПРОФЕССИЙ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

1. **УБОРЩИЦА/ГОРНИЧНАЯ/ДВОРНИК**
   Заработок: 800–15 000 грн./мес.
2. **НЯНЯ/ГУВЕРНАНТКА**
   Заработок: 1500–20 000 грн./мес.
3. **ЭЛЕКТРИК/САНТЕХНИК/СЛЕСАРЬ/ПЛОТНИК**
   Заработок: 1000–10 000 грн./мес.
4. **ОПЕРАТОР КОЛЛ-ЦЕНТРА**
   Заработок: 2700–16 000 грн./мес.
5. **КУХОННЫЙ РАБОТНИК/МОЙЩИЦА ПОСУДЫ**
   Заработок: 1500–7500 грн./мес.
6. **СТОРОЖ/ВАХТЕР/ОХРАННИК**
   Заработок: 1400–7000 грн./мес.
7. **КУРЬЕР**
   Заработок: 2000–8000 грн./мес.
8. **РЕПЕТИТОР**
   Заработок: 4000–12 000 грн./мес.
9. **ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ/КАССИР**
   Заработок: 2500–10 000 грн./мес.
10. **ГАРДЕРОБЩИК/БИЛЕТЕР/ШВЕЙЦАР**
    Заработок: 1500–9000 грн./мес.

БЫТЬ ПРИНЯТЫМ НА РАБОТУ

спрашивать о возрасте. По вашей реакции должно быть видно, что вы отнюдь не считаете его помехой в работе, напротив, возраст – ваш помощник.

Будьте активны и настойчивы

Отправлять резюме следует только с сопроводительным письмом (там стоит сформулировать ответы на два вопроса – зачем вам эта работа и зачем вы ей). А после отправки лучше всего перезвонить в компанию и уточнить, дошло ли оно, обратив таким образом на себя внимание. Ведь часто возрастным специалистам даже не дают шанса проявить себя, отбрасывая их кандидатуры из-за возраста. Те из них, кому удалось найти работу, признаются: нередко именно по телефону им удавалось расположить к себе работодателя и получить приглашение на собеседование.

Обратите внимание на гардероб

Не слишком ли вы старомодно выглядите? Во многих случаях это тоже вредит возрастным специалистам. Постарайтесь, чтобы ваша одежда, прическа, аксессуары были современными, но в то же время соответствовали вашему возрасту. Ваша задача – выглядеть хорошо и ухоженно.

ОСМД
В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

До 1 июля 2016 года весь жилой фонд должен быть окончательно списан с баланса местных коммунальных предприятий и передан жильцам. Этого требует Закон Украины «Об особенностях осуществления права собственности в многоквартирных домах» (№ 417), вступивший в силу 1 июля 2015 года. В соответствии с законом именно жильцам придется взять на себя ответственность за принадлежащую им собственность, за свой дом. Нововведения вызывают у граждан множество вопросов. «Пожить для себя» постарался ответить на самые распространенные из них

Кто придет на смену ЖЭКам?
Действующие ЖЭКи по-прежнему будут работать. Дата 1 июля 2016 года не станет последним сроком для граждан, которые не определились с выбором формы управления своим домом. Но местные власти должны до 1 июля провести мониторинг жилого фонда для дальнейших конкурсов по выбору управителей. Скорее всего, такие конкурсы состоятся уже во второй половине года.

Обязательно ли создавать Общество совладельцев многоквартирных домов (ОСМД)?
У граждан есть выбор. Люди могут организовать ОСМД, могут, не создавая ОСМД, принимать все важные для дома решения на собраниях жильцов, а могут остаться на обслуживании в ЖЭКах, предварительно написав коллективное заявление, пока не выберут лучший способ управления своим имуществом – домом.

Что будет, если до 1 июля 2016 года собственники квартир в домах не создадут ОСМД и не определят управляющего?
Если жильцы не создадут ОСМД или самостоятельно не передадут свой дом управителю (физлицу-предпринимателю или юрлицу), за них это сделают местные власти.

Управление домом будет осуществляться управляющим, который будет назначен на конкурсной основе исполнительным органом местного совета, на территории которого расположен многоквартирный дом.

В таком случае цена услуги по управлению многоквартирным домом определится по результатам конкурса. При этом нет гарантий, что компания будет «оказывать услуги по управлению домом» по заниженным тарифам. Наоборот, они могут в разы, если не в десятки раз, превышать действующие.

Кто будет обслуживать дома до определения управляющего?
На период проведения конкурса по назначению управляющего там, где не создано ОСМД, услуги по содержанию дома и придомовой территории продолжат оказывать ЖЭКи. То же касается домов, жильцы которых не успели до конца оформить ОСМД к 1 июля, но уже находятся в процессе создания объединения.

Можно ли поменять управляющего, назначенного местными властями?
Совладельцы имеют право досрочно расторгнуть договор с назначенным на конкурсной основе управляющим в любой момент, если они определятся с формой управления многоквартирным домом. Для этого совладельцы должны сообщить управляющему о досрочном расторжении договора не позднее, чем за два месяца до даты такого расторжения.

Решения по вопросам определения управляющего и его отзыва, а также уполномоченного лица для расторжения договора с управляющим и контроля над ним принимаются собранием совладельцев дома. Эти решения считаются принятыми, если за них проголосовали владельцы квартир и нежилых помещений, площадь которых в целом превышает 50% общей площади всех квартир и нежилых помещений многоквартирного дома.

Следует также учитывать, что договор с управляющим подписывается на год. Если за один месяц до истечения этого срока ни одна из сторон не уведомит письменно другую сторону об отказе от договора, договор автоматически будет считаться продленным на очередной однолетний срок.

Можно ли создавать ОСМД после 1 июля?
Безусловно. ОСМД может быть создано в любой момент после 1 июля 2016 года. Если же в многоквартирный дом был назначен управляющий, совладельцы должны решить все организационные и бюрократические вопросы по созданию ОСМД, сообщить ему о смене формы управления и сами выбрать управляющего.

Кто и как принимает решения по управлению многоквартирным домом?
Закон определяет порядок принятия решений по управлению многоквартирным домом собранием совладельцев. Такие собрания могут созываться инициативной группой в составе ▸

КАК СОЗДАТЬ ОСМД?

Принять решение по управлению многоквартирным домом совладельцы должны на собрании. Собрание совладельцев может созываться инициативной группой в составе не менее трех совладельцев. Также на собрании принимается устав ОСМД, после чего следует обратиться с протоколом собрания к государственному регистратору.

Уже после того, как жильцы получат регистрационный талон, нужно зарегистрировать ОСМД в управлении статистики, соцфондах и налоговой администрации. После этого жильцам останется только получить печати и открыть текущий счет в банке.

На этом этапе заканчиваются бюрократические трудности, но не организационные. Чтобы ОСМД функционировало, жильцам на общем собрании необходимо выбрать председателя и правление. Они будут заниматься подготовками смет и отчетов, контролировать оплату жильцами взносов и платежей, распоряжаться средствами ОСМД, заключать договоры с коммунальными службами.

Вообще, жильцы могут выбрать один из двух способов управления. Первый – домом может управлять уставный орган ОСМД в лице председателя правления. Второй – также ОСМД имеет право, заключив договор на обслуживание, перевести дом на баланс другого ЖЭКа или управляющей компании.

При этом необходимо тщательно изучить условия договора ОСМД с управляющей компанией или ЖЭКом, чтобы не променять шило на мыло.

ПОЛНОМОЧИЯ СОБРАНИЯ СОВЛАДЕЛЬЦЕВ МНОГОКВАРТИРНЫХ ДОМОВ

Собрания совладельцев принимают решения по всем вопросам управления многоквартирным домом, в том числе:

- распоряжаются общим имуществом дома;
- определяют управляющего, отзывают его, а также изменяют условия договора с ним;
- избирают уполномоченное лицо (лиц) совладельцев при заключении, внесении изменений и расторжении договора с управляющим, контролируют его выполнение;
- определяют полномочия управляющего;
- принимают решения о проведении текущего и капитального ремонтов, реконструкции, реставрации, техническом переоснащении общего имущества дома, определяют подрядчиков для выполнения таких работ;
- назначают дату и место проведения следующего собрания совладельцев;
- определяют перечень и размер расходов на управление домом.

не менее трех совладельцев или управляющим.

Решение считается принятым собранием, если за него проголосовали собственники помещений, площадь которых вместе превышает 75% общей площади всех квартир и нежилых помещений многоквартирного дома.

За чей счет будут проводиться текущие и капитальные ремонты домов? Как изменятся тарифы?

Сейчас в тариф по квартплате заложены суммы только на текущие ремонты. Управляющие компании, которые назначат в перспективе, будут обязаны проводить текущие (небольшие) ремонты из средств, собранных в качестве квартплаты. Но капитальные ремонты останутся вне их компетенции.

Согласно закону обеспечение технического обслуживания и проведение капитального ремонта ложится на плечи владельцев квартир. Жильцы на общедомовом собрании должны принять решение о проведении капремонта и аккумулировать на него деньги. Это означает, что взносы на будущие текущие и капитальные ремонты плюс вознаграждение управляющему будут включены в состав тарифа.

Поставщикам услуг, как правило, люди платят напрямую. Что касается всех остальных тарифных составляющих, то жильцы могут договориться между собой о затратах на работы по дому и на содержание персонала. Также в суммы тарифов будет заложено вознаграждение управляющего.

Что будет с субсидиями после перехода дома на управление ОСМД, нужно ли их переоформлять?

Субсидии предоставляются человеку, а не обслуживающей организации. То есть в случае создания в доме ОСМД и принятия решения об управлении домом субсидия за обслуживание дома и придомовой территории просто будет перечисляться не на счет ЖЭКа, а на расчетный счет ОСМД.

Кому будет принадлежать придомовая территория и земля под многоквартирным домом?

Сколько ОСМД можно создать в одном многоквартирном доме?

Законом предусмотрено, что в одном доме может быть создано только одно ОСМД.

Можно ли организовать ОСМД, если дом является должником за жилищно-коммунальные услуги?

ОСМД создается «с нуля» и не берет на себя долги, которые были у дома. Так что можно смело собирать собрание и создавать объединение.

Кому будет принадлежать придомовая территория и земля под многоквартирным домом?

Земля под многоквартирным домом будет безвозмездно передана в собственность или в постоянное пользование совладельцам многоквартирного дома. Порядок использования земельных участков, на которых расположены многоквартирные дома, а также относящиеся к ним здания, сооружения и придомовые территории, определяется совладельцами.

Как контролировать, куда идут деньги в ОСМД?

ОСМД не являются коммерческими организациями. Председатели, управляющие домом, располагают только средствами, которые жильцы вносят в виде квартплаты. Сейчас изменились законы и положение об ОСМД, которые не позволяют председателям неправомерно использовать собранные с жильцов деньги. Руководство ОСМД обязано регулярно отчитываться о потраченных средствах. Также должны работать ревизионные комиссии, выбранные из числа совладельцев дома. Кроме того, в некоторых городах созданы жилищно-коммунальные инспекции, следящие за всем, что происходит с жилым фондом.

Владислав Кучеренко

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ОСМД

НЕДОСТАТКИ

- **Кворум и низкая активность.** Решение о создании ОСМД считается принятым, если за него проголосовало более половины общего количества всех сособственников. Во многих же домах есть асоциальные элементы или малоактивные граждане, которые не захотят давать своего согласия. К тому же низкая самоорганизация и пассивность некоторых граждан может стать преградой для активных членов ОСМД, которые не смогут решать насущные проблемы без участия остальных жильцов.
- **Дорогой старт.** В начале деятельности ОСМД расходы на содержание дома могут быть довольно большими. Кроме «индивидуальных» расходов (связанных с собственной квартирой) каждый владелец должен покрыть расходы, связанные с «общей собственностью».
- **Условие собственности.** Квартиры членов ОСМД должны быть приватизированы.
- **Нечестный председатель.** При выборе этого важного для ОСМД человека следует быть уверенными в нем на все сто процентов. Ведь случаи, когда председатель ОСМД использовал средства не по назначению или вообще исчезал вместе с печатью и документами, в Украине уже были.
- **Капремонт за свой счет.** Затраты и ответственность за капитальный ремонт дома несут исключительно жильцы.
- **Монополизм в сфере ЖКХ.** Несмотря на свободу выбора, жильцы будут вынуждены покупать воду, газ и электроэнергию у крупных компаний, что не позволит особо сэкономить – придется платить по единому тарифу.
- **Проблема долгов.** Если в доме есть неплательщики коммунальных услуг, их долги лягут на плечи добросовестных членов ОСМД.

ПРЕИМУЩЕСТВА

- **Прозрачные расходы и контроль за качеством услуг**. Совладельцы дома самостоятельно формируют свой бюджет, штатное расписание, определяют взносы на содержание дома, самостоятельно выбирают поставщиков услуг по вывозу мусора, уборке двора и т.д. А следовательно, непосредственно контролируют качество всех услуг и их стоимость. Если услуги не отвечают их требованиям, жильцы могут расторгнуть соглашение с исполнителями.
- **Разумное хозяйствование.** Жильцы могут заранее запланировать мероприятия по улучшению состояния своего дома. Это касается как ремонта всего здания, так и его модернизации – например, установки систем энергосбережения или других мер, направленных на сокращение расходов без потери качества услуг. Члены ОСМД планируют ремонты в доме, самостоятельно заключают договоры на проведение ремонтных работ и даже могут брать кредит в банке под эти нужды.
- **Дополнительный доход.** Жильцы дома вправе распоряжаться придомовой территорией и нежилыми помещениями. Средства от аренды подвалов, служебных квартир, придомовой территории, магазинов, расположенных в доме, должны поступать на счета ОСМД и тратиться на обслуживание дома.
- **Конец «коммунальным войнам».** Жильцы лучше ЖЭКов знают, что в первую очередь нужно их дому, и могут заменить кран, стекло или трубу без бюрократической волокиты. Членам ОСМД также не нужно будет самим ходить по инстанциям, если возникнут непонятные долги перед водоканалом или энергокомпанией или какие-то другие проблемы с поставщиками услуг. Ведь теперь у совладельцев дома появляется полноценный представитель их интересов как перед органами власти, так и перед коммунальными службами и другими юрлицами.
- **Существенная экономия на налогах.** ОСМД в отличие от ЖЭКа не платит налог на прибыль и НДС.
- **Ответственность и заинтересованность.** Ответственность жителей значительно возрастает. Ведь теперь не на кого жаловаться, кроме себя. А заинтересованные совладельцы более эффективно управляют домом, потому что тратят собственные средства на собственный же комфорт.
- **Льготы малообеспеченным.** ОСМД может предоставлять скидки и льготы на оплату услуг пенсионерам, инвалидам и малообеспеченным жильцам. Освобождение их от выплаты вполне законно, если это решение принято всеми членами ОСМД и заверено нотариально.

БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА: НЕ ПРОСТО ЗАБЫВЧИВОСТЬ

Болезнь Альцгеймера – самая распространенная причина развития старческого слабоумия, или деменции. По уровню смертности она занимает четвертое место в мире. Особенно опасна ситуация в странах, где много пенсионеров. Украина в данном случае не исключение. По данным Института геронтологии, в нашей стране этим недугом страдает каждый десятый человек пожилого возраста

Впрочем, в Украине не принято обращаться с проблемами старческого маразма к врачу. Возрастное ухудшение памяти и интеллекта считается у нас едва ли не нормальным явлением, а уход за «впадающим в детство» стариком – естественным бременем его семьи. Поэтому статистика не отражает реального количества таких больных.

«В Украине ставят подобный диагноз уже на выраженной стадии заболевания. А на начальной стадии, как правило, больной лечится у невропатолога,– говорит геронтолог Наталия Бачинская.– Невропатолог не всегда ставит диагноз «болезнь Альцгеймера», а пишет, например, какие-то когнитивные нарушения. В таком случае диагноз не фиксируется».

История болезни

Болезнь Альцгеймера проявляется наличием проблем с памятью, суждениями, языком, ориентацией, общением и исполнительными функциями.

Больные нуждаются в постоянном внимании и уходе, включая помощь в одевании и питании.

Впервые эту болезнь описал немецкий врач Алоиз Альцгеймер, который девять лет наблюдал за Августой Ди,– женщина умерла в полном маразме, не дожив до шестидесятилетия. Альцгеймер решил, что он описал специфическую и редкую форму болезни. К слову, у женщин заболевание встречается чаще, чем у мужчин.

В советское время изучению деменции уделяли очень мало внимания. Больным с симптомами этой болезни ставили диагноз «атеросклероз». Однако на самом деле эта болезнь не поражает кровеносные сосуды, как это происходит у склеротиков. Деменция связана с разрушением нервных клеток.

На сегодняшний день врачи едины во мнении, что болезнь Альцгеймера – это не часть нормального старения, а признак патологических изменений в головном мозге, которые со временем будут только прогрессировать. Именно поэтому эксперты призывают обращать внимание на поведение пожилых членов семьи и при наличии таких поведенческих симптомов, как неряшливость, забывчивость, безынициативность, частые приступы плохого настроения и ослабление интереса к внешнему миру, сразу же обращаться за помощью к врачу.

Если вовремя привести больного к геронтопсихиатру, лечение может задержать развитие заболевания и приостановить усугубление нарушений памяти.

Симптомы

Главный симптом болезни Альцгеймера – это именно утрата памяти, а не забывчивость и рассеянность, присущая многим. Но как отличить одно от другого?

Американский психиатр Нейл Бухгольц так описал разницу между рассеянностью и первыми признаками тяжелого заболевания: «Если вы забываете, куда положили ключи,– это еще не болезнь. Но если вы не знаете, что надо делать с ключами, для чего они предназначены,– вот это уже проблема».

Специалисты выделяют три стадии болезни Альцгеймера: мягкую, умеренную и тяжелую. Начало заболевания – почти всегда незаметное. На этом этапе человек может списать симптомы на простую забывчивость.

Позже появляются расстройства речи (например, ее замедление), трудности с подбором слов, нарушения почерка.

Также среди первых симптомов – жалобы на зрительные и слуховые галлюцинации, подавленное состояние, депрессия, агрессивное поведение, чувство тревоги, фобии, тяга к бродяжничеству, нарушение суточного ритма.

Следующие проявления болезни – ухудшение памяти на текущие события и нарушение пространственной ориентировки. Например, человек может заблудиться в хорошо знакомой ему местности или не найти своего дома. Человеку бывает трудно вспомнить, что он услышал, прочитал или увидел несколько минут назад. Больные не помнят, какое сегодня число, год. Наконец, человек перестает узнавать себя в зеркале. В процессе развития болезни происходит полная атрофия головного мозга.

Факторы риска

Механизмы возникновения болезни Альцгеймера пока не известны. По одной из версий, семейные формы этой болезни обусловлены мутацией генов. Диагностику заболевания проводят

по анализу ДНК, электроэнцефалографии и компьютерной томографии мозга. И хотя стопроцентно эти анализы болезнь не подтверждают, на их основании можно говорить о вероятности заболевания.

Кроме наследственности в списке факторов риска развития болезни – возраст, окружающая среда, образ жизни и сопутствующие заболевания, в частности высокий уровень холестерина, сахарный диабет второго типа, повышенное кровяное давление и болезни сердца.

Отметим, что заболеть деменцией можно уже в тридцать лет, но столь раннее начало болезни Альцгеймера встречается редко. Самому молодому заболевшему человеку было всего 28 лет. Причиной омоложения болезни стал слишком насыщенный ритм жизни и массивный поток информации – как нужной, так и ненужной. Когда-то болезнь проявлялась после 80 лет, а теперь и после 55 лет.

Лечение

Над созданием вакцины от болезни Альцгеймера работают многие лаборатории мира. Также ученые разрабатывают препараты, мобилизующие остатки нейронов, что приведет к улучшению состояния больного.

Кроме этого, доктора ранее выяснили, что некоторые лекарства от аллергии обладают нейропротекторными свойствами. То есть они защищают клетки мозга от губительных процессов разрушения. Такое лекарство тормозит развитие болезни и возвращает некоторые утраченные функции мозга.

Однако метода полного избавления от болезни Альцгеймера пока нет. Заболевание считается неизлечимым, так как реанимировать клетки мозга, которые уже дегенерировали, невозможно.

На поздних стадиях болезни основой терапии становится поддержка больного и уход за ним.

Профилактика

Говорить о профилактике болезни Альцгеймера можно с большой долей условности, ведь даже ученые до конца не понимают механизма ее развития. И все-таки кое-что можно противопоставить опасной болезни.

Лучшая профилактика болезни Альцгеймера и других деменций – это здоровый образ жизни, правильное питание, спорт и отсутствие стрессовых ситуаций. Кроме того, не стоит запускать работу клеток мозга и нужно постоянно его тренировать.

Итак, рекомендуется:

- **Умственные занятия и тренировка памяти.** Люди, которые привыкли шевелить мозгами, лучше справляются с изменениями, возникающими в мозге в результате развития деменции, и поэтому дольше не поддаются старческому слабоумию. Есть мнение, что у интеллектуалов связи нейронов в мозгу более сильные и поэтому в случае гибели мозговых клеток их функции сразу же подхватывают другие, «резервные». Да и статистика подтверждает: ясность ума до преклонных лет чаще всего сохраняют люди умственного труда. Поэтому нужно постоянно старательно напрягать мозги: интересоваться политикой, культурой, научными изысканиями. Играть в шахматы, разгадывать шарады и кроссворды. Больше читать, осваивать игру на музыкальных инструментах, вести дневники, учить наизусть стихи, изучать иностранные языки и прочее.

- **Активный образ жизни и занятия спортом.** Физические упражнения и прогулки на свежем воздухе улучшают кровоснабжение мозга.

- **Здоровое питание.** Следует есть как можно меньше мясных и молочных продуктов, а также сладостей. При этом в ежедневный рацион нужно включить рыбу, так как в ней содержится Омега-3 – вещество, предотвращающее дегенерацию нервных клеток. Также нужно есть больше свежих овощей, фруктов и зелени. Из напитков предпочтителен зеленый чай, так как он расширяет кровеносные сосуды мозга и укрепляет их стенки.

- **Здоровый сон.** Именно ночной отдых возвращает способность мозга вспоминать.

- **Беречь нервы.** Нужно как можно меньше переживать, мыслить позитивно и уж точно не казнить себя за забывчивость. Если какая-то информация выпала из головы, просто спокойно подышите, подумайте о чем-нибудь приятном, и все вспомнится. Оптимизм порой действует лучше любых лекарств.

Владислав Кучеренко

ВАЗАВИТАЛ® – ПОМОЩЬ ПРИ ДЕМЕНЦИИ

Мы привыкли думать, что такие симптомы, как усталость, головокружение, шум в ушах, ухудшение памяти и рассеянность, являются обычными спутниками повседневной жизни. Однако безобидные на первый взгляд изменения могут быть грозными предвестниками нарушения функций головного мозга, а также заболеваний сердечно-сосудистой системы. Осложнениями таких заболеваний могут быть болезнь Альцгеймера, инфаркты, инсульты, атеросклероз, энцефалопатии.

Важными профилактическими мерами сосудистых заболеваний являются здоровое питание, богатое витаминами и микроэлементами, полноценный сон, отказ от вредных привычек, умеренные физические нагрузки, упражнения для мозга (кроссворды, настольные игры).

Существует также много проверенных натуральных веществ, которые помогают естественным образом приостановить разрушительные процессы. ООО «Украинская фармацевтическая компания» разработала инновационный лекарственный препарат ***ВАЗАВИТАЛ®***. У него широкий спектр действия благодаря специально подобранному составу: пчелиная пыльца повышенной биодоступности, комплекс из 6 витаминов, восполняющий суточную потребность организма, и экстракт гинкго билоба. За счет этого препарат улучшает память, повышает физическую работоспособность, устраняет слабость и головокружения и ряд других симптомов.

Пчелиная обножка – имеет мощное антиоксидантное и противосклеротическое действие, борется с астенией. В ее составе содержится более **240 биологически активных веществ, 16 витаминов, 18 аминокислот, 28 микроэлементов, ферменты и другие полезные вещества**. По широте состава пчелиная обножка превосходит все существующие поливитаминно-минеральные комплексы.

В препарате ***ВАЗАВИТАЛ®*** представлены все жизненно важные витамины. **Витамины B_1, B_2, B_6** – необходимы для нормального функционирования нервной системы, **витамины РР и Р** – улучшают тонус сосудистой стенки, **витамин С** – обеспечивает антиоксидантную защиту клеток, поддерживает запасы железа в организме, нормализует уровень холестерина.

Еще один важный компонент препарата ***ВАЗАВИТАЛ®*** – стандартизированный **экстракт гинкго билоба**, который производится во Франции. Гинкго билоба улучшает кровообращение, проявляет противоотечное действие, снижает риск тромбообразования, предотвращает преждевременное старение.

Таким образом, препарат ***ВАЗАВИТАЛ®*** является венотонизирующим, стимулирующим микроциркуляцию крови. Он используется при ухудшениях памяти, начальной стадии болезни Альцгеймера. Также – при нейросенсорных нарушениях (шуме в ушах, снижении слуха, головокружениях); при диабетической ретинопатии (поражениях сетчатки при сахарном диабете); при артериопатии нижних конечностей (болях при хождении, трофических нарушениях); при синдроме Рейно (холодных руках и ногах). Препарат также показан в восстановительном периоде после перенесенных инсультов, инфарктов, черепно-мозговых травм, гриппа и ОРЗ. Принимая ***ВАЗАВИТАЛ®*** по одной капсуле три раза в сутки во время еды, эффект будет заметен уже через 7 дней.

Пожилой возраст – это природный этап, который тоже может быть полноценным, насыщенным приятными событиями и яркими красками. Не ждите, когда болезни будут атаковать со всех сторон,– восстановление защитных сил организма находится в ваших руках. ℗

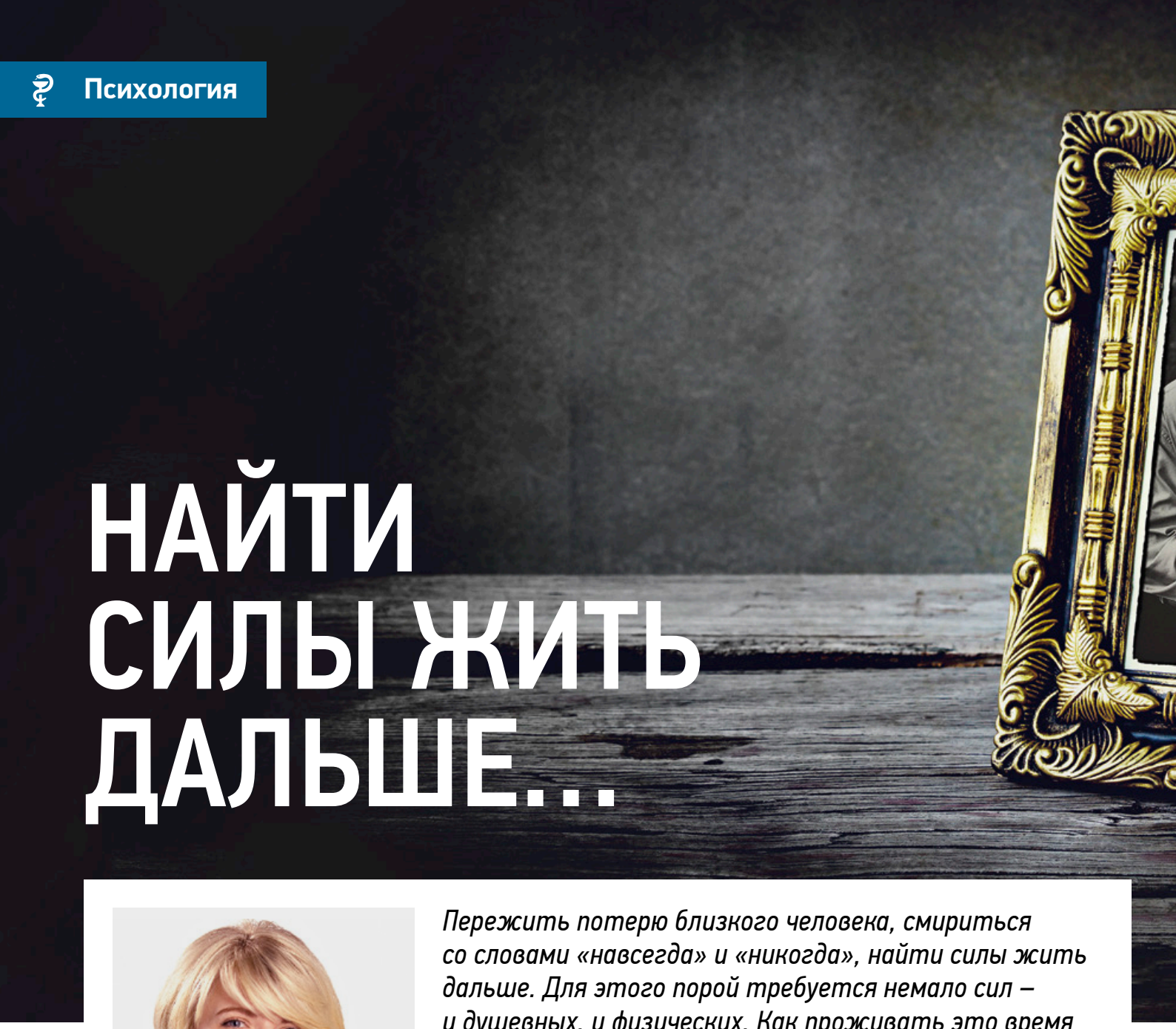
СПРАШИВАЙТЕ ВАЗАВИТАЛ® В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА.
ОРИЕНТИРОВОЧНАЯ СТОИМОСТЬ – 90 ГРН (ЦЕНУ РЕГУЛИРУЕТ АПТЕЧНАЯ СЕТЬ).
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРЕПАРАТА ОБЯЗАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ
С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ПОДРОБНЕЕ ПРО ВАЗАВИТАЛ®:

0-800-500-614 (бесплатно со стационарных телефонов)

Регистр. свид. МОЗ Украины № UA/6628/01/01 от 09.07.2012 г.

САМОЛЕЧЕНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ ВРЕДНЫМ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ



НАЙТИ СИЛЫ ЖИТЬ ДАЛЬШЕ...

Пережить потерю близкого человека, смириться со словами «навсегда» и «никогда», найти силы жить дальше. Для этого порой требуется немало сил – и душевных, и физических. Как проживать это время после утраты, чтобы боль не была такой сильной, а будущее не казалось столь безрадостным? Как быть тому, кто потерял близких, и тем, кто в этот скорбный момент находится рядом с ним? Мы решили задать эти вопросы специалисту-психологу, гештальт-терапевту Светлане Паниной

Возможно ли как-то психологически подготовить себя к потере близкого человека? Ведь в преклонном возрасте люди часто болеют и, в принципе, понятно, что исход неизбежен.

Сразу скажу, что подготовиться к смерти близких невозможно. Даже в том случае, когда человек болен неизлечимой болезнью, когда диагноз известен и врачи говорят, что ему осталось жить неделю, месяц или год, все равно смерть – это всегда неожиданно. Даже если вам кажется, что вы готовы – это всегда происходит внезапно.

Но можно ли как-то облегчить эту боль? Или как ее не усугублять?

Прежде всего не надо запрещать себе горевать. Не надо давать обещаний – себе или тому, кто уходит,– что вы не будете скучать и плакать о нем. Горевать при утрате близкого

человека – это нормально. Сколько бы лет человеку ни было, сколько бы вы ни прожили с ним вместе, как бы ни были подготовлены (врачами или судьбой) к тому, что ваш близкий уйдет,– это всегда больно. И надо быть готовыми именно к этому – что обязательно будет больно. Пожалуй, это единственный из возможных видов подготовки. Слова о том, что человек, который ушел,– отмучился и теперь ему легче, вам вряд ли помогут. Да, его страдания в земном мире прекратились – но осознание этого ничуть не поможет уменьшить ваше горе. В такой ситуации человек всегда нуждается в помощи, поддержке и опоре.

Справедливо ли мнение, что чем дольше вы прожили вместе с человеком, тем больше будете о нем горевать?

Когда речь идет о пожилых людях, которые прожили в длительном союзе много лет,– пережить потерю им, конечно, сложнее. Люди очень глубоко прорастают друг в друга и ощущают себя одним целым. Поэтому чем больше времени люди прожили вместе, тем сильнее и глубже будет боль утраты.

Сколько обычно длится период наиболее острых переживаний?

У горя есть свои стадии, и они не всегда следуют плавно и последовательно одна за другой. Но в целом считается, что период острого горя длится у большинства людей от сорока дней до трех месяцев. В психическом плане это может выражаться по-разному: вы можете видеть сновидения об ушедшем человеке, ощущать его присутствие, вам может казаться, что умерший до вас дотронулся, узнавать его фигуру в толпе. Частые слезы, отказ от еды и сна, нарушение работоспособности – в период острого горя все это считается нормальным. К концу третьего месяца эти острые проявления постепенно сходят на нет, но печаль и некоторые другие проявления горя остаются еще какое-то время. У пожилых людей этот период может затянуться на более долгий срок.

Что можно посоветовать тем, кто находится рядом с человеком, понесшим утрату? Как себя вести, что говорить, что делать, чего не делать?

Главное – не оставлять человека надолго одного. Прислушиваться, о чем он говорит. Ни в коем случае не запрещать ему горевать и плакать, потому что слезы как раз помогают пережить острую боль. Не запрещать ему ходить на кладбище, если даже он хочет делать это каждый день, стараться сопровождать его.

Когда стоит бить тревогу? Какие признаки могут говорить о том, что период острого горя затянулся и нужна помощь специалиста?

Тревожных симптомов может быть несколько. Например, человек долго ничего не ест, даже

когда ему напоминают, готовят для него еду или едят с ним за одним столом. Когда у человека очень сильно расстраивается сон – например, он не спит несколько ночей подряд. Когда он плачет каждый день и ничем другим не способен заниматься. В горе бывает и такое, что человек вроде бы постоянно плачет, но при этом, роняя слезы, делает что-то еще: готовит еду, ходит в магазин. Но когда он только то и делает, что плачет, и при этом не ест и не пьет, когда происходит полное расстройство всей жизнедеятельности, когда человек длительное время поглощен только своим горем и ни на что другое не отвлекается – это тревожный симптом. Стоит бить тревогу, если через три-четыре недели человек не начинает входить в свой привычный жизненный ритм хотя бы в ключевых моментах – поесть, поспать, пообщаться с теми, с кем общался всегда, прогуляться до магазина и прочее. В этом случае уже нужна помощь психиатра. Причем если речь идет о пожилом человеке, важно найти специалиста, который работает именно с возрастными изменениями психики. Потому что в этой ситуации, скорее всего, потребуется назначение специальных препаратов, с тем чтобы улучшить сон, общее самочувствие. В этот период у пожилых людей часто проявляются проблемы с артериальным давлением, которое тоже нужно будет нормализовать. Психиатр поможет решить все эти проблемы. И тогда горе, возможно, все еще будет острым, но не будет патологическим. Патологическое горе – это либо очень сильно переживаемое, вплоть до отказа всей жизнедеятельности, либо слишком долго длящееся (например, когда человек находится в остром горе дольше трех месяцев).

Для всех ли людей важно в период острого горя не оставаться в одиночестве? Или кому-то лучше побыть одному?

Однозначно не стоит оставлять человека одного в случае патологического горя. Если же говорить в общем, то в нашей культуре так принято, что человека, понесшего утрату (особенно пожилого), близкие стараются окружить вниманием и заботой хотя бы в первое время. Нет ничего ужаснее, чем остаться в горе в одиночестве. Было бы очень хорошо, особенно в период острого горя, чтобы кто-то постоянно навещал человека – хотя бы для того, чтобы узнать, ест ли он, спит ли? Для того чтобы поговорить, выслушать какие-то его рассказы, в конце концов – достать фотоальбом и перелистать его вместе, вспоминая об усопшем. То есть нужно ненавязчиво присутствовать в жизни человека, понесшего утрату: говорить с ним, слушать, обнимать, просто быть рядом, помогать в каких-то бытовых вопросах. В состоянии острого горя человек часто бывает беспомощен. И чем он старше, тем сильнее это может проявляться. Поэтому важно, чтобы кто-то был рядом, особенно в первые три месяца. И конечно, в течение года после утраты неплохо было бы оставаться на связи и время от времени интересоваться: как ты, что ты делаешь? Если хотите чем-то помочь, лучше не спрашивать, чем именно, а предлагать то, что вы можете сделать. Например: «Я могу завтра заехать привезти продукты! Надо – не надо, а я все-таки заеду, на всякий случай». Такая помощь и внимание никогда не будут лишними.

Если человек более трех месяцев находится в состоянии острого горя и у него проявляются признаки депрессии, за помощью нужно обратиться к психиатру

В статьях на тему утраты близкого часто можно встретить совет, что лучше через какое-то время убрать с глаз долой все его вещи, чтобы они не напоминали о потере. Как бы вы порекомендовали близким распорядиться вещами умершего?

В этом случае невозможно дать универсальный совет. Тут каждый человек решает сам, как ему будет лучше. Очень хорошо, если усопший оставил завещание, в котором написал, как он хочет, чтобы распорядились его вещами. Завещание – это своего рода способ заботы о близких, которые останутся один на один со своим горем после вашей смерти. И я бы рекомендовала всем начиная с определенного возраста подумать о составлении завещания. Как бы страшно это ни звучало – все мы смертны, и никому не удастся этого избежать. Поэтому, пока есть время, лучше позаботиться заранее и о себе, и о своих близких.

Если же завещания нет, самый близкий человек умершего делает то, что считает нужным. При этом было бы неплохо учесть мнение и других людей, которые любили усопшего. Если вы хотите раздать его вещи, наверное, нужно объявить об этом и предложить каждому из близких взять какую-то вещь на память. Очень часто это решается на поминках, когда все близкие собираются вместе.

Возможны любые варианты: кто-то раздает вещи близким, кто-то отдает их на благотворительность и оставляет себе только фотографии, а кто-то, наоборот, очень бережно хранит вещи усопшего и устраивает чуть ли не его музей. Я не вижу в этом ничего плохого. Все, что помогает человеку чувствовать связь с ушедшим, все, что помогает ему как-то поддерживать себя в горе,– правильно и полезно.

Единственное, чего я не рекомендовала бы делать, – это заставлять других поступать так же, как вы. Например, если я собираю и бережно храню вещи умершего, то и все остальные должны делать так же, и не дай бог что-то выбросить или отдать! Ведь память – она не в вещах, а в сердце. И если люди хотят сохранять память без каких-либо материальных напоминаний – они имеют на это право.

Среди советов, как пережить потерю близкого, встречаются и довольно экстремальные. Например, канадский психоаналитик Марион Вудман говорит, что горе можно вытанцевать. Что вы об этом думаете?

Танцевать нужно только тогда, когда этого действительно захочется. Это само по себе будет означать, что человек пережил свое горе, преодолел острую травму и уже способен поднять себе настроение танцами или чем-то подобным. А просто сказать человеку: «Пойди потанцуй!» – это, наверное, будет неправильно и для кого-то даже кощунственно.

Да, конечно, человек может на какое-то время переключиться, заставить себя пойти потанцевать и в этот момент забыть о своей утрате. Но если это не соответствует его ценностям, не отвечает его представлениям о правильном проживании горя, потом он может впасть в еще большую депрессию, будет себя винить и укорять. Ведь у каждого из нас есть в голове своя концепция того, как правильно переживать горе и как неправильно. У каждого есть определенные ограничения: кто-то не может танцевать в течение 40 дней, а кто-то в течение года. Конечно, если прошел год, а человек по-прежнему отказывает себе во всех развлечениях, это уже тревожный звоночек. Но начинать, возможно, надо не с танцев, а с того, чем человек занимался раньше, что доставляло ему удовольствие до утраты.

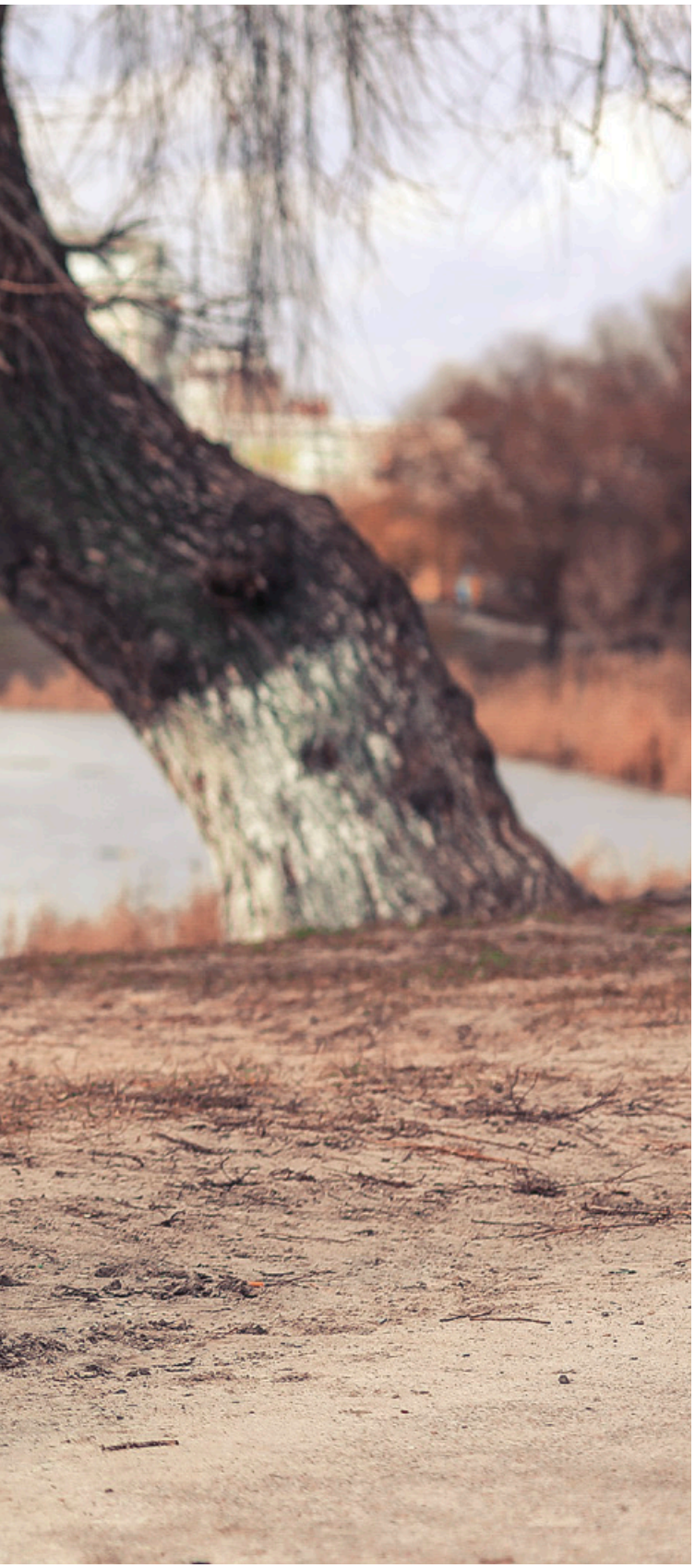
Когда человек утрачивает интерес к делам, которые ему раньше нравились,– это один из признаков депрессии. Если же вы увидите, что он способен вновь заниматься своими любимыми делами,– это будет означать выход из депрессии и начало возвращения к привычной жизни.

