

**Яркіна Ніна Миколаївна:
«ЗРОЗУМІЛА, ЩО НА
ЦЮ МИТЬ МЕНІ БІЛЬШЕ
НЕМАЄ ВІД КОГО ЧЕКАТИ
ДОПОМОГИ, КРІМ ЯК
ВІД «ПЕНСІОНУ»»**

стор. 4 >

**ПРАВА ТА ПІЛЬГИ.
НА ЩО МОЖНА
РОЗРАХОВУВАТИ,
КРІМ ПЕНСІЇ?**

Короткий довідник від нашої редакції

стор. 7-9 >



УКРАЇНСЬКА ГАЗЕТА ДЛЯ ПЕНСІОНЕРІВ

ПЕНСІОН

ПОЖИТИ ДЛЯ СЕБЕ

№10-12
2019

- Нікому не можна вірити. Нас постійно обманюють. Навколо одні шахраї.

Такі та подібні вислови ми дуже часто чуємо від людей поважного віку. Складно не погодитись, адже навіть державні посадовці регулярно дають пусті обіцянки. З екранів телевізорів і зі сторінок ЗМІ на аудиторію ллються безперервним потоком страшні історії (бо забезпечують гарні рейтинги) про те, як аферисти видурюють у пенсіонерів відкладене на чорний день. Просто страшно жити.

Але ж жити далі треба. Шукати вихід зі складних ситуацій. Приймати рішення, якимось змінювати своє життя на краще. То кому ж можна вірити? Я скажу так – потрібно розуміти, як ви зможете проконтролювати ситуацію, якщо щось піде не так. І тоді питання «вірити або не вірити» стояти не буде. Якщо ви розумієте, як домогтись виконання обіцяного будь-якого моменту, то можна й погоджуватись на пропозиції. А якщо єдине, що ви зможете зробити – це викликати пізніше поліцію, то краще утриматись, навіть якщо вас намагаються пришвидшити.

Працівники Центру «Пенсіон» постійно намагаються подолати недовіру до нашої діяльності. Здавалося б, вже одне те, що Центр працює з 2007 року та має понад 2 000 підопічних, має переконувати в надійності організації. Але ми пішли далі. І розробили систему з 18 видів гарантій, які дозволяють нашим підопічним відчувати себе в повній безпеці. Перерахуємо їх.

1. Чіткий опис всіх послуг, обсягів і порядку їх надання. Ми максимально чітко викладаємо в договорі все, що маємо виконувати. Все детально й конкретно – скільки разів до вас приїде соціальний працівник, що саме зробить, коли надійде оплата за комірне, а коли щомісячний платіж.

2. У вас буде копія записів усіх розмов, зустрічей і домовленостей. Інколи на словах обіцяють дуже багато, а потім лише посилаються на текст договору. Ми ж фіксуємо усі телефонні розмови й ведемо аудіозапис під час зустрічей. Ви будете максимально озброєні та матимете підтвердження усіх домовленостей.



КОМУ ВЗАГАЛІ МОЖЕ ЗАРАЗ ВІРИТИ ПЕНСІОНЕР?

3. У вас буде прямий мобільний зв'язок з директором Центру «Пенсіон». Кожен підопічний після підписання договору має бесіду зі мною, і потім може зателефонувати безпосередньо мені. Щиро скажу – коли запроваджував цю можливість, дещо хвилювався. Але насправді майже 80% дзвінків – це вдячність працівникам Центру або особисто мені за створення «Пенсіону». Ці дзвінки надихають мене й підтверджують правильність моєї мети.

4. Чесні співробітники. В Центрі «Пенсіон» працює більше ніж 100 людей, які потрапили до компанії різними шляхами. Мабуть, неможливо, щоб всі вони були нечесними й спокійно дивилися на якісь непорядні дії компанії.

5. Цивільний кодекс України, який регламентує і регулює договір довічного утримання.

6. Поліція та

7. Прокуратура – установи, до яких ми звертаємось, якщо бачимо ознаки злочинів.

8. Місцева адміністрація, функцією якої є забезпечення законності, охорони прав і законних інтересів, а також соціальний захист мешканців відповідної території.

9. Безкоштовний адвокат від держави. Державна система безоплатної правової допомоги передбачає надання послуг захисту та представництва у судах для тих, чий дохід не перевищує двох прожиткових мінімумів, ветеранів війни, деяких інших категорій громадян. Більшість пенсіонерів можуть скористатись послугами адвоката на безоплатній основі.

10. Територіальні центри надання соціальних послуг. Вони також надають послуги догляду за людьми поважного віку, тому пильно наглядають за діяльністю Центру «Пенсіон».

11. Національна асоціація адвокатів України та

12. Нотаріальна палата України – це професійні організації, які наглядають за діяльністю адвокатів та нотаріусів. Звер-

нення до них є суттєвим інструментом впливу, адже ніхто не бажає ризикувати майбутнім своєї професійної діяльності.

13. Судова система. Порушення умов договору однією зі сторін є причиною розгляду у судовому порядку.

14. ЗМІ (телеканали і газети), в яких ми розміщуємо інформацію, та їх служби безпеки. Будь-які порушення з боку Центру «Пенсіон» одразу викликали б низку публікацій в ЗМІ. А ні один телеканал, або газета не захочуть мати відношення до компанії, яка чинить шкоду пенсіонерам. Але передачі Центру «Пенсіон» регулярно транслюються провідними регіональними каналами. Мене, Михайла Вулаха, запрошували в якості експерта на такі телеканали як «Україна», «UA:перший» і «Прямий». Якби «Пенсіон» не виконував обіцянок, така співпраця зі ЗМІ була б неможлива.

15. Соціальні мережі та інтернет. Це, мабуть, в наш час найбільший жак для всіх, хто працює нечесно. А всі випадки несправедливості стосовно пенсіонерів поширюються у фейсбуці буквально за хвилини.

16. Депутати Верховної та місцевих рад.

17. Рада Старійшин Центру «Пенсіон» (найактивніші наші підопічні).

18. Громадські організації ветеранів, пенсіонерів та інвалідів.

Ось бачите – скільки можливостей вплинути на діяльність «Пенсіону» у пенсіонера? Підопічні нас повністю контролюють, тому можуть нам довірити найцінніше.

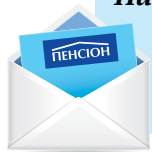
А чи переконав вас наш перелік гарантій? Будемо раді отримати ваші відповіді звичайною або електронною поштою.

**Чекаю на ваші листи,
Щиро Ваш**

**Головний редактор
Михайло Вулах**

**Пишіть: а/с В 407, м. Київ, 01001,
вул. Хрещатик, 22.**

**Або за електронною адресою:
pozyty.dlya.sebe@pension.ua**





► Юридична консультація!

ПРАВО СПАДКУВАННЯ: ВІД КОГО ВЖЕ СЬОГОДНІ ПЕНСІОНЕР МАЄ ОТРИМУВАТИ ДОПОМОГУ

✎ Автор: Тетяна Артеменко

У наш час дуже багато людей поважного віку є самотніми або покинутими близькими. Здавалося б, держава та рідня повинні піклуватися про таких людей. А що маємо в реаліях сьогодення? Безліч пенсіонерів покинуті напризволяще. Чи можна змінити ситуацію? Де знайти вихід? Давайте разом спробуємо розібратися в цьому зловідомому питанні.

Люди поважного віку наразі знаходяться у скрутному становищі. Пандемія у всьому світі додала їм ще більше клопоту. Адже, знаходячись на карантині, вони як ніколи відчують самотність, безпорадність. Не вистачає коштів на їжу, потрібні додаткові ліки, необхідно сплачувати комунальні послуги. Хворіти пенсіонерам наразі взагалі небезпечно – вони сама незахищена від вірусу верства населення. Варто берегтися, приділяти увагу здоров'ю, гарно харчуватися. А як це зробити, коли коштів обмаль?

Хтось покладає надію на близьких та рідних. А якщо ви самотні? Як не втратити надію та вижити?

Пропонуємо згадати про те, що мають багато пенсіонерів, – майно. Сьогодні цей актив повинен працювати на людей поважного віку. Адже в майбутньому вашу нерухомість отримає держава або будь-хто за заповітом. Тому сміливо нагадуйте своїм спадкоємцям про ваші

потреби. Погодьтеся, це природно, коли близькі піклуються про людей поважного віку.

Щоб розсудливо прийняти рішення, хто та як повинен допомагати пенсіонерам, пропонуємо розібратися в правах наслідування.

ЩО ТАКЕ СПАДКУВАННЯ?

Оснoву регулювання відносин спадкувaння склaдають нoрми Цивільного кодексу України (Книга 6, глави 84-90). Відповідно до них, спадкувaнням є перехід прав та обов'язків від фізичної особи, яка померла, до інших осіб (спадкоємців).

ХТО МОЖЕ БУТИ СПАДКОЄМЦЕМ?

Спадкоємцями можуть бути як фізичні, так і юридичні особи, а також держава та інші суб'єкти публічного права. У фізичних осіб є перевага перед іншими суб'єктами: вони можуть спадкувати як за законом, так і за заповітом. Юридич-

ні особи, держава, інші суб'єкти публічного права можуть спадкувати тільки за наявності прямої вказівки про це у заповіті.