Влада Панасенко

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ

- Ощущение беспросветной тоски, которая камнем лежит на груди, мешает дышать.
- Тревога, зачастую беспредметная. Тревожные мысли не позволяют ни на чем сосредоточиться. Сознание рисует чудовищные картины, которые могут случиться.
- Повышенная раздражительность. Кажется, что все вокруг не так, все невпопад.
- Повышенное чувство вины. Человек винит себя в том, в чем и близко не виноват.
- Полная утрата радости. Жизнь вокруг кажется серым, скучным фильмом.
- Нарушение сна, бессонница или гиперсомния (постоянно хочется спать).
- Упадок сил, замедленные движения, снижение работоспособности.
- Пропал аппетит, или наоборот – человек слишком много ест.
- Нерешительность, снижение мыслительной деятельности, невозможность сконцентрировать на чем-то свое внимание.
- Мысли о смерти, а порой и попытки суицида.

ПЕТР СОЛОВЬЕВ: «ЦЕНТР «ПЕНСИОН» – ГАРАНТИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ»



Дети войны – это люди, прошедшие особую закалку. Пережив войну и трудные послевоенные годы разрухи, они умеют ценить жизнь, радоваться каждому дню и делать добро. Герой нашего повествования один из них

Петр Наумович Соловьев был восьмым (предпоследним) ребенком в большой крестьянской семье, жившей в Белоруссии. Его первые детские воспоминания связаны с немецкой оккупацией. По его словам, появление немцев в деревне не выглядело агрессивным вторжением. Они шли как освободители от режима большевиков. Приветливо улыбались, бросали детям леденцы.

На тот момент уже прошла военная мобилизация, и глава большого семейства Соловьевых Наум Андреевич был призван на оборонные работы в город Электросталь под Москвой, где в годы Великой Отечественной войны делали боеприпасы и снаряды для легендарных «Катюш».

Вскоре началось партизанское сопротивление немцам, и стало ясно, что такое война. В дом к Соловьевым неожиданно пришел комиссар партизанского отряда и насильно забрал одного из старших братьев – шестнадцатилетнего Ивана – с собой.

К счастью, Иван вскоре вернулся. Рассказал, как впервые стрелял из пулемета по немецким солдатам из партизанской засады. Было жутко, но отказаться нельзя – над ним стоял комиссар отряда и грозил: «Не будешь стрелять по немцам, я тебя пристрелю!». Иван стреляет и видит, как молодые парни падают, словно снопы,– за считанные минуты он положил почти целый взвод. Конечно, немцы этого не простили. Была проведена карательная операция по уничтожению партизанского отряда в лесу. Под шквальным огнем немецких пулеметов и автоматов первым побежал командир, бросив своих молодых бойцов погибать в снегу. Иван тоже бежал и слышал, как рядом свистят пули. На удивление ни одна пуля его не задела. Очевидно, его хранило материнское благословение. Мать успела надеть на сына защитный крестик.

Вскоре соседи донесли немцам, что Иван был в партизанах. В дом Соловьевых пришли два гестаповца с автоматами. Пристрелили дворовую собачку и вывели всю семью во двор на расстрел. Трехлетний Петр тоже стоял тогда под дулом автомата рядом с братьями, сестрами и мамой. К счастью, вмешался дядя, работавший в немецкой комендатуре писарем. Он прибежал и стал умолять немецкого офицера: «Пожалейте детей!». И немцы приняли гуманное решение – старших братьев Михаила и Ивана забрали работать в похоронную команду, хоронить убитых солдат, а младших с матерью отпустили.

Братья рассказывали, что немцы относились к ним хорошо, по-человечески.

Когда началось наступление советской армии, немецкий командир сказал им: «Спасибо за службу. Мы отступаем, а вы идите куда хотите. Можете идти с нами или к своим». Иван ответил: «Мы пойдем к своим». Им даже продуктов в дорогу дали. После этого Иван пошел в советскую армию и воевал до конца войны. Остался жив.

Потеря матери и обретение отца

С наступлением советской армии в дом Соловьевых пришло горе – мать, Дарья Васильевна, скоропостижно скончалась. Это случилось на почве стресса. Ведь она понимала, что если немцы пожалели ее сына-партизана, то свои уж точно не погладят по головке за то, что ее сыновья работали на оккупантов. Хоронили ее наспех под страшным артобстрелом. Поэтому никто не помнит, где ее могила. Осиротевших детей отправили в детские дома.

«Мне было пять лет, и я легко адаптировался,– рассказывает Петр Наумович.– Главное, что меня кормили. Мама стерлась из памяти, отца помнил плохо». В детдоме дети чувствовали себя одной большой семьей, летом работали в колхозе на сенокосе.

Шел 1949 год. Однажды Петр, увлеченный игрой на площадке, услышал, как ребята кричат: «Петька, тебя отец нашел!». Отец искал своих детей с 1943 года. Постепенно ему удалось собрать всех у себя в городе Электросталь, где он прижился, работая на строительстве электрометаллургического завода. Петра повезли к отцу двое воспитателей.

Отец жил в бараках – длинных, одноэтажных, построенных возле свалки с разбитой военной техникой. Он купил сыну штаны, рубаху и отвел в школу в шестой класс. «У меня в бараке появились дружки Вася и Толька,– вспоминает Петр Наумович.– Какая школа?! Каждое утро мы брали зубило, кувалду и шли на свалку

Завод «Арсенал» стал для Петра Соловьева вторым домом. Про традиции и быт заводчан он вместе с коллегами издал объемную книгу

добывать цветной металл. Мы его продавали, и у нас всегда были деньги».

Так продолжалось, пока отца не вызвали в школу. Оказалось, что Петя прогулял почти весь год, его собираются сделать второгодником. И тут впервые в жизни мальчишке пришлось узнать, что такое ремень в крепких отцовских руках. После этого он взялся за ум и стал почти отличником. Особенно ему нравились химия, физика и литература.

Жизнь налаживалась. Отец получил двухкомнатную квартиру и привел в нее новую жену Марию, которая заменила его детям мать. Женщина работала на заводе, была доброй, своих детей не имела и всю себя посвятила семье.

Оружейных дел мастер

Успешно окончив школу, Петр по совету доброй соседки тети Дуси, у которой сын учился в Туле, поехал поступать в Тульский оружейный институт. Выдержал большой конкурс и был зачислен. Тула – столица оружейников приняла Петра хорошо.

В послевоенное время на оборонный комплекс, в том числе и профильные вузы, правительство выделяло огромные бюджетные средства. «Мой курс – конструирование автоматического стрелкового оружия, военные прицелы, военная оптика и военная кафедра,– рассказал Петр.– Стипендия на первом курсе была 420 рублей. Абонемент в столовую стоил 300 рублей, 120 оставалось на расходы. Мы носили полувоенную форму».

Создание оружия стало делом его жизни. Как эксперт по оружию и прицелам, он занимается этим по сей день. Настольная книга Петра Соловьева – Энциклопедия стрелкового оружия, а его кумир – Петр Великий, по указу которого в начале XVII века в Туле построили первый в России казенный оружейный завод.

Учеба была насыщенной и интересной. Начиналась ракетная эра, и студентам читали курс ракетостроения. Практика проходила на центральном полигоне Министерства обороны СССР под Коломной. Там находился служебный музей оружия со всего мира. Студенты и конструкторы могли из него стрелять и снимать характеристики. В итоге Петр научился ремонтировать любое стрелковое и артиллерийское оружие – автоматы, карабины, минометы, пушки, военную оптику.

Во время дипломного проектирования работал в конструкторском бюро под руководством известного оружейника академика Льва Кошкина. «Я предложил: а что если мы в автомате Калашникова уберем приклад и в ствольной коробке разместим магазин и ударно-спусковой механизм? – вспоминает Петр Наумович.– Кошкин сказал: «Идея неплохая, тему утверждаю». Мы с ним две заявки на изобретение подали». Это был большой успех для студента-выпускника.

Петр Соловьев окончил институт по специальностям: конструирование автоматического стрелкового оружия, военные прицелы, военная оптика. Ему присвоили воинское звание инженер-лейтенант, начальник службы артвооружения полка.

Судьбоносная командировка

Молодого специалиста направили в Казань на оборонный завод. Петр работал в специальном конструкторском бюро, там подружился с главным конструктором предприятия. А вскоре и сам стал главным инженером производства – в 25 лет! Молодой инженер работал увлеченно, творчески. Жил в общежитии, холостяковал. И как-то подумал: «Хочется Киев увидеть, никогда в нем не был». Пришел к директору попроситься в командировку в столицу Украины, а тот ему и говорит: «Отлично. Поезжай. Есть к тебе важное поручение – привезти тепловые реле с завода реле и автоматики. Они нам позарез нужны! Иначе программу завода не сдать. Мы уже пятерых гонцов посылали – никто не смог привезти. Постарайся, Петя».

И вот молодой 26-летний инженер, а также спортсмен и просто красавец приехал в Киев на завод автоматики. «Захожу в приемную, там сидят три

молодые женщины: заведующая канцелярией, секретарь и помощник,– рассказывает Петр Наумович.– Я на одну глаз положил, стал за ней ухаживать. И с ее помощью добыл реле. Но мне пришлось на ней жениться, ведь я ей пообещал...»

Петр вернулся в Казань гордый тем, что выполнил трудное поручение, но связанный обещанием. Он рассказал директору, как ему удалось добыть реле. Признался, что покривил душой, ведь любви к той женщине не испытывал. Конечно, мог и забыть эту историю, не сдержать слово. Но директор посоветовал: «Поезжай в Киев, Петя. Ничего, что чувств к ней нет, поживите, попробуйте, если не понравится, потом разведешься, зато будешь жить в Киеве». Петра направили в Киев по переводу. «Мне дали рекомендацию на завод «Арсенал», и я стал там начальником отдела новой техники,– вспоминает Петр Наумович.– Когда женился, в загс шел как на эшафот. Вскоре у нас родился сын. Я откладывал развод, пока Сережа не пошел в школу. Терпел».

Бально-спортивные танцы навсегда стали страстью его жизни

Неудачная личная жизнь компенсировалась любовью к работе. Завод «Арсенал», на котором работали 20 тысяч человек (в их числе 42 доктора технических наук и 70 кандидатов наук, семь Героев Социалистического Труда), стал для него не просто вторым домом, а целой страной с ее традициями, ментальностью, культурой. Здесь прошла большая часть его жизни. Об этом периоде и истории завода Петр Соловьев с коллегами создали объемную Книгу памяти «Арсенал» и Арсенальские традиции и обряды».

«Вы удивляетесь, какие могут быть обряды на «Арсенале»? А вот какие: например, «Посвящение в арсенальцы», «Вручение трудовой книжки», «Праздник первой зарплаты», «Арсенальские трудовые династии»,– объясняет он.

Еще до революции на «Арсенале» изготавливали горновьючные пушки, затем пулеметные тачанки. А во время эвакуации – первые противотанковые пушки. После войны – боеголовки для всех типов ракет.

Сейчас об этом уже можно говорить, но в те годы производство было сверхсекретным. Петр Соловьев имел спецзадание от Комитета государственной безопасности – вести научно-техническую разведку. Он знал английский на техническом уровне, но всегда прикидывался, что языка не знает. Посещая специализированные выставки, записывал на диктофон все, что говорят иностранные специалисты. Его дважды избирали председателем профкома «Арсенала». У него была отличная зарплата – 500 рублей.

Поиск гармонии

И все же любимая работа не могла заменить личную жизнь. Петр Наумович – личность творческая, и неудивительно, что хотелось ему любви и вдохновения. Ему нужна была муза. Наконец он решился на развод, после которого получил однокомнатную квартиру от завода.

Следующую подругу жизни он выбирал по зову сердца, а не по расчету. Чувства были взаимными, но гармонии не получилось из-за детей. У второй жены была дочь, и больше внимания она уделяла своему ребенку, а не мужу. Когда же к Петру приходил сын, ревновала и проявляла недовольство. Что такое жить и терпеть, а не жить и наслаждаться отношениями, Петр Наумович уже знал. После десяти лет совместной жизни пара развелась.

Вскоре судьба подарила ему встречу с Еленой – красивой, интересной и умной женщиной. Она увлекла его занятиями бально-спортивными танцами, которые проходили в концертно-танцевальном зале «Юность» на Нивках. Но создать семью с Еленой он не решился. «У нее была пятилетняя дочь. Наступать второй раз на грабли не хотелось»,– пояснил Петр.

Зато бально-спортивные танцы стали его страстью жизни навсегда. Благодаря им ему все-таки удалось встретить свою большую любовь. Ее звали Татьяной. О ней ему рассказал коллега по бальным танцам: «Я танцую в другом коллективе в Дарнице. Там есть подходящая для тебя партнерша – высокая и хорошо танцует. Ей очень нужен партнер». Наверное, слово «высокая» было ключевым, ведь рост Петра Наумовича 190 см. Татьяна оказалась как раз ему под стать. Стройная, грациозная, красивая, к тому же химик по профессии – она пленила его сразу.

С Татьяной они стали в танцевальную пару. Их тренером был родной брат Татьяны, танцор класса А. Вскоре после побед на конкурсах, успешного выступления в ансамбле «Вдохновение» Киевского дома ученых АН УССР, звания чемпионов Киева Петр решился сделать Татьяне

предложение. Ведь если есть гармония в танце, должна быть гармония и в семье. Его не остановило даже то, что у Тани был одиннадцатилетний сын, инвалид-колясочник. А ведь после предыдущего брака он зарекся жениться на женщине с ребенком.