Слід зазначити, що цивільне законодавство встановлює п'ять черг спадкоємців за законом. У першу чергу право на спадкування за законом мають діти спадкодавця, у тому числі й народжені після його смерті, батьки померлого, а також той з подружжя, який його пережив.

До другої черги спадкоємців відносять рідних братів і сестер спадкодавця, його бабу та діда як з боку батька, так і з боку матері.

У третю чергу право на спадкування мають рідні дядько та тітка спадкодавця.

Особи, які проживали зі спадкодавцем однією сім'єю не менш як п'ять років до відкриття спадщини, віднесені до спадкоємців, які мають право на спадкування у четверту чергу.

У п'яту чергу право на спадкування за законом одержують утриманці спадкодавця, які не були членами його сім'ї, а також інші родичі спадкодавця до шостого ступеня споріднення включно.

Онуки, правнуки, прабаба, прадід, племінники спадкодавця не включаються до складу жодної з черг спадкоємців за законом. Але з цього не можна зробити висновок, що вони не закликаються до спадкування ні за яких обставин. Вищезазначені особи є спадкоємцями за законом, якщо на момент відкриття спадщини немає в живих того родича, який був би спадкоємцем. Вони спадкують ту частку, яка б йому належала, якби він був живий. Таке спадкування є спадкуванням по праву представлення.

Шановні пенсіонери, зверніть увагу на правові норми законодавства України щодо права наслідування та сміливо нагадуйте своїм рідним про те, що потребуєте допомоги. Попіклуйтеся про себе вже сьогодні. Адже ви маєте на це законне право.

Редакція газети щиро вірить у те, що рідні та близькі людей поважного віку піклуються про своїх родичів-пенсіонерів і не лишають їх у такі скрутні часи. Якщо ж з вами трапилася біда, у вас маленька пенсія, а дорослі діти не мають змоги чи відмовляються вам допомагати або якщо ви самотні, звертайтеся до Центру «Пенсіон» – надаємо юридичну та матеріальну допомогу. Ми переконані – люди поважного віку мають право на достойне життя.

ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ, КОЛИ НЕМАЄ СПАДКОЄМЦІВ?

У разі відсутності спадкоємців за заповітом і за законом суд визнає спадщину відумерлою. Це відбувається за заявою відповідного органу місцевого самоврядування за місцем відкриття спадщини.

Заява про визнання спадщини відумерлою подається після спливу одного року з часу її відкриття. Спадщина, визнана судом відумерлою, переходить у власність територіальної громади за місцем її відкриття.

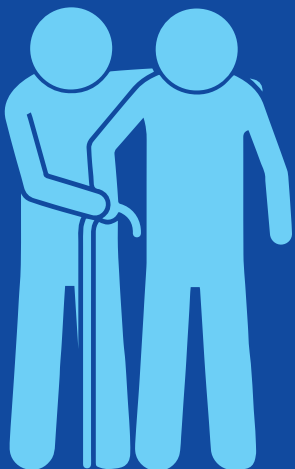
Як бачимо, держава є спадкоємцем самотніх пенсіонерів, проте від неї люди поважного віку отримують обмаль допомоги. Наприклад, мінімальна пенсія в Україні менша за прожитковий мінімум! Погодьтеся, це неприпустимо.

ХТО ЗАХИСТИТЬ ПЕНСІОНЕРІВ?

Центр «Пенсіон»
відстоює законні права людей
поважного віку.

За 13 років роботи Центру ми
виплатили підопічним пенсіонерам

ПОНАД 269 МЛН ГРН



ПЕНСІОН

Телефонуйте за номером **(044) 288-21-98**
і дізнавайтеся, на яку допомогу за законом
ви можете розраховувати

» Економіка

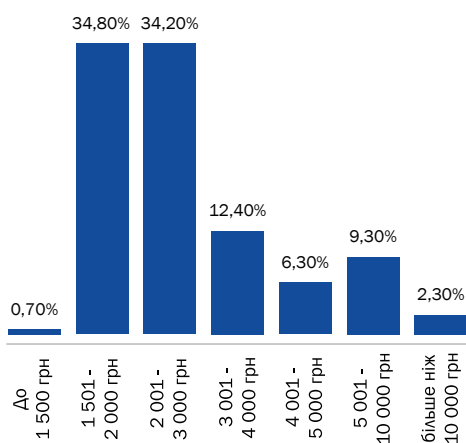
НА ПЕНСІЮ ПРОЖИТИ — ЦЕ ЩЕ ТРЕБА ВМІТИ!

Автор: Марія Чернявська

Не є великою таємницею, що пенсіонери в нашій країні, на жаль, є однією з найбільш незахищених верств населення. І це при тому, що таких людей в Україні дуже й дуже багато — понад 11 млн, тобто, практично кожен четвертий.

Як показує статистика, середня пенсія станом на 1 квітня 2020 року складала 3 170,14 гривень. У 2019 році цей показник становив 3 019 грн в місяць. Однак пенсіонер пенсіонеру не є рівня, і розмір пенсії може відрізнятись в кілька разів. За даними про розподіл пенсійних виплат, які опублікував Пенсійний фонд, майже 35% пенсіонерів у 2019 році отримували від 1 500 до 2 000 грн. І ще 34% людей похилого віку — від 2 000 грн до 3 000 грн.

РОЗПОДІЛ ПЕНСІОНЕРІВ
ЗА РОЗМІРОМ ПЕНСІЇ, %



При цьому прожитковий мінімум з 1 грудня 2019 року дорівнює 2 027 грн. Це для працездатних осіб. А для пенсіонерів ще й того менше: 1 638 грн на місяць (до речі, саме стільки у 2020 році становитиме мінімальна пенсія аж до липня поточного року, коли передбачено наступне підвищення прожиткового мінімуму). Іншими словами, для третини пенсіонерів одержувана ними пенсія практично дорівнює цьому самому мінімуму. А у деяких не дотягує навіть до нього.

Що ж таке прожитковий мінімум і чому при визначенні розміру пенсійних виплат беруть у розрахунок саме його? Прожитковий мінімум містить в собі споживчий кошик (мінімальний набір продуктів для людини на рік), а також мінімальний набір непродовольчих товарів і послуг для задоволення соціальних і культурних потреб людини.

Звучить чудово. Та й за статистикою виходить все добре. Беремо середню пенсію, рівну 3 170 грн, і віднімаємо прожитковий мінімум — 1 638 грн. У підсумку залишається досить непоганий залишок — майже 1 789 грн, які можна і на чорний день відкласти, і подарунки онукам купити. А то й просто на себе трохи більше витратити.

Але розглянемо норму основних продовольчих груп у споживчому кошику, на яку повинен прожити пенсіонер.

Норма	На рік	На місяць
Хліб, кг	100	8,33 кг
Картопля, кг	108	9 кг
Крупи, кг	7,8	0,65 кг
Яйця, шт.	187	16 шт.
Молочні продукти, кг	122,3	10,2 кг
М'ясо (різні види) та м'ясні вироби, кг	38	3,16 кг
Риба, кг	11,5	0,96 кг

Це без урахування овочів, фруктів і т. д.

І знову — все начебто добре. Продуктовий набір непоганий, цілком можна прожити. Звичайно, немає делікатесів всяких. А з іншого боку, а так чи вони потрібні? Авжеж, хочеться іноді побалувати себе, купити що-небудь отаке, не повсякденне. Так, будь ласка! Згадуємо про залишок в 1 789 гривень і сміливо йдемо до магазину.

Тільки от щось не сходиться. Інакше чому так багато пенсіонерів живуть від пенсії до пенсії, а якщо без допомоги дітей або родичів — так ще й не дотягують? Значить все-таки не вистачає. У чому ж справа?

А суть в тому, що, на жаль, зараз споживчий кошик, на якому ґрунтується споживчий мінімум, містить продукти й товари за мінімальними цінами, без прив'язки до тих, які пропонують в магазинах і на ринках. Подумайте самі — як все це можна придбати за прожитковий мінімум в 1 638 грн, якщо тільки за м'ясо доведеться викласти близько 300

грн? Але ж туди входять ще і одяг, і послуги, і ліки. І якщо перерахувати ці ж продуктові норми вже за тими цінами, які ми бачимо на прилавках в магазинах або на ринку, виходять вже зовсім інші цифри. І значно вищі.

У 2019 році споживчий кошик повинен був бути переглянутий. Однак це так і не зробили. А значить, збільшення пенсії й в цьому році буде засновано, знову-таки, на тому прожитковому мінімумі, який був і раніше.

Яких змін слід чекати пенсіонерам у 2020 році? Почнемо з головного. Нараз, після усіх затримок, у травні поточного року пенсія знову перерахована за формулою «50% інфляції + 50% зміни середньої зарплати за минулий рік», і склала доавка близько 11% (детальніше — дивіться у матеріалі «Як здійснюється перерахунок пенсії» на стор. 7).

Додаткову регулярну виплату в розмірі 500 грн пенсіонери, яким виповнилося понад 80 років, вже отримали у квітні. Також більшість людей поважного віку з пенсією до 5 000 грн вже отримали у квітні разову допомогу у розмірі 1 000 грн — у зв'язку із пандемією коронавірусу. Зрозуміло, що суттєвих проблем за ці гроші не вирішити, але хоч щось.

Мінімальну пенсію будуть підвищувати ще два рази, відповідно до підвищення прожиткового мінімуму: в липні — до 1 712 грн і в грудні 2020 року — до 1 769 грн. Більше підвищень пенсійних виплат в бюджеті на 2020 рік не заплановано. Водночас, з 1 січня 2020 року мінімальний розмір пенсійних виплат для непрацюючих пенсіонерів, які досягли віку 65 років і ма-



ють страховий стаж не менше 30 років для жінок та 35 років для чоловіків, становить 1 889,20 грн, що є 40% від мінімальної заробітної плати.

Що ж виходить у підсумку? Фактичне підвищення мінімальної пенсії у 2020 році складе 4,5% (підвищення в останньому місяці року, грудні, можна не враховувати. На цю пенсію доведеться жити вже в новому, 2021 році). При цьому запланована в бюджеті інфляція дорівнює 8,7%. Враховуючи пандемію, падіння виробництва ще до карантину, та ситуацію з економікою за майже 2 місяці призупинення діяльності, такий показник виглядає занадто оптимістичним. Якщо згадати досвід вітчизняних криз за останніх років 15, то темпи інфляції у 2009 році складали 12,3% (грудень до грудня) й 15,9% (середньорічні), у 2014-му — 24,9% і 12,1% відповідно. Тобто, щонайменше 12% будь-якого показника.

В результаті фінансовий стан пенсіонерів не тільки не покращиться, а, дай Боже, щоб не погіршився. І, на жаль, в цьому році, як і в минулому, прожити на одну лише пенсію для більшості пенсіонерів буде дуже й дуже важко або навіть просто неможливо. Добре, якщо є діти, які допомагають своїм батькам. Але що робити, якщо допомогти нікому й розраховувати доводиться лише на себе та свою пенсію?

ПЕНСІОН
ВАМ НЕПРАВИЛЬНО
НАРАХОВАНО ПЕНСІЮ?

**ЗВЕРТАЙТЕСЬ
ЗА ПОСЛУГОЮ
ПЕРЕРАХУНКУ**

Детальна
інформація
за телефоном

(044) 288 21 98

»Інтерв'ю

ЯРКІНА НІНА МИКОЛАЇВНА: «ЗРОЗУМІЛА, ЩО НА ЦЮ МИТЬ МЕНІ БІЛЬШЕ НЕМАЄ ВІД КОГО ЧЕКАТИ ДОПОМОГИ, КРІМ ЯК ВІД «ПЕНСІОНУ»»

Бесіду вела Валентина Вертинська

Яскраве прізвище – яскраве життя! Ми любимо спілкуватись з нашими підопічними. Особливо – слухати героїв з захопливим життям. Наша героїня саме така. Про цікаві роботи та її молоді роки в період Великої Вітчизняної війни ми поговорили з нашою підопічною, Яркіною Ніною Миколаївною.

Ніно Миколаївно, розкажіть про своє життя. Чим ви займались, ким працювали до пенсії?

Сама я родом з Ростовської області, Міллеровський район, село Колодязі, (а зараз це велике місто), на кордоні з Україною на Дону.

У війну я в місті Краснодарі жила, працювала в райвиконкомі друкаркою. Коли звільнили Краснодар, дозволили повернутися з евакуації сім'ям військовослужбовців. Так ось, я ходила по домівках, коли до нас надходила заява: прошу повернути мою сім'ю, забезпечити продуктами, необхідним. Дізнавалася, скільки людей проживає за адресою, куди хочуть повернутися, чи залишилася у них там житлоплоща. Складала акт, описувала, скільки там людей і скільки має приїхати, чи є місце. Дізнавалася, наприклад, що є у них одна кімнатка – там, куди вони хочуть приїхати, а їх, наприклад, 5 осіб хотіло повернутися, а куди їх тоді розмішувати?

Це який рік був, скажіть, будь ласка?

1943. Мені було 19 років. Німців вже гнали, звільнили Краснодар. Потім знайомий офіцер, можна сказати, наречений, приїхав по мене й покликав до Німеччини. Але він виявився одруженим, і відносини з ним не склалися. Втім, я познайомилася з хорошою людиною, його звали Михайло. З ним ми й побралися. В Німеччині ми прожили три роки, потім ми переїхали до Москви. Чекали, поки чоловік тут отримає призначення, і я поїхала до родичів на Кубань, у мене вже був син. З Москви чоловіка направили в Київський військовий округ, і ось я вже 56 років живу в Києві. З 1964.

Ніно Миколаївно, будь ласка, зупиніться детальніше на своєму перебуванні в Німеччині.

Ми жили в корпусах, які не були пристосовані до звичного нам куховарства – не було ні плит, ні посуду. І їсти там всім безкоштовно давали в їдальні.

Я працювала завінтендантським відділом, тобто це речовий відділ і продовольчий. Головна господарка у тій частині, де служив мій чоловік. Відразу, як я тільки приїхала – так мене і запросили на роботу. Працювала там із 1945 року, як закінчилася Велика Вітчизняна війна.

До речі, п'ять років трудового стажу у мене пропали. Не було трудових книжок, коли я в Краснодарі працювала, а мої довідки про те, де я працювала, на якій посаді, які дати (прийнята – звільнена) не визнавали. Кажуть, що потрібні номер наказу й коли виданий, а у мене цих даних не було. Отак і вийшло.

А які ще у вас були цікаві роботи?

Ну, що особливо цікавого? Працювала там, де була можливість отримати хоч якусь копійку. Канцелярську роботу я знаю всю «на зубок». В Жовтневій лікарні два роки пропрацювала. А потім в Міністерстві охорони здоров'я протягом 16 років.

А ким ви працювали в лікарні?

Я працювала завідувачкою канцелярії, це ж велика лікарня, дуже багато корпусів. До нас приходило багато листів, різних розпоряджень, все це треба було впорядковувати, передавати.

Це взагалі дуже цікава історія. Я захворіла сильно, була алергія, і я їздила в Жовтневу лікарню робити уколи. Мені там кажуть: ось вам дуже далеко добиратися, ви не могли б, поки ми знайдемо людину



для лікарні завідувача канцелярії, тижнів зо два-три попрацювати? А я відповіла їм, що так, можу. Чому б і не попрацювати, зараз я без роботи й не зайнята нічим.

Пропрацювала я там два роки, вони й не збиралися шукати мені заміну. Я їм там такий порядок навела! Посортувала всю документацію, розклала по полицях. Оскільки був великий обіг документів, які швидко накопичувалися, (різні листи, скарги), то необхідно було відразу все сортувати.

Коли з міністерства приїхало вище керівництво, то мене перед ними похвалили, мовляв, який відповідальний співробітник, на робочому місці все в ідеальному порядку. Міністерські чиновники послухали, подумали й на другий день приїхали, щоб забрати мене в міністерство. Виявляється, що у них там теж немає порядку (сміється).

І тут же мені почав міністерський касир розповідати, що до чого, де здійснюються оплати й т. д. Я не відразу погодилася до них їхати, але вони мене вмовили.

То на пенсію ви з міністерства пішли?

Саме так. Шістнадцять років я пропрацювала в міністерстві, переробивши зайвий рік після пенсії. Мені виповнилося 56 років, і тільки тоді мене відпустили на заслужений

відпочинок. Це начальник мене попросив: "Ніно Миколаївно, ви в курсі справи у всіх питаннях службових. Допоможіть нам ще деякий час. Будемо шукати вам гідну заміну". Попросили навчити всього свого наступника. І вже 37 років я на пенсії.

Ніно Миколаївно, після виходу на пенсію чим вам цікаво було зайнятися? Може у вас виникли матеріальні проблеми?

Я дуже любила в'язати. Виготовила два великі покривала на ліжку. Я сама собі все шила, своїм племінницям сукні. Одна на півночі жила, друга на Кубані. Вони мені надсилали тканини, а я вже їм готові вироби. Ще я красиво вишивала руками, машинкою – багато у мене виробів, щоб прикрасити ліжку.

А зараз ви чимось подібним займаєтесь?

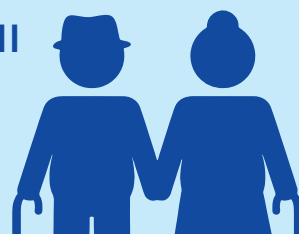
Ні. Немає вже необхідності в цьому. Мені 95 років. Я одна залишилася, спочатку не стало сина – інсульт. За ним чоловік не витримав утрати – інфаркт. 7 років лежачий був. Доглядала за ним і врешті-решт залишилася одна...

А як давно у вас це сталося?

Сімнадцять років тому я втратила чоловіка, а двадцять чотири роки тому не стало сина.

• ВИ ПЕНСІОНЕР І ВАМ ПОТРІБНІ ДОПОМОГА ТА ДОГЛЯД?