Татьяна жила в Киеве в своем частном доме с мамой и сыном, куда и переехал после женитьбы Петр. Теща, властная женщина, сразу невзлюбила зятя. Она всячески демонстрировала свое недоверие и неуважение к нему, боялась, что зять претендует на ее дом, хотя он даже не был там прописан. Благо она дежурила в гостинице и по графику трое суток в неделю оставалась на работе.

Петр всем сердцем воспринял беду Татьяны – инвалидность ребенка. Искал целителей, чтобы помочь мальчику, но вскоре тот умер. «Для Тани это было большое горе. Я ее утешал, как мог. Сделал памятник из гранита, где мальчик как живой,– рассказывает Петр Наумович.– Художник с «Арсенала» разработал скульптурный портрет и гранитную стелу. После этого Таня успокоилась».

Новые испытания

Новое испытание грянуло с распадом Союза. Петр Наумович перешел с «Арсенала» в Научно-исследовательский институт оптического приборостроения. Работал начальником отдела. А Татьяна решила заняться бизнесом в партнерстве со своей начальницей. Они взялись делать химический композит для облицовки зубных протезов. Им нужен был прибор для отверждения ультрафиолетом мостовидных протезов с фотокомпозитом. К кому они только ни обращались, однако сделать этот прибор никто не мог. И тогда Татьяна вспомнила, что ее муж – изобретатель. «Вместе со своей начальницей они пообещали мне, что запатентуют прибор на мое имя и сделают меня директором фирмы,– вспоминает

Несмотря на почтенный возраст, у Петра Наумовича есть мечта – стать чемпионом Европы по бально-спортивным танцам

Петр Наумович.– Довольно быстро я сделал фотополимезатор на уровне мировых образцов. Его утвердили в министерстве».

Вскоре Петр наладил серийное производство прибора. Он выполнил все, о чем его просили. А вот вторая сторона не сдержала обещаний. Договор с ними он не заключал – ведь для жены старался. В итоге у Татьяны появился свой успешный бизнес, она вице-президент компании.

Тогда Петр создал свою фирму и наладил производство двух моделей фотополимезаторов. Приборы успешно продавались, участвовали в международных выставках. Они с женой оказались конкурентами. Отношения разладились. У Петра началась депрессия. Татьяна в это время принимала ухаживания других мужчин. Вскоре она попросила Петра покинуть ее дом и подала на развод. Петр вернулся в свою квартиру.

В 2006 году Петр Соловьев подписал договор с «Пенсионом» и обрел чувство безопасности за свою жизнь

У сына Петра Наумовича тоже не сложилась личная жизнь. Он женился на женщине с ребенком, привел ее в квартиру, где жил с матерью. Оксана оказалась выпивохой. Каждый день устраивала пьянки. Постепенно спилась вся семья: Сережа, Оксана и даже мать Сережи.

Однажды ночью Сережа позвонил отцу: «Папа, мама упала, разбила голову, наверное, умрет. Помоги». Петр Наумович поднял на ноги своих друзей-медиков, вызвал скорую. Пострадавшую спас друг Соловьева, нейрохирург. Затем выяснилось, что они втроем напились, возникла ссора и драка, Оксана сказала: «Сережа, дай ей графином по голове». Он так и сделал – чуть не убил свою мать.

После этого мать все-таки настояла, чтобы Сергей развелся с Оксаной и выгнал ее из квартиры. Вскоре мать умерла, а следом за ней и Сергей.

Защищенность с «Пенсионом»

После смерти сына Петр Наумович задумался, как ему доживать в одиночестве. До него доходили слухи, что милиция в спайке с криминалом отнимает у одиноких стариков квартиры – буквально вместе с жизнью. «Узнают у дворников, что живет одинокий человек, вламываются в квартиру, силой заставляют подписать все документы, убивают человека, вывозят за Киев и выбрасывают. Власть тогда была в руках криминала. Как обезопасить себя?» – думал пенсионер.

Кто ищет – тот находит. Петр Наумович узнал, что есть Центр помощи и социальной защиты пенсионеров «Пенсион». Стоит только заключить с ними договор, и тебе обеспечена жизнь в достатке и безопасности. Но так ли это? Скептики ему говорили: «Там долго не живут после того, как подпишут договор». Раз пять он порывался пойти в офис Центра «Пенсион», но не решался. Наконец, он продумал свою речь и пришел.

«Я задал сотруднику Центра прямой вопрос: «Вы гарантируете безопасность моей жизни?» Ответ: «Да».– «А какие у вас для этого мотивы?» – «У нас есть конкуренты, если хоть один такой случай будет, он обязательно всплывет, и мы потеряем гораздо больше»,– рассказывает он.

Этот аргумент победил недоверие. В 2006 году Петр Наумович подписал договор с «Пенсионом». Он обрел не только чувство безопасности жизни, но и получил материальную и моральную поддержку. «Тут очень приятный коллектив, особенно директор Михаил Вулах»,– говорит Петр Соловьев и рекламирует услуги «Пенсиона» среди своих одиноких друзей.

78-летний пенсионер ведет активный образ жизни. Он по-прежнему в творческом горении, занимается изобретательством. Тренируется у серебряных призеров Европы и преподает бально-спортивные танцы. Создал специальные тренажеры для танцоров, которые корректируют стойку, контакт танцоров в паре.

Среди его изобретений также специальные очки-стереолупы для нейрохирургов, кардиохирургов, стоматологов. Всего у Петра Соловьева 42 изобретения в оптическом приборостроении.

Петр Наумович каждый день ходит на прогулку на Десенку. Регулярно парится в бане. С наступлением весны бегает босиком на зарядку. «Возраст – это состояние души, а мне стареть некогда,– уверяет он.– Главное в жизни – цели. Я еще хочу наладить серийное производство оптики для хирургов и прицелов-калиматоров для бойцов АТО, создать клуб бально-спортивных танцев «Грация» в Центре «Пенсион» и стать чемпионом Европы».

Елена Карелина

ВЫИГРАЙ ДЕНЬГИ НА СВОЮ МЕЧТУ!

Осуществить мечту всей своей жизни никогда не поздно. В большинстве развитых стран люди почтенного возраста воспринимают выход на пенсию как возможность спокойно отдохнуть, попутешествовать, заняться хобби, на которое постоянно не хватало времени. У нас же пенсионеры часто не могут себе позволить даже самого необходимого – что уж говорить о несбыточном? И все же у них тоже есть возможность осуществить свою мечту!

Подопечные Центра «Пенсион», заключив договор пожизненного содержания и получив единоразово крупную денежную сумму, распоряжаются ею по-разному. Кто-то решает свои бытовые проблемы – делает ремонт или покупает бытовую технику. Кто-то вкладывает в поддержание здоровья – делает операцию или ставит зубные протезы. А кто-то тратит деньги на осуществление мечты – едет в Париж, в тур по Европе или просто в конце концов позволяет себе отдохнуть в санатории.

А что сделали бы вы, появись у вас необходимая сумма? Мы предлагаем вам подумать над этим и рассказать нам в письмах о ваших заветных мечтах.

УСЛОВИЯ КОНКУРСА

Представьте, что у вас есть 40 тыс. грн. на реализацию вашей мечты. На что бы вы потратили эти деньги? Какую мечту воплотили бы в жизнь? Напишите нам о своей идее. Самая интересная и необычная история будет отмечена денежным вознаграждением. Имя победителя будет объявлено на страницах нашего журнала, а его история – опубликована.

ПРИЗЫ

1 МЕСТО	2 МЕСТО	3 МЕСТО
10 000 грн.	8 000 грн.	6 000 грн.

СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Истории принимаются в течение трех месяцев: с 1 сентября по 1 декабря 2016 года.

КУДА ПРИСЫЛАТЬ

Ваши истории мы ждем по адресу: 01044, Киев, ул. Терещенковская, 21, оф. 13 или по электронной почте: m.vulakh@pension.ua

Автор истории должен указать в письме свои контактные данные, чтобы мы могли вручить подарки победителям.

ОТДЕЛ ДОБРЫХ ДЕЛ

Отдел сопровождения в Центре «Пенсион» появился недавно, но в нем уже работают десятки сотрудников. Всех их по праву можно назвать «добрыми волшебниками», которые по первому зову готовы помочь каждому подопечному справиться с проблемой, будь то мелкий ремонт по дому, уборка в квартире или доставка продуктов и лекарств. Помимо чисто практической помощи сотрудникам отдела иногда приходится быть и психологами, и просто хорошими собеседниками. О рабочих буднях отдела сопровождения мы попросили рассказать его руководителя Татьяну Семенчук

Татьяна Семенчук считает, что руководит отделом добрых волшебников

С какой целью был создан отдел сопровождения и чем занимаются его сотрудники?

Отдел был создан для поддержки наших подопечных – для того, чтобы лучше понимать их потребности и помогать преодолевать трудности. Ведь с подписанием договора пожизненного содержания мы не прекращаем общение с пенсионерами, наоборот – неуклонно следим за тем, чтобы все пункты договора исполнялись. Для нас важно, чтобы коммунальные услуги оплачивались в полном объеме, вовремя (до 10-го числа каждого месяца) поступали деньги на содержание. Многие подопечные просят оплатить их счета за коммунальные услуги через Интернет, мы тоже это делаем. Помимо этого, наши сотрудники всегда придут на помощь, если чье-то состояние здоровья вызывает опасения. Таких одиноких людей мы регулярно обзваниваем, контролируем ситуацию. В случае беды наши сотрудники могут вызвать скорую, заказать и доставить лекарство, оперативно найти информацию о нужном враче... Иными словами, наш отдел выполняет роль постоянной

поддержки и заботы. Наши подопечные не чувствуют себя оставленными и ненужными. Мы всех поздравляем с днем рождения и со всевозможными праздниками – это для них радостно и приятно. Кто-то любит поболтать, кому-то надо излить свой негатив, рассказать о каких-то проблемах, о чем-то посоветоваться – например, о том, как поступить в той или иной бытовой ситуации. Мы всех выслушиваем и стараемся помочь.

Помимо общения вы и практическую помощь оказываете. Какую именно?

При подписании договора пожизненного содержания каждому нашему подопечному мы предоставляем талоны на всевозможные социальные услуги. Срок действия талонов – 20 лет. Помимо помощи в бытовых вопросах – уборка квартиры, мытье окон, мелкий ремонт по дому – там есть и доставка продуктов и лекарств, возможность подстричься на дому, вызвать электрика или сантехника. Те, кто хочет воспользоваться услугой, звонят нам и говорят, что именно им необходимо. Мы назначаем удобное для подопечного время и присылаем нужного специалиста. Все услуги нашим подопечным предоставляются бесплатно. Работу исполнителей оплачивает Центр «Пенсион», мы же контролируем качество этих работ.

А если нужна, например, консультация по юридическим вопросам, за ней тоже можно обратиться?

Да, конечно. В Центре «Пенсион» работает юридический отдел, состоящий из пяти

квалифицированных специалистов. К любому из них мы можем записать подопечного на прием – в любое удобное время. Если необходимо, мы даже привозим подопечных к нам в офис на консультацию.

Какие услуги пользуются наибольшим спросом у пенсионеров?

Больше всего заявок поступает по поводу бытовых проблем – нужно поменять прокладку в кране, или сломалась какая-то дверца, сорвало кран, утюг надо починить, бельевую веревку повесить – это может быть все, что угодно. С наступлением весны очень популярной услугой стала уборка квартиры и мытье окон.

Кто выполняет эти работы?

У нас есть специалисты по каждому направлению: электрик, сантехник, мастера на все руки. Есть люди, которые делают уборку, привозят лекарства или продукты. Качество их работы мы очень строго контролируем – у нас действует система оценивания. После предоставления услуги подопечный выставляет оценку по десятибалльной шкале. Если наш исполнитель получает высшие оценки – он продолжает работать у нас и, кроме того, получает денежную премию. Если же выполненная работа оценивается менее чем в 7 баллов, таких исполнителей мы увольняем. Для нас важно, чтобы услуга была оказана качественно и у подопечного осталось хорошее впечатление. Как правило, отзывы о наших специалистах только положительные, на 9–10 баллов.

Пенсионеры, которые уже успели воспользоваться талонами на бытовые услуги, остались довольны и благодарят сотрудников за заботу и внимание

Этими услугами могут воспользоваться ваши подопечные только в Киеве или и в других городах?

Такие услуги оказываются во всех крупных городах Украины. Телефон сервисного отдела – единый для всей Украины: (044) 233–99–22. Все они звонят нам, мы принимаем заявки, анализируем их, распределяем по исполнителям и обеспечиваем выполнение – согласовываем время и объем работ. А исполнители в каждом городе, конечно, свои. Срок выполнения заявки – не больше недели. Мы назначаем время, которое удобно подопечному. Перенести выполнение на более поздний срок можем только по его просьбе.

Много заявок поступает? Успеваете ли вы их выполнять?

Как я уже сказала, талоны на услуги мы отправили подопечным вместе с поздравлением к Новому году. За это время, более полугода, было выполнено около 1200 заявок по мелкому домашнему ремонту, около 1000 – по уборке квартиры, сколько же – на доставку продуктов и более 500 – на доставку лекарств. Вот такая статистика. Но для нас важно не столько количество, сколько качество. Мы действительно искренне заботимся о наших подопечных и стараемся окружить их максимальной заботой и вниманием. Ведь это и есть наша работа.

Беседовала Наталья Андрусенко

НА ЧТО ВЫДАЮТСЯ ТАЛОНЫ ПРИ ПОДПИСАНИИ ДПС:

- 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

Шевчук Валентина Валериановна:

Перед Новым годом вместе с поздравлением я получила в подарок от «Пенсиона» талоны на бытовые услуги. И вот недавно впервые воспользовалась – позвонила, сказала, что мне нужно вымыть балкон и навести там порядок. Пришла очень милая женщина, все сделала очень хорошо, я довольна. Я бы сама никогда не смогла этого сделать, просто здоровье не позволяет. Огромное спасибо за эту помощь. Потом приходил молодой человек, сделал мелкий ремонт мебели. Мы с ним даже поговорили, он ответил на вопросы, которые меня интересовали. Вообще «Пенсион» подбирает очень хорошие кадры – все очень старательные, вежливые, доброжелательные. Я очень благодарна им за их работу и за ту помощь, которую оказывают нам, одиноким пенсионерам.