• ВИ МЕШКАЄТЕ В ОБЛАСНОМУ ЦЕНТРІ АБО М. КИЄВІ?



Телефонуйте нам: (044) 288-21-98

З 2007 РОКУ ДОПОМАГАЄМО САМОТНІМ ПЕНСІОНЕРАМ

Хто вас підтримав у скрутну хвилину?

Було дуже важко. До мене приїхала родичка з Кубані. Страшно було на самоті, тиск піднімався, і дуже я себе погано почувала. Рідня спочатку підтримала, але одна я жити не можу, а їм – скоріше заважала. Отак і виявилося, що не дуже я комусь і потрібна. Довелося повертатися до власної квартири й шукати вихід самій.

Ніно Миколаївно, як давно ви дізналися про «Пенсіон»? Саме самотність спонукала вас укласти договір з цією організацією?

В мої немолоді роки я сильно здала за станом здоров'я: стали дуже боліти ноги, високий тиск, впав зір і мені без сторонньої допомоги було ніяк не обійтися.

І, на щастя, вже більш як два роки тому я прочитала про «Пенсіон» в газеті, мені її знайома дала. Потім у мене з'явився рекламний буклет про «Пенсіон». Я його вивчила та зателефонувала за вказаним номером. Довго не роздумувала – відразу й підписала договір.

Розкажіть, скільки часу пройшло від моменту отримання вами інформації про «Пенсіон» і до того, як був підписаний договір між вами та Центром.

Оскільки я не дочекалася допомоги від рідних, а одна залишатись вже не могла. Подумала, що з одного боку мені вже немає чого боятися, в мої роки. А з іншого – Центр працював вже більш як 10 років, коли я підписувала договір, то які ж питання?

Весь цей період зайняв не більше двох місяців. Я ж кажу – почитала буклет і зрозуміла, прийняла для себе рішення, що на цю мить мені більше не від кого чекати допомоги, крім як від «Пенсіону».

Перед підписанням договору у вас були сумніви в правильності прийнятого рішення? Чи були такі люди, які намагалися вас відмовити від укладення договору з «Пенсіоном»?

Ні, я ні з ким не спілкувалася й ні від кого не чекала порад. Рішення приймала сама – усвідомлено та зважено. Оскільки я не дочекалася допомоги від рідних, а одна залишатись вже не могла. Подумала, що з одного боку мені вже немає чого боятися, в мої роки. А з іншого – Центр працював вже більш як 10 років, коли я підписувала договір, то які ж питання? За стільки років, якби не виконували обіцянки, все було б вже відомо.

Ніно Миколаївно, як змінилося ваше життя після підписання договору з Центром «Пенсіон»?

Дуже змінилося, я насправді задоволена усім, що робить «Пенсіон». Зрозуміло, що мої комунальні послуги оплачують, крім того,



я отримую додатково тисячу гривень на витрати щомісяця. Пенсія в мене непогана, то з цими доплатами я можу купувати що захочу. Наприклад, солодощі, які дуже люблю.

І на знімання для телебачення мене декілька разів запрошували

100 і навіть по 200 тисяч. Розмір одноразової виплати залежить від того, який район, яка квартира. Зараз в мене є можливість лікуватись і купувати для себе все необхідне, за мною є кому доглянути, що ж ще потрібно?

Ніно Миколаївно, бачу ви відчуваєте вдячність за допомогу, яку надає Центр «Пенсіон»?

Я скажу, що «Пенсіон» – це хороша організація. Про людину піклуються, дають гроші. Розв'язують всі проблеми. Коли в мене вкрали паспорт, співробітники Центру відвозили, щоб оформити новий. У мене великі проблеми зі здоров'ям, то співробітники «Пенсіону» навіть вночі возили мене до лікарні. Можна сказати навіть, що телефонуюш і по першому виклику вирішується питання. Майже будь-яке. Так, я дуже вдячна «Пенсіону».

Ніно Миколаївно, як ви вважаєте, чого зараз окрім грошей не вистачає пенсіонерам в Україні?

Мені тепер всього вистачає – після підписання договору з «Пенсіоном». А пенсіонерам дуже не вистачає спілкування. І чим далі – тим більше. Ось я – після виходу на пенсію працювала в раді ветеранів, було з ким поговорити. Але з роками й хворобами довелося залишити громадську діяльність. Сиділа одна у квартирі, і тільки думки різні в голові крутились. Тепер в мене все по-іншому. Це дуже важливо – коли є з ким поговорити. Самотність – це страшно.

Ніно Миколаївно, що ви побажаєте читачам нашої газети?

Всього доброго, здоров'я, мати улюблене заняття й бути щасливими.

НОВИНИ ТА ФАКТИ

» 2020-й рік – це останній «пільговий» рік пенсійного віку для жінок. Вийти на пенсію раніше – в 59,5 років – зможуть тільки жінки, які народилися з 1 жовтня 1960-го по 31 березня 1961 року. Народжені після цього можуть розраховувати на пенсію лише у 2021 році, тобто одночасно з чоловіками свого року народження.

» 82,7% пенсіонерів отримують пенсію до 4 тис. грн, що нижче фактичного прожиткового мінімуму.

» Уряд підтримав виділення 100 млн гривень на закупівлю апаратів штучної вентиляції легень, за ці гроші планується закупити 200 апаратів.

» 9,9 млрд гривень спрямував Пенсійний фонд на виплату одноразової грошової допомоги пенсіонерам у розмірі 1 000 гривень через епідемію коронавірусу.

» 2 710 грн 60 коп. становить з 1 травня 2020 року розмір середньої пенсії в Україні.

» Станом на 21 травня офіційне число людей з діагнозом COVID-19 складає 19 706. В результаті ускладнень, викликаних інфекцією, померли 579 особи. Число видужалих на сьогодні становить 6 227 пацієнтів.

» За даними ПФУ, в «Приватбанку» отримують виплати 51,5% пенсіонерів, в Ощадбанку – 37,4%, в «Райффайзен банку Аваль» – 4,9%. На інші банки припадає 6,2% ринку.

» Актуально

ЯК ЗДІЙСНЮЄТЬСЯ ПЕРЕРАХУНОК ПЕНСІЇ



Підготували: Марія Чернявська, Віктор Богданов

1 квітня 2020 року Кабінет Міністрів України прийняв постанову №251, згідно з якою визначено дату проведення індексації пенсій – 1 травня. Коефіцієнт збільшення показника середньої заробітної плати (доходу) в Україні, з якої сплачено страхові внески, та який враховується для обчислення пенсії, встановлено у розмірі 1,11. Крім цього, якщо після проведення перерахунку сума підвищення буде менш ніж 100 грн, то у цьому випадку Кабмін встановив доплату до вказаної суми. Також, якщо після зростання пенсія з урахуванням всіх надбавок і виплат буде меншою за 2 100 грн, буде встановлена доплата до цієї суми, але тільки для жінок зі страховим стажем 30 років та чоловіків з відповідним стажем 35 років.

Проте заплановане підвищення буде застосовано не для всіх. Отримують надбавку наступні категорії пенсіонерів:

- за віком;
- за інвалідністю;
- за вислугою років;
- по втраті годувальника.

Не отримають підвищення наступні категорії:

- держслужбовці;
- пенсіонери, які отримують максимальну пенсію (16 380 грн), спеціальну пенсію або знаходяться на довічному утриманні (наприклад, судді);
- пенсіонери, які працюють;
- пенсіонери, страховий стаж яких недостатній для призначення навіть мінімальної пенсії (отримувачі «соціальної» пенсії);
- пенсіонери, пенсію яким призначено протягом 2019-2020 рр.

За попередніми оцінками Пенсійного фонду лише близько 3,5 млн пенсіонерів належать до цих категорій і не отримують підвищення.

Звичайно, кожному цікаво знати, яку саме пенсію він буде отримувати після підвищення. Розрахувати новий розмір виплат досить просто. Але спочатку потрібно розрахувати нову пенсію за віком за наступною формулою:

$P_v = 3c \cdot K_z \cdot K_c$, де:

Зс – середня зарплата по Україні, яка застосовується для розрахунку пенсії при призначенні (чи останньому перерахунку), або при попередній індексації пенсії;

Кз – коефіцієнт заробітної плати (індивідуальний для кожного пенсіонера);

Кс – коефіцієнт стажу (індивідуальний для кожного пенсіонера).

На дату проведення індексації розмір мінімальної пенсії становить $P_{мін} = 1\,638$ грн.

При цьому основним параметром, який визначає розмір підвищення пенсійних виплат при індексації, є **Зс** (середня зарплата – див. вище). Відповідно до рішення КМУ, у 2020 році коефіцієнт індексації визначено у розмірі 11%, тобто збільшення цієї зарплати у 1,11 раза. Тому після підвищення розмір основної пенсії буде $P_v = 1,11 \cdot 3c \cdot K_z \cdot K_c$.

Після цього потрібно порівняти отриману суму з мінімальною пенсією:

1. Якщо пенсія більша за мінімальну: $P = P_v + P_{мін} / 100 \cdot St + D$;

2. Якщо основна пенсія нижча за мінімальну: $P = P_{мін} + P_v / 100 \cdot St + D$.

Пояснення до скорочень:

P – пенсійні виплати,
P_v – основна пенсія за віком,
P_{мін} – розмір мінімальної пенсії,
St – понаднормовий стаж,
D – доплати до пенсії (за заслуги, дітям війни, донорам і т. п.).

Наведемо ті ж самі розрахунки на прикладах:

Приклад 1.

Зс (або середня зарплата для більшості пенсіонерів до індексації 2020 року) дорівнює 4 404,35 грн. Беремо для прикладу **Кз** в розмірі 1,56452 та **Кс** в розмірі 0,85000. Нагадаємо, що **Кз** або коефіцієнт заробітної плати

та **Кс** або коефіцієнт стажу є індивідуальними для кожного пенсіонера.

Рахуємо далі. Мінімальна пенсія або **P_{мін}** встановлено на рівні 1 638,00 грн. Понаднормовий стаж, наприклад, є 25 років.

Як ми згадували раніше, коефіцієнт індексації дорівнює 1,11. І останній показник – розмір пенсійної виплати (тобто загальний розмір пенсії без доплат до індексації) – **P** є 6 172,65 грн. Ніяких інших доплат немає.

Основний розмір пенсії після індексації складе:

$P_v = 1,11 \cdot 3c \cdot K_z \cdot K_c = 1,11 \cdot 4\,404,35 \cdot 1,56452 \cdot 0,85 = 6\,501,37$ грн.

Це є більшим, ніж мінімальна пенсія, тому для розрахунку беремо формулу 1. В такому разі загальний розмір пенсії після індексації без доплат:

$P = P_v + P_{мін} / 100 \cdot St + D = 6\,501,37 + 1\,638 / 100 \cdot 25 = 6\,910,87$ грн.

Тобто підвищення пенсій складе: $6\,910,87 - 6\,172,65 = 738,22$ грн.

Беремо інший приклад.

Середня зарплата по Україні **Зс** – 4 404,35 грн.

Коефіцієнт зарплати **Кз** – 1,16757 грн.

Коефіцієнт стажу **Кс** – 0,34000.

Мінімальна пенсія **P_{мін}** – 1 638,00.

Понаднормовий стаж – 14.

Коефіцієнт індексації **K** – 1,11.

Основна пенсія до індексації **P_о** – 1 748,41 грн.

Загальний розмір пенсії без доплат до індексації **P** – 1 940,74 грн.

Пенсійні виплати з доплатою **P** – 2 000,00 грн.

Перераховуємо нову основну пенсію: $P_o = 4\,404,35 \cdot 1,11 \cdot 1,16757 \cdot 0,34000 = 1\,940,74$ грн. Це є основний розмір пенсії після індексації.

Загальний розмір пенсії після індексації без доплат:

$P = 1\,940,74 + 1\,638 / 100 \cdot 14 = 2\,170,06$ грн.

Тобто пенсія збільшиться на 170,06 грн ($2\,170,06 - 2\,000,00$).

Дякуємо нашому партнеру, Віктору Павловичу Богданову, експерту з пенсійного законодавства та перерахунку пенсій за надані розрахунки. Чоловік, вийшовши на пенсію, досконало вивчив законодавство і домігся збільшення виплат і собі, і щонайменше 10 тисячам пенсіонерів. На волонтерських засадах він допомагає іншим людям поважного віку із Запоріжжя, де він мешкає, та з інших міст України.

Ви можете зв'язатись із Віктором Богдановим через мережу інтернет або за телефоном.



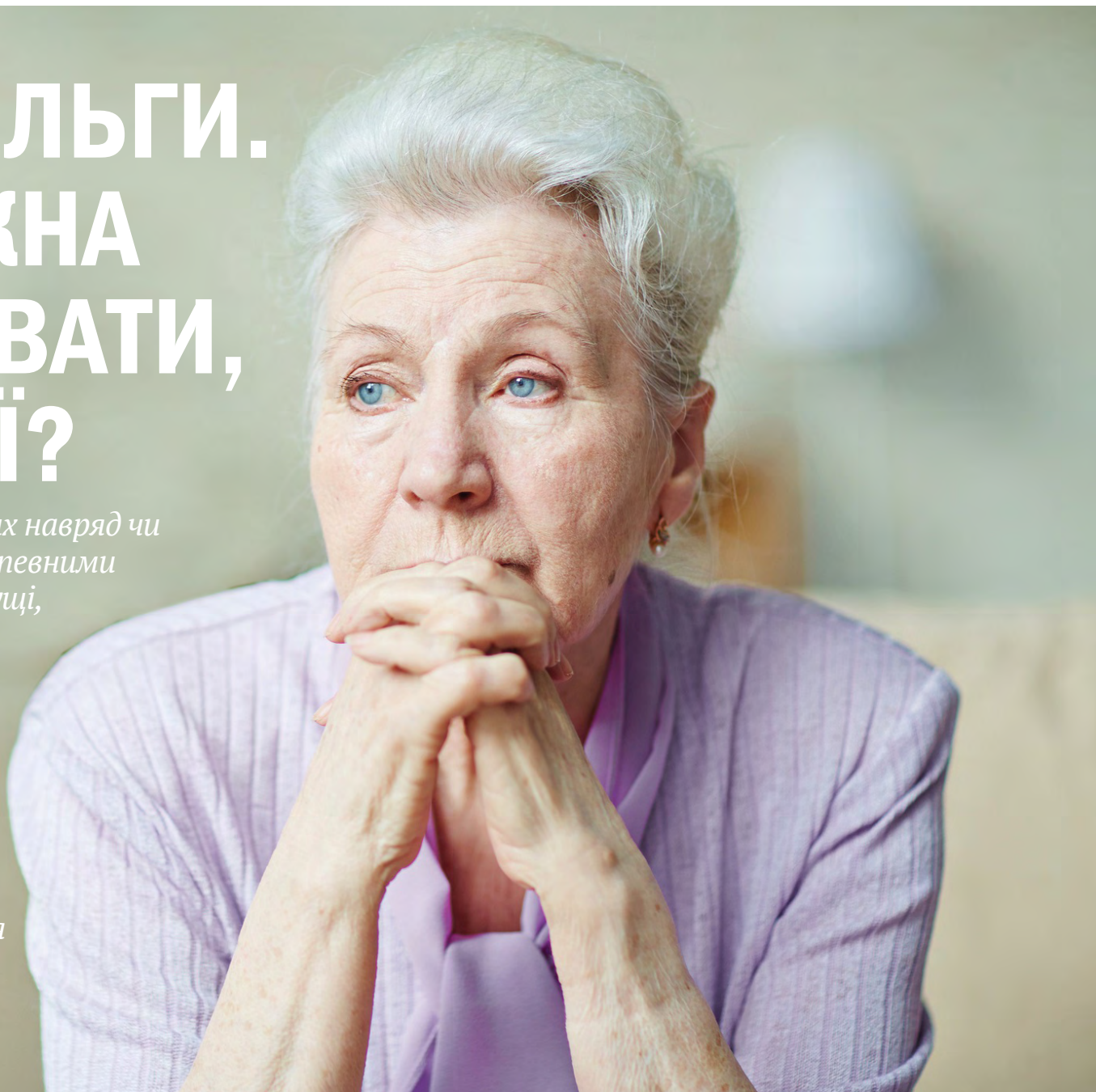
www.facebook.com/volontyr.vpb
 viktor-bogdan@i.ua
 (098) 495 1935

» Юридична консультація

ПРАВА ТА ПІЛЬГИ. НА ЩО МОЖНА РОЗРАХОВУВАТИ, КРІМ ПЕНСІЇ?

Низькі пенсійні виплати в Україні, яких навряд чи вистачає на проживання, підкріплені певними пільгами. Можливо вони не такі значущі, як в інших європейських країнах, але вони є. Відповідно, якщо маєте право на пільгу – треба цим скористатись. У центрі «Пенсіон» детально вивчили низку нормативних документів, які регламентують права та привілеї різних категорій пенсіонерів і підготували докладний список доступних пільг. Орієнтуйтеся на нього та знайте – ваші права захищені законом.

Підготувала - Катерина Коваленко



Пільги людям похилого віку

Пільгою називають додаткові права й привілеї пенсіонерів, а також звільнення від оплати тих чи інших послуг – часткове або в повному обсязі. Важливо пам'ятати, що до осіб похилого віку відносяться не тільки ті, які вже досягли пенсійного віку, а й ті, яким до його досягнення залишилося не більш як півтора року.

Доступні згідно з Законом України «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні» пільги:

1) безоплатна приватизація житлових приміщень, які є у власності громадянина похилого віку;

2) забезпечення протезами, в тому числі й зубними, слуховими апаратами. Зазначені види протезної допомоги надаються безплатно або на пільгових умовах (за винятком зубних протезів з дорогоцінних металів).

3) можливість придбати харчові й побутові продукти в спеціальних магазинах і відділах за соціально доступними цінами.

4) повне або часткове звільнення плати за землю або орендної плати за землю. Такі ж права мають громадяни похилого віку при наявності дачі або будинку в садибному

товаристві. Важливо – йдеться суто про самотніх пенсіонерів.