Воронцовы Игорь Николаевич и Агнесса Анатольевна:

Мы уже воспользовались несколькими услугами, которые предоставляются по талонам. К нам приходил электрик, починил утюг. Очень добросовестно выполнил свою работу. Потом приходила девушка, постригала нас. Мы остались довольны. С уборкой и покупками пока справляемся сами. А вообще мы постоянно держим связь с «Пенсионом». Недавно отмечали 50-летие семейной жизни, нас очень тепло поздравили, сделали подарок. Нас приглашали на весенний бал «Пенсиона». Был концерт, угощение. К нам относятся очень внимательно, звонят, беспокоятся, интересуются нашим здоровьем, не нужно ли чего. Они большие молодцы! Мы всем одиноким пожилым людям советуем: лучше обратиться за помощью в «Пенсион», чем отдавать свою квартиру какому-то родственнику, который приедет только тогда, когда можно будет продать вашу квартиру. А «Пенсион» действительно помогает, мы с ними уже шесть лет. Помимо материальной поддержки они дают еще одну очень важную вещь – общение. В нашем возрасте это много значит.

Котов Григорий Григорьевич:

Я недавно обратился в «Пенсион», просил помочь сделать ремонт в квартире. Пришел строитель, отличный парень, Юра. За два дня переклеил обои в комнате. Я ему кое в чем помогал, выполнял разные мелкие работы – поднести, подать, что-то придержать. Угостил его обедом, мы с ним пообщались. Юра все сделал очень качественно, можно сказать, работу выполнил на отлично, и сам по себе он человек очень позитивный, доброжелательный. На днях жду его снова, он должен прийти помочь сделать ремонт на кухне. Материалы я покупал сам, а все работы – за счет «Пенсиона».

Вообще, я им очень благодарен. С тех пор как подписал договор пожизненного содержания, моя жизнь изменилась к лучшему. Деньги получаю своевременно, и кроме того, мне регулярно присылают приглашения на праздники, вечера, прогулки на теплоходе. В общем, все на высшем уровне. Как было записано в договоре, именно так все и выполняется, в полном объеме.

ГАГАРИНСКИЙ

Подготовка к первому полету человека в космос, который состоялся 12 апреля 1961 года, проводилась в обстановке строжайшей секретности. Советскому Союзу нужно было во что бы то ни стало опередить Америку. Руководство страны было уверено, что первый полет на пилотируемом космическом корабле обязан совершить именно советский человек. Для этого было сделано все возможное и невозможное

Решение о подготовке космонавтов для первого полета было принято в начале 1959 года. Отбор и подготовку поручили ВВС СССР, а в качестве кандидатов решили рассматривать только военных летчиков-истребителей – их профессия была наиболее близка к тому, что, как предполагалось, придется делать космонавтам во время полета.

На самом деле никто точно не знал, что будет происходить с организмом человека и его психологическим состоянием в условиях невесомости. Одно было ясно – люди, претендующие на звание первого космонавта, должны как минимум иметь превосходную физическую подготовку и устойчивую психику, а также обладать набором технических знаний, чтобы обращаться с оборудованием космического корабля.

Первый отряд советских космонавтов. Сочи, май 1961 г.

В первом ряду слева направо: Павел Попович, Виктор Горбатко, Евгений Хрунов, Юрий Гагарин, Сергей Королёв, его жена Нина Королёва с дочкой Поповича Наташей, Евгений Карпов (начальник ЦПК), Николай Никитин (тренер по парашютной подготовке), Евгений Фёдоров (врач).

Во втором ряду слева направо: Алексей Леонов, Андриян Николаев, Марс Рафиков, Дмитрий Заикин, Борис Волынов, Герман Титов, Григорий Нелюбов, Валерий Быковский, Георгий Шонин. В заднем ряду слева направо: Валентин Филатьев, Иван Аникеев и Павел Беляев. На фото отсутствуют: Анатолий Карташов, Валентин Варламов, Валентин Бондаренко и Владимир Комаров.

ОТРЯД

Впрочем, первый полет был пилотируемым только теоретически – техника, установленная на борту, все делала сама, а ручное управление было заблокировано, чтобы космонавт в случае непредвиденного психологического срыва или иной нештатной ситуации не мог навредить ни себе, ни технике. Юрию Гагарину перед полетом выдали конверт с секретным кодом, с помощью которого можно было разблокировать панель управления в случае непредвиденной ситуации. Кроме того, были опасения, что космонавт, выскользнув из кресла в условиях невесомости, уже не сможет в него вернуться. Поэтому во время первых полетов пилотов намертво фиксировали в кресле – они с трудом могли дотянуться до пульта управления.

В целом многое в подготовке первых космонавтов было чисто интуитивным и строилось лишь на предположениях о том, как оно там будет, в этом космосе. Считалось, например, что в кресле корабля лучше всего будут умещаться люди среднего роста. Именно поэтому в группу первых космонавтов набирали летчиков ростом не выше 170 см (по другим данным – не выше 175). Самый невысокий из всех, Иван Аникеев, сидя пристегнутым в кресле пилота космического корабля, вообще не дотягивался до приборной доски. В итоге инженерам пришлось придумать и создать специальную механическую руку-удлинитель, чтобы с ее помощью космонавт мог все же достать до нужных кнопок и переключателей. Впрочем, все это было значительно позже...

Лучшие из лучших

Рассмотрев более трех тысяч анкет претендентов, специалисты Центрального военного научно-исследовательского авиационного госпиталя (ЦВНИАГ) отобрали 347 человек для первичного собеседования.

После проведения беседы и обследования к дальнейшему отбору допустили 206 военных летчиков. С октября 1959-го по апрель 1960-го они проходили окончательное медицинское обследование в ЦВНИАГ. За это время 72 человека сами отказались быть

космонавтами, 105 человек отбраковали по медицинским показаниям, и лишь 29 претендентов полностью прошли медицинский контроль.

Специальная мандатная комиссия отобрала для окончательной подготовки и обучения 20 человек, которых позже назовут гагаринским отрядом. Кстати, возможность добровольно отказаться от участия в подготовке к космическим полетам была предусмотрена изначально, еще с момента формирования первой группы космонавтов. Никаких дисциплинарных взысканий и тем более наказаний за это предусмотрено не было.

Первые 12 человек были зачислены в группу подготовки космонавтов 7 марта 1960 года. Среди них был и ставший впоследствии первым Юрий Гагарин, и его дублер, тоже претендовавший на место первого,– Герман Титов, и первый человек, совершивший выход в открытый космос, Алексей Леонов. Затем к этим двенадцати присоединились еще восемь. Окончательно группа была сформирована к июню 1960-го. Впоследствии это разделение – 12 и 8 – стало знаковым: из 20 первых космонавтов, прошедших обучение в группе, 12 все-таки полетели в космос, а восемь так никогда туда и не отправились.

Самому старшему из группы подготовки, Павлу Беляеву, было 34, а самому молодому, Валентину Бондаренко, – 23.

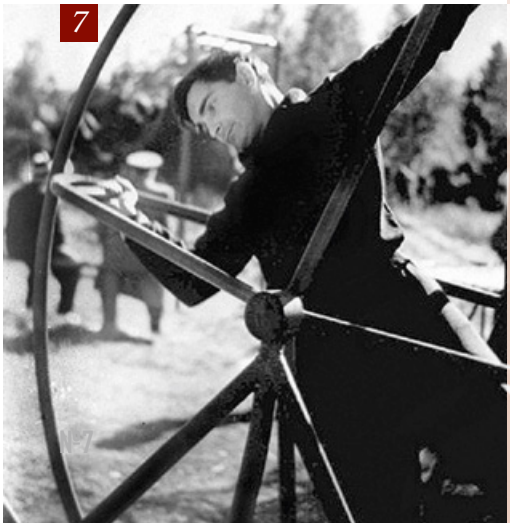
4

Сверхподготовка

Как уже было сказано, при подготовке первых космонавтов никто точно не знал, каково будет влияние космоса на организм человека. Невесомость, полная изоляция и другие факторы могли привести к самым непредсказуемым последствиям. Поэтому первую группу готовили, что называется, к самым жестоким испытаниям: их вращали на центрифуге с 12-кратными перегрузками, от которых тело вжималось в кресло и становилось тяжелее в десять раз; подолгу держали в термокамере при сверхвысоких температурах, иногда до 80 градусов; устраивали подъемы «на высоту» до 15 км в барокамере, при этом из средств защиты на космонавтах была только кислородная маска.

6

Также будущие космонавты по нескольку суток находились в полной изоляции в сурдокамере. Вот что рассказывает об этом один из членов группы, летчик-космонавт Борис Волынов: «Представьте: небольшая металлическая



[1] *Первый отряд космонавтов знакомится с космической техникой. Космодром Байконур, Монтажно-испытательный корпус (МИК), 1961 г.*

[2] *Юрий Гагарин во время тренировок по парашютным прыжкам*

[3] *Первый отряд космонавтов перед тренировочным прыжком*

[4] *Константин Феоктистов во время тренировки на катапульте*

[5] *Герман Титов на центрифуге*

[6] *Герман Титов во время тренировки*

[7] *Валерий Быковский во время тренировки*

барокамера. Все заставлено банками, склянками, едой... Стоит кресло авиационное. Спинку отбрасываешь для сна – и встать уже невозможно, нет места для ног. Когда спинка вертикально, можно «развлекаться» – зарядку делать, бегать, прыгать. Но на одном месте. Я сидел десять суток. Валерий тоже (Валерий Быковский.– *Ред.*)».

Для самого молодого из группы первых космонавтов, Валентина Бондаренко, пребывание в сурдокамере стало роковым. Он погиб из-за собственной неосторожности, уже после того как отсидел в изоляции десять суток. Сняв с себя датчики, с помощью которых медики следили за состоянием космонавта, он протер места их крепления ваткой, смоченной в спирте, и не глядя отбросил ее в сторону. Вата попала на раскаленную спираль электрической плиты и мгновенно загорелась. Огонь распространился очень быстро, поскольку в камере был чистый кислород. На Бондаренко загорелась одежда. Быстро открыть камеру не смогли из-за перепада давления. Когда обгоревшего космонавта вытащили, он повторял: «Никого не вините, я сам виноват...» Борьба медиков за его жизнь оказалась тщетной. Спустя восемь часов Валентин Бондаренко умер.

Шестерка лучших

Когда стало понятно, что подготовить качественно сразу 20 человек к установленному сроку не получится (изначально полет планировался на декабрь 1960 года), из группы первых космонавтов выделили шестерых для ускоренной подготовки. В группу, созданную летом 1960 года, вошли Юрий

Гагарин, Герман Титов, Андриян Николаев, Павел Попович, Анатолий Карташов и Валентин Варламов. Двое последних позже были отчислены по медицинским показаниям: у Карташова после тренировок на центрифуге с 8-кратной перегрузкой на спине обнаружили точечные кровоизлияния, а Варламов повредил позвоночник, когда неудачно нырнул, купаясь в озере. На смену двум выбывшим пришли Григорий Нелюбов и Валерий Быковский.

По окончании подготовки, 18 января 1961 года, все шестеро успешно сдали экзамены. Пришло время решать, кто полетит в космос первым и чье имя навсегда останется в истории человечества.

Специальная государственная комиссия приняла решение рекомендовать такую очередность полетов: Гагарин, Титов, Нелюбов, Николаев, Быковский, Попович. Но и тогда еще не было решено, что первым полетит именно Гагарин, шансы были у любого из первой тройки – и у Титова, и у Нелюбова. По своим профессиональным качествам все они были примерно на одном уровне, но каждый из них имел свои психологические особенности, которые могли стать решающими во время первого космического полета. Титов был прямым и открытым, но при этом слишком импульсивным. Нелюбов считался неформальным лидером отряда и душой компании – но именно это и смущало руководство: он слишком любил подчеркивать свое лидерство и быть в центре внимания. А вот Гагарина, как говорят, любили и уважали все без исключения – даже его вечный соперник Герман Титов, который очень хотел быть первым и не скрывал этого. Более того, командир отряда первых космонавтов Николай Каманин сначала считал, что именно Герман Титов больше подходит на роль первого. Вот что он пишет об этом в своих воспоминаниях: «Титов обладает более сильным характером. Единственное, что удерживает меня от решения в его пользу,– это необходимость иметь более сильного космонавта на суточный полет. Второй полет на шестнадцать витков будет бесспорно труднее первого одновиткового полета. Но первый полет и имя первого космонавта человечество не забудет никогда, а второй и все последующие забудутся так же легко, как забываются очередные рекорды».

Похоже, Титов не стал первым только потому, что руководство отряда считало его подготовленным лучше, чем Гагарин, и поэтому оставило на второй, более сложный полет. Как бы то ни было, 8 апреля 1961 года Государственная комиссия приняла окончательное решение: первым в космос летит Гагарин, Титов – его дублер, Нелюбов и Николаев – запасные. А 12 апреля 1961 года в 9 часов 07 минут по московскому времени с космодрома Байконур стартовал первый в мире пилотируемый космический корабль «Восток-1», который пилотировал Юрий Алексеевич Гагарин.

Юрий Гагарин в космическом корабле перед стартом

Второй и все остальные

Герман Титов полетел в космос в августе того же 1961 года. Его полет длился всего сутки и остался единственным в биографии дублера Гагарина. А через год, в августе 1962-го, космонавты Андриян Николаев и Павел Попович совершили первый групповой полет. Оба космонавта впоследствии еще раз побывали в космосе – Николаев в июне 1970 года, а Попович – в июле 1974-го. Еще один космонавт из первой группы, Валерий Быковский, совершил сразу три космических полета в рамках программы «Восток»: в 1963, 1976 и 1978 годах. Параллельно в середине 1960-х начались космические полеты в рамках программы «Восход» – их совершили Владимир Комаров (два полета), Павел Беляев (один полет) и Алексей Леонов (два полета).

В рамках программы «Союз» на протяжении 1969–1990 годов в космос слетали еще четыре космонавта из первого гагаринского отряда:

Борис Волынов, Евгений Хрунов, Георгий Шонин и Виктор Горбатко. Остальные восемь человек в космосе так и не побывали. По медицинским показаниям, кроме уже названных Варламова и Карташова, в октябре 1969-го был отчислен из отряда Дмитрий Заикин – врачи обнаружили у него язву. Из-за дисциплинарных нарушений отряд покинули еще четыре человека: Марса Рафикова отчислили в марте 1962 года за самовольную отлучку из части, однако сам он долгое время считал, что истинная причина увольнения – развод с женой. Возможно, советское руководство решило, что разведенный космонавт им не нужен. Резкий и вспыльчивый Григорий Нелюбов, можно сказать, сам загубил свою карьеру и, кроме того, стал причиной увольнения еще двух членов отряда. Будучи в нетрезвом виде, в компании с Иваном Аникеевым и Валентином Филатьевым он вступил в стычку с военным патрулем. Командир патруля был готов замять дело, если Нелюбов извинится, но тот категорически отказался. В итоге все трое провинившихся были отчислены. Но если Филатьев и Аникеев справились с потрясением и продолжили службу в военной авиации, то сам виновник скандала Нелюбов впал в глубокую депрессию и в феврале 1966 года погиб под колесами поезда. В апреле 1967-го при посадке космического корабля «Союз-1» погиб еще один член отряда первых космонавтов Владимир Комаров. А спустя год, в марте 1968-го, ушел из жизни первый в мире человек, покоривший космос,– Юрий Алексеевич Гагарин. Он погиб при исполнении служебных обязанностей, совершая тренировочный полет на самолете.

Большинство членов отряда первых космонавтов продолжали службу до конца 1980-х, а затем вышли в отставку. Лишь Борис Волынов стал абсолютным долгожителем – он оставался в отряде до 1990 года, а с 1983-го и до конца службы был командиром отряда. На его счету 30 лет «космического» стажа. В 2014 году Волынов отметил свое 80-летие. Он – один из четырех космонавтов-долгожителей, входивших в гагаринский отряд: вместе с ним в 2014-м юбилей отметили Валерий Быковский, Алексей Леонов и Виктор Горбатко. Все они, по странному совпадению, являются ровесниками первого в мире космонавта. Но, как и предсказывал еще в начале 1960-х командир гагаринского отряда Николай Каманин, их имена куда менее известны, чем имя Юрия Гагарина – человека, впервые покорившего космос.

Наталья Андрусенко

СТАРШИЙ ПОВАР БАЙКОНУРА

Мария Критинина из Ростовской области 31 год проработала на космодроме шеф-поваром. Ее назначили на должность в 1955-м, в год начала работы Байконура. Тогда Марии было всего 24 года. Она была поваром 4-го разряда и работала в офицерской столовой. Однажды девушку вызвал командир части и сообщил, что ее отправляют в Казахстан, на секретный объект – строящийся космодром.

Приехав на место, Мария с удивлением обнаружила, что весь «секретный объект» состоит из двух домиков в степи. В одном были кухня и столовая, в другом жили космонавты, конструкторы, врачи и другие специалисты. Неподалеку находилась строительная площадка – будущая стартплощадка. Вот и весь космодром.

Как вспоминала Мария Критинина, готовить еду для космонавтов поначалу приходилось на обычной печке, которую она топила саксаулом. Позже начали привозить газ в баллонах, а уж когда провели электричество, тогда появились и электрические печи, и духовки, и даже кондиционеры – правда, только в столовой. Марии же приходилось стоять у плиты в жару, которая порой доходила до +50°С.

Кормили космонавтов хорошо, но никаких особенных изысков не было. Как вспоминала шеф-повар, готовила и котлеты, и рыбу в томатной подливе, и разнообразные салаты. «Но больше всего они мой борщ нахваливали»,– не без гордости говорила Мария. Для всех, кто летал в космос с 1961 по 1985 год, она фактически была личным поваром.

Кроме космонавтов доводилось Марии кормить и иностранных гостей, и генералов, и маршалов, и даже генсека Брежнева. Когда на космодром приезжали высокие гости, ее могли и среди ночи поднять, чтобы стол накрыть. Как вспоминала Мария, первый полет Гагарина отмечали с шампанским: сначала на стартовой площадке, а затем в столовой был грандиозный банкет.

Сама же повариха за 31 год службы на космодроме только один раз побывала на стартовой площадке. Но каждый пуск наблюдала издали, стоя в дверях кухни.

И до конца жизни отмечала День космонавтики как свой личный праздник.

НАЙДЕННОЕ ПИСЬМО

Проводив супруга на дачу, Людмила Николаевна затеяла генеральную уборку. «Нет-нет, поезжай... Когда я одна убираю, я привожу в порядок свои мысли»,– объясняла она в ответ на уговоры мужа остаться и помочь.

В этот раз хозяюшка решила разобрать антресоли. Понимала, что на это может уйти целый день. Ведь там уже десятки лет хранились вещи, которые было жалко выбрасывать: дюжина платьев а-ля шестидесятые, сшитые собственноручно детские костюмчики, старые видеокассеты, игрушки... «Ну нельзя же хранить это вечно. Пусть память остается в моей голове, а не в хламе»,– решила Людмила.

Выгрузив все содержимое антресолей на пол, женщина уселась рядом и стала его разбирать. Каждую вещь она брала в руки и по своим ощущениям решала, расстаться с ней или нет. При этом на нее накатывали воспоминания. Особенно расчувствовалась, когда взяла в руки черный лакированный ридикюль, в котором хранились фотографии времен ее молодости, несколько портретов родителей, старые документы.

Перебирая бумаги, Людмила увидела незапечатанный конверт. Письмо было адресовано женщине, проживающей в Киеве. Этот же адрес, написанный на пожелтевшей бумажке, лежал внутри конверта. Было там и письмо, правда, недописанное: «Здравствуйте, Галина! Пишет

вам Людмила, ваша попутчица. Надеюсь, вы меня вспомните. Со мной были двое маленьких детей...»

Людмила закрыла глаза и внутренним слухом услышала стук колес поезда. В памяти всплыла картинка: она с маленькими детьми-погодками, мальчиком и девочкой, с чемоданом в руках с трудом пытается взобраться в вагон. «Давайте помогу!» – звучит женский голос из тамбура, и чьи-то руки подхватывают детей. «Вам тоже во второе купе? О, так мы попутчицы!»

Тогда Людмила ехала к тетке – маминой сестре, единственной своей родственнице. Она не видела ее с тех пор, как хоронили маму. Когда это случилось, девушка доучивалась в школе. Тетка предлагала Людмиле переехать к ней, но у девушки сразу после школы началась семейная жизнь.

Будущий муж был значительно старше ее. В нем она видела защитника. Да и горе было легче переживать не в одиночестве. Жили они в селе, а там все люди на виду. И когда Людмила собралась замуж, соседи ее предупреждали: «Пойдешь за него – в беду попадешь. Любит он выпить. А когда пьяный, даже на свою мать руку поднимает». Но девушка надеялась, что после женитьбы ее ухажер изменится. Надежды не оправдались: пристрастие мужа к алкоголю оказалось сильнее.

У них родилось двое детей. Тогда Людмила сосредоточилась на заботе о них. А мужу интереснее было проводить время в компании друзей – таких же жертв зеленого змия. Часто он приходил домой поздно, еле держась на ногах. И стоило Людмиле сказать ему хоть слово, как тут же пускал в ход кулаки. Так прошло семь лет. Через год ее сынишке пора было идти в школу. И Людмила вместе с детьми решила навестить тетку. Еле отпросилась у мужа, собралась и поехала.

Эти воспоминания привели Людмилу Николаевну в сильное волнение. Руки задрожали так, что она уже не могла читать письмо. Пошла на кухню, заварила чай, немного успокоилась и продолжила чтение: «Помните, на мне было коричневое платье в белый горошек, вам понравился его фасон. А когда я сказала, что это я сама пошила, расхвалили меня так, что я, не привыкшая к таким добрым словам, зарумянилась. А еще вы о моем имени сказали: «Людмила – людям милая. Вам очень идет это имя, оно действительно ваше. Вы такая милая, обаятельная». Мне до сих пор неловко, что я тогда расплакалась. Ведь похожие слова мне говорила только мама, и это было так давно...»

Людмила Николаевна почувствовала, как слезы навернулись на глаза. Она смахнула их рукой, в куче вещей отыскала то самое платье в горошек, приложила к себе и засмотрелась в зеркало: «Какая же худенькая я тогда была! Девочка совсем! И как я могла на такое решиться?! Да еще и с двумя детьми. Ах, если бы не эта женщина, какую несчастную жизнь я бы прожила».

И Людмила Николаевна снова вернулась к чтению письма: «Вы удивились моим внезапным слезам, стали успокаивать. И тут меня будто прорвало. Вы были первым человеком,

которому я открыла свою душу, рассказала о смерти мамы, о своем неудачном замужестве...»

Людмила Николаевна оторвала взгляд от письма и задумчиво посмотрела в окно. Ей вновь послышался стук колес по рельсам, а в памяти возник образ попутчицы. Она была немного старше ее, с ней ехала дочка-подросток. Вспомнилось, как удивленно смотрела девочка, когда Людмила рассказывала, что ей часто приходится даже ночью убегать с детьми на улицу, чтобы спастись от побоев, как они прячутся в кустах, дожидаясь, пока разбушевавшийся пьяный муж уляжется спать.

«Зачем вы все это терпите?» – спросила Галина.

«А куда я денусь? Это мой муж...».

«Да выгоните его! Ведь это же ваш дом!»

«Я боюсь его. И к тому же у нас дети...»

«Тем более, если у вас дети! Зачем им такое детство? Вот о них вы и должны позаботиться!»

«Но что же мне делать?»

«Я бы на вашем месте собрала вещи и уехала в город. Оставьте и дом, и мужа. Заберите детей, снимите комнату, найдите работу, вы ведь прекрасная швея. Да за такими платьями к вам очередь стоять будет!» – убеждала попутчица.

«Не верится мне, что такое возможно. Я уже так привыкла от него зависеть, бояться, прятаться, прятать детей, я ничего другого не знаю», – запричитала Людмила.

«Все мы имеем ту жизнь и те отношения, которые заслуживаем. Само по себе ничего не произойдет. Если вы хотите жить счастливо, тогда перестаньте себя жалеть. Расправьте плечи, поставьте цель и смело к ней шагайте. Каждый из нас – кузнец своего счастья».

Людмила внимательно слушала свою попутчицу. Она восхищалась ее силой и уверенностью в себе. В какой-то миг, когда она представила все то, о чем говорит Галина, ее глаза засияли. Но тут же ей представился пьяный муж, сжимающий кулаки. Она опустила ресницы, вновь из глаз покатились слезы.

«Нет, я на такое не решусь... Буду жить с тем, что есть. Такова моя судьба», – ответила обреченно.

Ее собеседница достала из сумочки блокнот, ручку, что-то написала и протянула листочек Людмиле: «Вот вам мой адрес. Напишите мне, если вам будут нужны помощь

и поддержка. Когда вы наконец решитесь на счастливую жизнь...»

Людмила Николаевна вспомнила в мельчайших деталях, как они попрощались с Галиной, когда та сходила с поезда. Затем был остаток ночи в дороге и мысли, прогнавшие сон: «А ведь я действительно ничего не делаю для себя и своего счастья. Живу, как дрессированная собачка...»

Людмила решила на лето оставить детей у тетки – благо, та с радостью согласилась. Она надеялась, что в отсутствие детей ей удастся посвятить больше времени мужу и уговорить его пролечиться от алкоголизма. Если раньше Людмила боялась об этом даже заикнуться, то теперь решила поставить ультиматум: или семья, или водка.

Когда вернулась домой, собрала в кулачок всю свою храбрость. Не удивилась и не рассердилась, когда муж встретил ее пьяным. Дождалась, когда протрезвеет. «Нам надо поговорить,– сказала, призвав на помощь всю свою храбрость.– Я так больше не могу...» Но муж и слушать не стал: «Ты что, женщина, совсем страх потеряла?! Да это тебе лечиться надо!» – рявкнул он и замахнулся кулаком. Той же ночью, пока муж спал, Людмила сложила в чемодан свои и детские вещи и ранним утром побежала на автобус, который шел в город.

«Наверное, ангелы-хранители прокладывали мне дорогу,– продолжала она читать письмо.– Уже в автобусе решилось, где я буду жить. Я познакомилась с очень милой старушкой, которая возвращалась с дачи домой. Мы сидели рядом и разговорились. Выслушав мою историю, она предложила снимать у нее комнату».

Впервые Людмила начала жить в городской квартире. Вспомнилось, как долго не могла осмелиться зажечь газовую колонку – боялась, что взорвется. И какое блаженство она испытала, когда впервые приняла ванну. В считанные дни нашла работу – в швейном ателье. А через два месяца, когда обжилась, съездила к тетке и забрала детей. Через год подала заявление на развод, и судебный процесс прошел без особых проблем.

«Вы бы меня сейчас не узнали,– дочитывала письмо Людмила.– Подруги и коллеги называют меня хохотушкой – такая я веселая. У меня ведь теперь все хорошо! Все именно так, как вы говорили: состоятельные клиентки заказывают мне платья, хвалят мою работу и хорошо платят. Но самое главное – за мной стал ухаживать один мужчина. Вчера он сделал мне предложение... Сомневаюсь, что можно писать такое до свадьбы – не сглазить бы! Просто хочется побыстрее вам рассказать...»

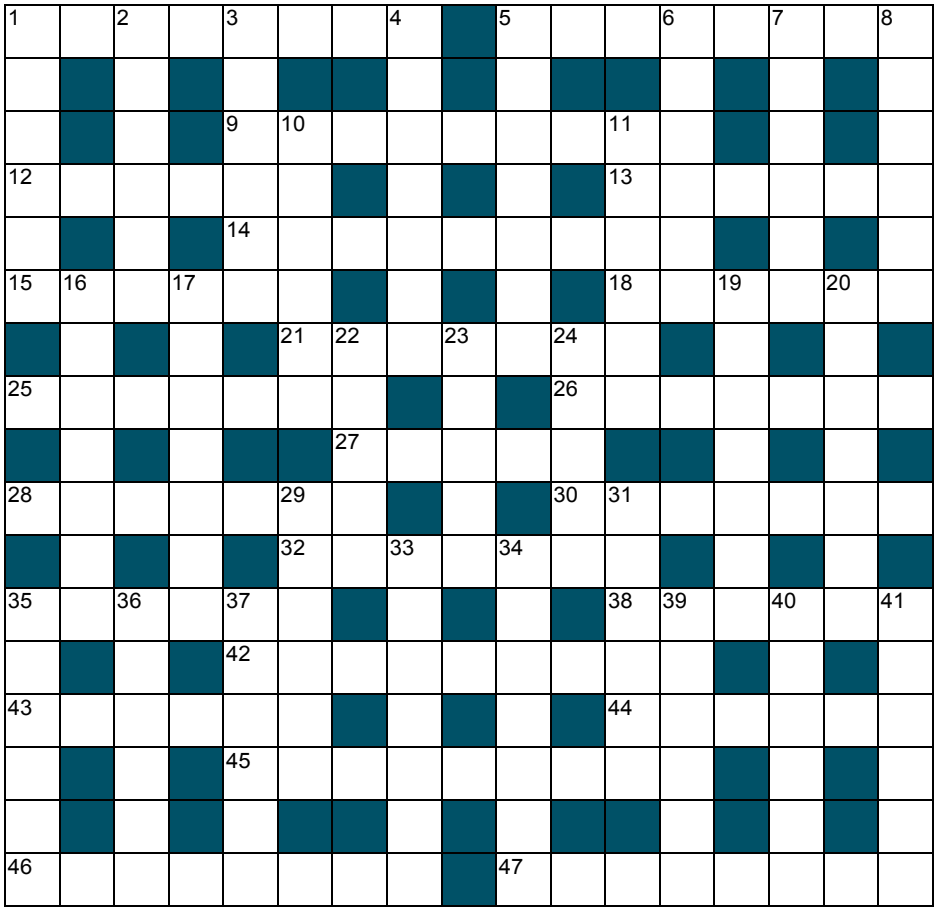
На этом слове письмо обрывалось. Людмила Николаевна вспомнила, что решила тогда отложить письмо и дописать, когда уже точно выйдет замуж за мужчину, к которому испытывала любовь и уважение. Чувства были взаимными, и она оберегала их, как свое самое большое сокровище. Затем начались свадебные хлопоты, переезд, нужно было оформить детей в школу поближе к новому дому. И надежно спрятанное в черном ридикюле недописанное письмо пролежало там двадцать лет. Счастливых событий было так много, что о нем позабыли.