5) придбання твердого палива в межах установлених норм за пільговими цінами.

6) першочергове право на встановлення стаціонарного телефону – для самотніх громадян.

7) самотнім громадянам похилого віку, які за висновком медичних закладів потребують постійного стороннього догляду, призначається державна соціальна допомога на догляд, а також надається соціально-побутове обслуговування вдома державними установами.

8) ритуальні послуги у зв'язку з похованням самотніх громадян похилого віку здійснюються за рахунок коштів місцевих органів виконавчої влади й органів місцевого самоврядування.

Пільги ветеранам та інвалідам війни

Пільги для учасників війни визначаються у Законі України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту». В цю категорію входять особи, що проходили військову службу у Збройних Силах колишнього СРСР, а також інші громадяни, які передбачені цим законом. Цей же закон регламентує пільги для інвалідів війни та осіб, прирівняних до них.

Держава надає наступні пільги:

1) безплатне одержання ліків, лікарських засобів, а також позачергове безплатне зубопротезування (за винятком протезування з дорогоцінних металів), безплатне забезпечення іншими протезами й протезно-ортопедичними виробами;

2) безплатне позачергове щорічне забезпечення санаторно-курортним лікуванням з компенсацією вартості проїзду до санаторно-курортного закладу й назад. Можливе відвідування санаторію один раз на два роки з матеріальною компенсацією середньої вартості невикористаної путівки;

3) 100-процентна знижка плати за користування комунальними послугами для інвалідів і 50-відсоткова – для ветеранів війни, вартості палива, а також за користування житлом (за умови, якщо на одну особу приходить не більш як 21 кв. метр площі житла);

4) безкоштовне користування усіма видами міського, приміського, міжміського й міжобласного пасажирського транспорту;

5) позачергове обслуговування амбулаторно-поліклінічними закладами, а також позачергова госпіталізація, а також право на щорічне медичне обстеження і диспансеризацію із залученням необхідних спеціалістів;

6) позачергове безплатне встановлення квартирних телефонів. Абонементна плата за користування встановлюється у розмірі 50 відсотків від затверджених тарифів або зі 100% відшкодуванням;

7) позачергове забезпечення житлом осіб, які потребують поліпшення житлових умов, а також капітальний ремонт за висновками експертизи. Сюди входить й одержання позики на будівництво для ветеранів війни;

8) інвалідам I і II груп надається право безплатного проїзду один раз на рік залізничним, водним, повітряним або міжміським автомобільним транспортом, а особам, які супроводжують інвалідів I групи (не більше однієї особи), 50-відсоткова знижка вартості проїзду один раз на рік зазначеними видами транспорту. Інвалідам III групи надається право безплатного проїзду один раз на два роки (залізничним, водним, повітряним або міжміським автомобільним транспортом незалежно від наявності залізничного сполучення або проїзду один раз на рік зазначеними видами транспорту з 50-відсотковою знижкою вартості проїзду. Пільги надаються для проїзду в обидві сторони;

9) позачергове безоплатне забезпечення автомобілем (за наявності медичних показань для за-

безпечення автомобілем) на термін експлуатації до десяти років (з наступною заміною на новий), виплата компенсації на бензин (пальне), ремонт, технічне обслуговування автомобілів або на транспортне обслуговування;

10) звільнення від орендної плати за нежилі приміщення, що орендуються інвалідами війни під гаражі для спеціальних засобів пересування (автомобілів, мотоциклів, вело колясок тощо) та безплатне надання для цих засобів гаражів-стоянок незалежно від їх форми власності;

11) позачергове влаштування до закладів соціального захисту населення, а також обслуговування службами соціального захисту населення вдома. У разі неможливості здійснення такого обслуговування закладами соціального захисту населення відшкодовуються витрати, пов'язані з доглядом за цим інвалідом, в порядку і розмірах, встановлених чинним законодавством;

12) позачергове обслуговування підприємствами, установами, організаціями служби побуту, громадського харчування, житлово-комунального господарства, міжміського транспорту.

Щорічно до 5 травня учасникам війни, нагородженим орденами й медалями колишнього Союзу РСР та іншим учасникам війни виплачується разова грошова допомога.

Пільги ветеранам праці та особам, що мають особливі трудові заслуги

Ветерани праці користуються пільгами, встановленими в статті 7 та статті 9 Закону України «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні», а саме:

1) щорічне медичне обстеження і диспансеризація із залученням необхідних спеціалістів, а також першочергове обслуговування особи й членів її родини (чоловіка або дружини) у поліклініках, амбулаторіях, позачергова госпіталізація і лікування в стаціонарах, госпіталях, лікарнях на безплатній основі. Також ветерани праці й особи з трудовими заслугами мають право обслуговуватись у поліклініках, до яких вони були прикріплені за попереднім місцем роботи;

2) першочергове безкоштовне забезпечення ліками, придбаними за рецептами лікаря, а також доставляння ліків додому

3) безплатне виготовлення й ремонт зубних протезів (крім виготовлених з дорогоцінних металів);

4) переважне право на забезпечення санаторно-курортним лікуванням, а також на компенсацію вартості самостійного санаторно-курортного лікування, якщо путівка була

придбана не через соціальні служби;

5) переважне право на забезпечення жилою площею осіб, які потребують поліпшення житлових умов, та відведення земельних ділянок для індивідуального житлового будівництва, садівництва й городництва, першочерговий ремонт жилих будинків і квартир цих осіб та забезпечення їх паливом;

6) першочергове одержання позики на індивідуальне (кооперативне) житлове будівництво з погашенням її протягом 10 років починаючи з п'ятого року після закінчення будівництва, а також першочергове одержання позики для будівництва або придбання дачних будинків і благоустрою садових ділянок;

7) обидві категорії звільняються від плати за землю;

8) звільнення від квартирної плати, незалежно від форм власності житлового фонду, оплати комунальних послуг у межах норм, встановлених законодавством (водопостачання, каналізація, газ, електроенергія, гаряче водопостачання, центральне опалення, а в будинках, що не мають центрального опалення, – надання палива), від плати за користування домашнім телефоном і

9) першочергове поліпшення житлових умов при наданні житла у будинках державного, у тому числі відомчого, і громадського житлового фонду з наданням при цьому додаткової жилої площі до 20 квадратних метрів;

10) звільнення від оплати послуг за оформлення документів на право власності на квартиру при її приватизації;

11) безплатний капітальний ремонт жилих будинків (квартир) або компенсація витрат на його проведення при виконанні власними силами;

12) переважне право на вступ до садівницьких товариств (кооперативів), кооперативів по будівництву та експлуатації колективних гаражів;

13) першочерговий відпуск місцевих будівельних матеріалів на будівництво індивідуальних жилих будинків і на капітальний ремонт житла;

14) позачергове користування всіма видами послуг зв'язку, позачергове й безплатне встановлення домашніх телефонів, а також обладнання житла засобами позавідомчої охоронної сигналізації;

15) позачергове придбання квитків на всі види залізничного, водного, повітряного і автомобільного транспорту;

16) щомісячна виплата грошової компенсації витрат на автомобільне паливо з розрахунку 50 літрів високооктанового бензину на місяць відповідно до чинних цін на паливо (за наявності особистого автотранспорту);

17) позачергове користування усіма видами послуг підприємств тор-

говельно-побутового обслуговування, при відвідуванні культурно-видавничих і спортивно-оздоровчих закладів;

18) безплатне навчання й перенавчання нових професій за місцем роботи в навчальних закладах системи державної підготовки та перепідготовки кадрів, а також у платних навчальних закладах і на курсах;

19) виплата дружині (чоловіку) і дітям віком до 18 років у разі смерті (загибелі) одноразової допомоги в розмірі п'яти прожиткових мі-

німумів, затверджених законом на день смерті (загибелі), у розрахунку на місяць на одну особу. Також безкоштовними є поховання й встановлення надгробку.

Зауважимо, що хоча в законах передбачено безкоштовне забезпечення ліками певних категорій громадян, після запровадження медичної реформи фінансується лише програма «Доступні ліки». Тому отримати безкоштовно препарат, який не передбачений вказаною програмою, напевно чи вдасться.



ПОРЯДОК ОТРИМАННЯ ПІЛЬГ

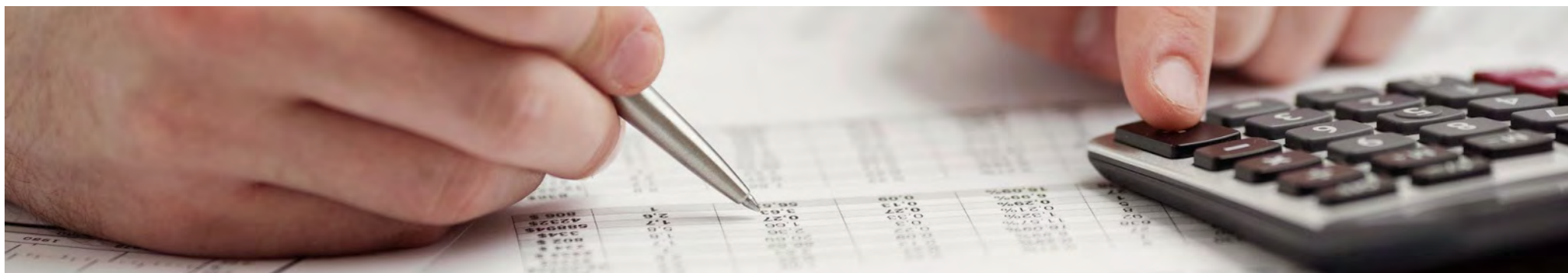
Щоб скористатись будь-якою пільгою, слід звернутись в територіальне управління праці та соціального захисту або відповідну установу (комунальний медичний заклад або іншу організацію, що здійснює обслуговування на відповідній території) з письмовою заявою та з посиланням на відповідний законодавчий акт.

До заяви слід додати:

- оригінал і копію документа, що підтверджує право на пільгу;
- оригінал і копію паспорта пільговика або документа, що його замінює (стор. 1,2 та усі сторінки щодо реєстрації місця проживання та зняття з реєстрації);
- оригінал і копію довідки про присвоєння ідентифікаційного коду пільговика;
- оригінал і копію пенсійного посвідчення;
- довідку про склад сім'ї (заповнюється в Центрі обслуговування).

Свої права треба захищати. Якщо хтось перешкоджає реалізації ваших прав, ви можете звертатись у вищі організації зі скаргами на дії певних осіб або конкретних організацій. Усі скарги слід подавати у письмовому вигляді, обов'язково реєструвати за місцем звернення та залишати собі копію з відміткою про отримання оригіналу.

Уважно читайте нормативні документи, знайте свої права та вимагайте їх реалізації. Потрібна допомога? Звертайтеся до юристів Центру допомоги та соціального захисту пенсіонерів «Пенсіон».



КАТЕГОРІЯ ПІЛЬГОВИКІВ	ОСНОВНІ ПІЛЬГИ	НОРМАТИВНИЙ ДОКУМЕНТ
Особи похилого віку	• безоплатне забезпечення протезами, слуховими апаратами; • звільнення від плати за землю; • самотні громадяни, що потребують стороннього догляду отримують соціально-побутове обслуговування вдома від державних установ.	ЗУ «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні»
Малозабезпечені сім'ї	• субсидія на сплату комунальних послуг	ПОЛОЖЕННЯ про порядок призначення житлових субсидій
Особи, що мають серцево-судинні захворювання, діабет II типу або бронхіальну астму	• відшкодування вартості ліків в рамках урядової програми «Доступні ліки», згідно з затвердженням реєстром лікарських засобів	Перелік ліків, що надаватимуться пацієнтам безоплатно, відповідно до Наказу МОЗ України від 03.08.2018 № 1446
Інваліди війни	• 100% знижки за користування житлом та комунальні послуги; • безоплатний проїзд; • безоплатне санаторно-курортне лікування; • першочергове забезпечення житлом; • позачергове влаштування до закладів соціального захисту населення, а також обслуговування службами соціального захисту населення вдома	ЗУ «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту»
Учасники бойових дій	• 75% знижки за користування житлом та комунальні послуги; • безоплатний проїзд; • безоплатне санаторно-курортне лікування; • першочергове забезпечення житлом.	ЗУ «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту»
Учасники війни	• 50% знижка за оплату комунальних послуг, якщо середньомісячний сукупний дохід сім'ї в розрахунку на 1 людину дає право на податкову соціальну пільгу.	ЗУ «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту»
Діти війни	• 25% знижка за оплату комунальних послуг, якщо середньомісячний сукупний дохід сім'ї в розрахунку на 1 людину дає право на податкову соціальну пільгу.	ЗУ «Про соціальний захист дітей війни»
Особи з інвалідністю	• обладнання житла спеціальними засобами й пристосуваннями відповідно до індивідуальної програми реабілітації, а також телефонним зв'язком; • безоплатне паркування транспортних засобів, якими керують водії з інвалідністю або водії, які перевозять осіб з інвалідністю; • послуги із соціально-побутового і медичного обслуговування, технічні та інші засоби реабілітації безоплатно або на пільгових умовах на підставі індивідуальної програми реабілітації; • пільговий проїзд; • першої та другої груп мають право при амбулаторному лікуванні на придбання лікарських засобів за рецептами лікарів з оплатою 50%; • підвищена пенсія інвалідам I та II групи (70% або 60% заробітку відповідно) • надбавки до пенсії самотнім інвалідам, що потребують стороннього догляду.	ЗУ «Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні»
Громадяни, що постраждали внаслідок чорнобильської катастрофи, в залежності від категорії	• знижки за користування житлом та комунальні послуги; • безоплатний проїзд; • безоплатне санаторно-курортне лікування; • першочергове забезпечення житлом.	ЗУ «Про статус і соціальний захист громадян, які постраждали внаслідок Чорнобильської катастрофи»
Ветерани праці	• першочергове безплатне зубопротезування • переважне право на забезпечення санаторно-курортним лікуванням	ЗУ «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні»
Особи, що мають особливі трудові заслуги	• звільнення передбачених таких осіб і членів їх сімей, що спільно проживають з ними, від квартирної плати; • безоплатне зубопротезування, забезпечення ліками, санаторно-курортне обслуговування; • безоплатне поховання.	ЗУ «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні»



ВАШІ ПРАВА ПОРУШУЮТЬ?

ЗВЕРТАЙТЕСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ:



(044) 288 21 98

» Актуально

ПІКЛУВАННЯ ДОРΟΣЛИМИ ДІТЬМИ ПРО БАТЬКІВ – ГАРМОНІЯ СТОСУНКІВ

Автор: Тетяна Артеменко



Ні для кого не секрет, що з часом люди поважного віку потребують все більше допомоги. Звісно, покладатися на державу у наш час у такому питанні не дуже розсудливо, оскільки понад 80% пенсіонерів отримують пенсію, нижчу за прожитковий мінімум. Тому особливо важливою є допомога від дорослих дітей. Саме вони повинні покращувати якість життя своїх літніх батьків. Де шукати допомоги, якщо діти забули про свій обов'язок? Поради юристів Центру «Пенсіон».

Кожна людина гідна кращого життя. Особливо важливе покращення якості життя для людей поважного віку. Адже від того, як вони харчуються, чи приймають необхідні ліки, чи мають змогу на оздоровлення, залежить, чи зможуть вони розраховувати на довголіття. І саме дорослі діти можуть продовжити життя своїх батьків елементарною матеріальною допомогою, опікою і турботою.

Споконвіку в Україні шанують батьків, дідів. У нас в народі заведено доглядати за старшим поколінням. Але дехто забуває про цей обов'язок, залишаючи пенсіонерів ледь не щодня боротися з життєвими обставинами наодинці, відмовляти собі в якісному харчуванні, в ліках, в одязі. Що робити пенсіонерів, який опинився у скруті? Вихід є. Закони моралі передбачають, що дорослі діти повинні доглядати за своїми батьками-пенсіонерами. Проте мало людей поважного віку знають, що це право закріплене й чинним законодавством України. Відповідно до статті 202 Сімейного кодексу України, повнолітні дочка або син зобов'язані утримувати батьків, які є непрацездатними й потребують матеріальної допомоги.

В наш час дуже багато пенсіонерів покинуті напризволяще як державою, так і дітьми. Та чи варто миритися з такою ситуацією? Люди поважного віку мають всі підстави нагадати своїм дітям про те, що вони варті достойного життя, що потребують від них допомоги. Якщо ж діти виявляться недобросовісними, радимо звернутися до букви закону та скористатися можливістю отримати від них аліменти. Чинне законодавство передбачає утримання непрацездатних батьків їхніми повнолітніми дітьми, у тому числі за допомогою виплати щомісячної допомоги.

ОБОВ'ЯЗОК ПОВНОЛІТНІХ ДІТЕЙ ПІКЛУВАТИСЯ ПРО СВОЇХ НЕПРАЦЕЗДАТНИХ БАТЬКІВ ЗАКРІПЛЕНИЙ В СТАТТІ 51 КОНСТИТУЦІЇ УКРАЇНИ ТА В СІМЕЙНОМУ КОДЕКСІ УКРАЇНИ (СТ. 202-206)

Відповідно до ст. 165 Кримінального кодексу України, злісне ухилення від сплати встановлених рішень суду коштів на утримання непрацездатних батьків карається

штрафом від 100 до 200 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян, або громадськими роботами на строк 80-120 годин, або виправними роботами на строк до одного року, або обмеженням волі на строк до 2 років.

Є лише одна суттєва умова для неотримання аліментів від дорослих дітей, яка зафіксована у законодавстві: якщо мати або батько були позбавлені батьківських прав, а ці права не були поновлені, обов'язок утримувати матір та батька у дочки чи сина не виникає. До того ж, обов'язок виплачувати аліменти батькам може бути покладено лише на повнолітніх дітей.

За законом позов про стягнення аліментів може бути пред'явлений пенсіонером як до всіх своїх дітей, так і до одного з них. До речі, якщо ваша пенсія перевищує прожитковий мінімум, ви все одно маєте право на аліменти. Їх розмір визначається в судовому порядку в залежності від матеріального та сімейного стану батьків та їхніх дітей.