За это время у Людмилы Николаевны родилась еще одна дочь. С мужем они живут душа в душу. Дети выросли, у старших уже свои семьи, младшая оканчивает университет. А та тоненькая молодая женщина в платье в горошек – уже бабушка. Своим детям и внукам она передала главный секрет успеха, услышанный от случайной попутчицы: «Каждый сам кузнец своего счастья!».

Людмила Николаевна взяла ручку, чтобы продолжить письмо. Что еще написать о себе? Почему через двадцать лет? И как это объяснить? «А разве можно измерить счастье годами?» – вдруг подумала она. Когда сердце поет – это всего одна радостная песня, сколько бы она ни длилась. Когда сердце плачет – это тысячи осколков боли, ранящих каждую минуту жизни. Женщина написала лишь «Большое спасибо вам!» и запечатала конверт.

Лина Май

Кроссворд



По горизонтали:

1. Государство в Южной Азии (столица – Исламабад).
5. Опора для кровли – два бруса, соединенные верхними концами под углом.
9. Всемирно известный город-курорт на юго-западе Мексики.
12. Служба, труд на предприятии.
13. Небольшие рассказы, краткие описания жизненных событий.
14. Вещество, придающее цвет ткани, пластмассе и т.п.
15. Азотнокислая соль или эфир.
18. Ножные рычаги велосипеда.
21. Русская мера объема сыпучих тел.
25. Популярный итал. вермут, главный конкурент «Мартини».
26. Холодное кушанье из кваса.
27. Шест с металлическим крюком и острием.
28. Весенний съедобный сумчатый гриб, похожий на сморчок.
30. Художник ... Малевич (1878–1935).
32. Амер. актриса Натали ... (р. 1981), играла в х/ф «Леон-киллер».
35. Народ в Прибалтике.
38. Ладан, благовонное вещество, сжигаемое при богослужении.
42. Сын брата или сестры.
43. В старину: рабочий в артели, которая тянет суда бечевой.
44. Сов.– амер. композитор ... Покрасс (1897–1939), автор музыки к комедии «Три мушкетера» (США, 1939).
45. Владение Великобритании на юге Пиренейского полуострова.
46. Рискованное дело, предпринятое в расчете на случайный успех.
47. Ниточка, волосок короткого пушка на лицевой стороне ткани.

По вертикали:

1. Боеприпас пистолета, винтовки.
2. Сов. гимнастка Ольга ... (р. 1955), выиграла 4 золота на Олимпиадах в 1972 и 1976 годах.
3. Солдатская шинель, свернутая в трубку для ношения.
4. Внезапно пришедшая беда, неприятность.
5. Слухи, основанные на неточных или заведомо неверных сведениях.
6. Окружность ока, глазная лунка (церк.– слав.).
7. Порт на Енисее, находится в 685 км от моря, но принимает океанские суда.
8. Специалисты в разделе физики, изучающем свет.
10. Толстая, очень твердая бумага.
11. Мягкий конусообразный головной убор.
16. Слабоумная женщина.
17. Крупный узор с размытым рисунком.
19. Китайская религия.
20. Словарный запас языка.
22. Укр. певица Маша ... (р. 1990), 2-е место на «Новой волне»-2011.
23. Тренер Феликс ... (р. 1953), выигрывал Бундеслигу с «Баварией» и «Вольфсбургом».
24. Хищный пушной зверек сем. куньих.
29. Мелкие частицы материала, образующиеся при его обработке пилой, напильником.
31. Роль Людмилы Чурсиной в т/ф «Угрюм-река» (1968).
33. Примечание к тексту пьесы.
34. Благодушный помещик из «Мертвых душ» Гоголя.
35. Укр. певица Светлана ... (р. 1982), экс-певица поп-группы «ВИА Гра».
36. Город в Киевской области.
37. Поза гимнаста: раздвинутые в одну линию ноги.
39. Марка венгерского автобуса.
40. Настоятель мужского православного монастыря.
41. Кусок красной ткани, которым матадор дразнит быка.

Ольга Корбут впервые презентует свой авторский элемент во время Мюнхенской олимпиады 1972 года. «Прямо сейчас вы наблюдаете за историческим моментом в гимнастике», – сказал американский диктор

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО…

Легендарную советскую гимнастку, четырехкратную олимпийскую чемпионку Ольгу Корбут тренеры сначала не хотели принимать в команду – девочка была полноватой. Но известный белорусский тренер Ренальд Кныш все же разглядел в ней нечто такое, что позволило воспитать из обычной гродненской школьницы выдающуюся гимнастку. «Знаешь, толстуха, приходи завтра в мою группу» – с этих слов началась их совместная работа и путь Ольги к вершинам гимнастической славы. Биография Корбут полна уникальными достижениями и невероятными фактами. В 1973 году Ольга была признана лучшей спортсменкой мира. В разгар холодной войны советская гимнастка шесть раз выступала с показательными выступлениями в США, собирая полные залы и срывая овации публики.

В Международном зале гимнастической славы Ольга Корбут значится под № 1. Впервые исполненная ею головокружительная «Петля Корбут» (гимнастка, стоя на верхней перекладине разновысоких брусьев, делает сальто назад и хватается руками за ту же перекладину, на которой только что стояла) – сегодня запрещена в гимнастике как элемент с повышенной травмоопасностью.

Сама Ольга признавалась, что каждый раз во время исполнения петли ее сердце «проваливалось в преисподнюю от страха». Но именно умение перебороть этот страх и огромная воля к победе сделали из нее четырехкратную олимпийскую чемпионку и гимнастку номер один.

Ответы

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Пакистан. 5. Стропило. 9. Акапулько. 12. Работа. 13. Очерки. 14. Краситель. 15. Нитрат. 18. Педали. 21. Осьмина. 25. Чинзано. 26. Окрошка. 27. Багор. 28. Строчок. 30. Казимир. 32. Портман. 35. Латыши. 38. Фимиам. 42. Племянник. 43. Бурлак. 44. Самуил. 45. Гибралтар. 46. Авантюра. 47. Ворсинка.
ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Патрон. 2. Корбут. 3. Скатка. 4. Напасть. 5. Сплетни. 6. Обочье. 7. Игарка. 8. Оптики. 10. Картон. 11. Колпак. 16. Идиотка. 17. Разводы. 19. Даосизм. 20. Лексика. 22. Собко. 23. Магат. 24. Норка. 29. Опилки. 31. Анфиса. 33. Ремарка. 34. Манилов. 35. Лобода. 36. Тараща. 37. Шпагат. 39. Икарус. 40. Игумен. 41. Мулета.

Быть лучше одному, чем вместе с кем попало.

Омар Хайям

В ночной тишине больше мечтаешь о нежном слове одного человека, чем об аплодисментах тысяч людей.

Джуди Гарленд

Истинное одиночество – это присутствие человека, который тебя не понимает.

Элберт Грин Хаббард

Быть взрослым – значит быть одиноким.

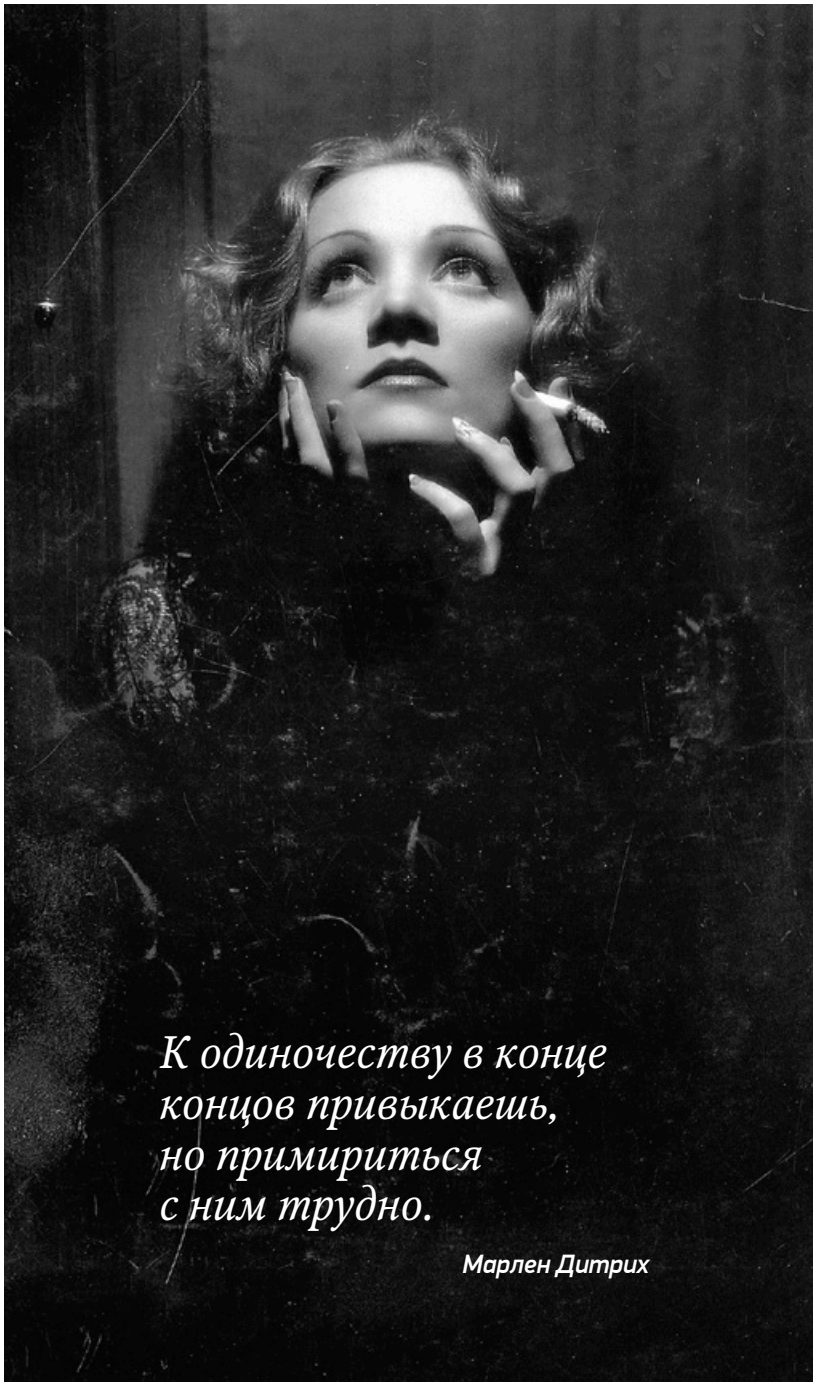
Жан Ростан

В одиночестве человек либо святой, либо дьявол.

Роберт Бертон

Большая душа никогда не бывает одинокой. Как бы судьба ни отнимала от нее друзей, она, в конце концов, всегда их себе создает.

Ромен Роллан



В одиночестве будь сам себе толпой.

Альбий Тибулл

В одиночестве мы постигаем, что быть – важнее, чем иметь, и что мы значим больше, чем результаты наших усилий.

Уильям Фолкнер

В одиночестве человек часто чувствует себя менее одиноким.

Джордж Гордон Байрон

Живя с людьми, не забывай того, что ты узнал в уединении. И в уединении обдумывай то, что ты узнал из общения с людьми.

Лев Толстой

Если вы одиноки, когда вы один, значит, вы в дурном обществе.

Жан Поль Сартр

Если вы бездельничаете, избегайте одиночества; если же одиноки – не бездельничайте.

Сэмюэл Джонсон

Я не знаю никого, кто в той или иной мере не чувствовал бы себя одиноким.

Габриель Гарсиа Маркес

Одиночество нельзя заполнить воспоминаниями, они только усугубляют его.

Гюстав Флобер

Настоящее одиночество – это общество людей, которые тебя не понимают.

Шерон Стоун

Кто не любит одиночества – тот не любит свободы.

Артур Шопенгауэр

НОВОСТИ ИЗ БУДУЩЕГО С ИГОРЕМ МОЛЯРОМ

ПРОГРАММА «300 СЕК\ЧАС»

НА РАДИО ШАНСОН

С АВГУСТА В 8.30, ПО БУДНЯМ

ЛИЦЕНЗИЯ НР №00020-М ОТ 11.04.2014 Г.

ПЕНСИОН

Центр помощи и социальной защиты пенсионеров

www.pension.ua

ПРИХОДИТЕ В ЦЕНТР «ПЕНСИОН» И МЕНЯЙТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ!

Мы работаем с 2007 года. За это время к нам обратились более **65 000 пенсионеров**. Подписав с нашей помощью договор пожизненного содержания, люди почтенного возраста избавляются от материальных проблем и находят радость в жизни

37 больших городов

9 лет работы

115 млн грн выплат

1300 подписанных договоров

ЖИЗНЬ НА ПЕНСИИ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ. МЫ В ЭТОМ ТВЕРДО УВЕРЕНЫ.

АКЦИЯ!

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