Необхідною умовою для виникнення обов'язку в утримуванні своїх батьків є наявність двох обов'язкових підстав: непрацездатність батьків і їхня нужда у матеріальній допомозі. Отже, потреба в алімен-

тах є в тому випадку, коли батьки досягли пенсійного віку та не мають можливості забезпечити своє гідне існування, у них немає пенсії або вона невелика.

Дорослим дітям слід пам'ятати, що однією з основних цілей регулювання сімейних відносин, відповідно до частини другої статті 1 Сімейного кодексу України, є утвердження почуття обов'язку перед батьками. Обов'язок повнолітніх дітей піклуватися про своїх непрацездатних батьків закріплений в статті 51 Конституції України та в Сімейному кодексі України (ст. 202-206).

Ви скажете, що якось це занадто, через суд позивати до найближчих людей – дітей? Погодимося – це крайній випадок, коли іншого виходу немає. Але, якщо ви відчуваєте недостатню увагу від сина або доньки, радимо дати їм почитати цю статтю. Інколи це допомагає.

Якщо у вас виникла потреба в отриманні аліментів від ваших дорослих дітей, телефонуйте за номером (044) 288-21-98. Юристи Центру «Пенсіон» нададуть вам консультацію щодо необхідних документів для стягнення аліментів. Також ви отримаєте інформацію щодо інших фінансових можливостей для покращення свого життя.

»Сімейний лікар

УВАГА! ПЕРЕМАГАЄМО ДЕПРЕСІЮ!

Як впоратись з депресією людям похилого віку

Автор: Валентина Вертинська

МОЗКОВА ХІМІЯ

Під час депресії інакше працює лімбічна система головного мозку – вона відповідає за емоції, пам'ять, сон та інші процеси в організмі.

У нормі префронтальна кора обробляє інформацію, отриману від гіпокампа, і «пригальмовує» страх і тривожність, які активізує мигдалина.

У період депресії зменшується кількість нейронів і контактів між нервовими клітинами, порушується повноцінність обробки інформації з гіпокампа – звідси неконтрольована тривога, пригнічений настрій і відсутність позитивних думок.

Депресія характеризується дефіцитом нейромедіаторів – хімічних речовин, які передають збудження від однієї нервової клітини до іншої по мережах нейронів. В основному спостерігається нестача трьох медіаторів:

Серотонін – відповідає за сон, настрій, контроль агресії, регуляцію апетиту, чутливість до болю.

Дофамін – відповідає за почуття задоволення, любові й прихильності, бере участь в процесі навчання та перемикання уваги.

Норадреналін – бере участь в гальмуванні центрів сну в центральній нервовій системі, відповідає за концентрацію, пам'ять і мотивацію, загальну рухову активність. Впливає на те, як ми реагуємо на стрес і проявляємо емоції.

Також буває зниженням вироблення ендорфінів. Вони відповідають за

«знеболювання», зменшуючи больовий сигнал до терпимого – як при фізичних травмах, так і в стресовій ситуації. Це пояснює погану стерпність стресу й болю у людей, які страждають на депресію.

ЩО МОЖНА РОБИТИ САМОСТІЙНО, КОЛИ АПАТІЯ ТРИВАЄ ЗНАДТО ДОВГО

Прийміть

Першим кроком в боротьбі з депресією може стати саме прийняття факту, що ви перебуваєте в цьому стані. Команда психологів під керівництвом Аманди Шеллкросс з Денвера, університету (США), опитала 50 жінок, які в момент дослідження проходили через серйозні життєві випробування.

У респондентів виявляли рівень депресивного синдрому, стресу й ступінь прийняття свого стану. Серії тестів, які проходили з інтервалом в декілька місяців, дали цікавий результат. Чим вище у респондентів був рівень визнання депресивного стану, то менше з часом ставала сама депресія.

Властива ж цьому стану апатія втягує нас в бездіяльність, огортає бажанням піти від проблеми, й тим самим розв'язує депресії руки. Не піддаючись цьому почуттю, не пускаючи все на самотпів, усвідомлюючи наявність проблеми можна рухатись наперекір депресивному сценарію.

Аналізуйте уважно

Перебуваючи в депресії ми замикаємося на будь-якій проблемі або нескінченно, з маніакальною завзятістю прокручуємо в голові одну й ту ж саму ситуацію. Схильні до постійного «самокопання» люди мають значно більше шансів впасти в депресію. По суті своїй аналітичний процес, «самокопання» замість конструктивних рішень призводить нас до саморуйнування.

Думки, які долають люди в такому стані, концентруються навколо питань на кшталт «Коли ж я нарешті виберуся з усього цього?» та ідеї про неможливість зосередитися, погане самопочуття. Відповідно, підсумком таких роздумів стає ще більш глибоке занурення в депресію, а не вихід із неї.

Фіксуйте

Якщо від чогось стає хоч трохи краще – записуйте причину. Сподобався смак їжі, вислухав друг, подивилися смішне шоу по телевізору – будь-яка подія, яка викликала посмішку або згладила відчуття болю й порожнечі, заслуговує на увагу. При депресивних епізодах варто звертатися до сформованого списку позитивних речей і постаратися реалізувати якусь з них.

Відстежуйте

Зазвичай в стані депресії не хочеться нічого. Тим важливіше не пропустити момент, коли бажання що-небудь зробити все-таки з'явиться. Раптом відчували, що захотіли прогуляти? Вийдіть на вулицю. Захотіли спілкування з друзями мобільним телефоном? Зателефонуйте їм.

Якщо ж хочеться тільки лежати на дивані, дозвольте собі й це. Вступаючи з собою в конфлікт через бездіяльність ви тільки розтрачуєте внутрішні ресурси, яких при депресії й так небагато. Постарайтеся відкласти справи й дозвольте собі відпочити без докорів сумління.

Цікавтесь

Вивчіть альтернативну медицину. Існує безліч рослинних ліків і БАДів, які можуть допомогти вилікувати депресію. До таких відносяться фолати й вітаміни групи В – вони можуть допомогти антидепресантам працювати більш ефективно. Омега-3 жирні кислоти – це здорові жири, які можуть полегшити симптоми депресії. Холодноводні риби містять омега-3, також на них багаті лляне насіння, лляна олія й волоські горіхи. Звіробій є травою, яка використовувалася протягом століть для лікування багатьох станів, включаючи депресію. Але перед вживанням обов'язково порадьтеся з лікарем!

Звертайтеся по допомогу

Ідея звернутись по допомогу часто супроводжується страхом: раптом людина відмовить, посміється, знецінить переживання? Тому при депресії важливо убезпечити себе й

поставити запит на підтримку правильно.

Постарайтеся визначити, яка підтримка потрібна. Когось підтримують слова (і варто відразу визначити, які саме), комусь потрібні обійми, спільне дозвілля, просто присутність поруч.

Визначте людей, до яких можна звернутися. Не завжди ті, яких ми вважаємо близькими, готові надати підтримку. Проаналізуйте досвід спілкування з людиною: чи були випадки, коли вона ігнорувала вас, жартувала неналежним чином? Якщо так, не ризикуйте. Водночас необов'язково просити підтримки у родичів або близьких друзів. Підтримати (поплескати по плечу, вислухати, сказати теплі слова) можуть і малознайомі люди або приятелі.

Звертайтеся за підтримкою. Люди не вміють читати думки, вони можуть не знати, що зараз вам погано, не розуміти, яка підтримка потрібна. Також людина може бути зайнятою або зануреною у власні переживання, тому важливо чітко сформулювати запит. Наприклад: «Мені зараз погано й хочеться виговоритися, можеш послухати мене, будь ласка?»

Для пошуку лікування й підтримки, які найкраще підходять вам, може знадобитися спробувати кілька варіантів лікування шляхом проб і помилок. Наприклад, якщо людина з депресією наважиться на психотерапію, може знадобитися кілька спроб знайти лікаря, з яким вона знайде спільну мову. Так само й з препаратами.

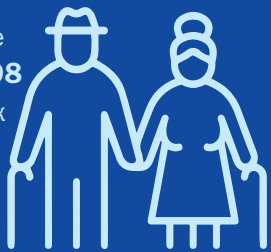
Не покладайтесь лише на ліки. Хоча препарат може полегшити симптоми яскраво вираженої депресії, він не вирішить всіх проблем. Інші види лікування, включаючи фізичні вправи й терапію, можуть бути настільки ж ефективні, як і медикаментозне лікування, і не призводять до небажаних побічних ефектів. Якщо ви вирішите спробувати ліки, пам'ятайте, що вони найкраще працюють, коли ви ще й робите кроки до здорового способу життя. Отже, варто бути відкритими до таких трансформацій.



**ВИ ХОТІЛИ Б ПОКРАЩИТИ
ЯКІСТЬ ВАШОГО ЖИТТЯ?**

**МЕТА
ЦЕНТРУ ПЕНСІОН:**
покращити якість життя
пенсіонерів України

Зателефонуйте
044 288 21 98
і дізнайтеся, як
покращиться
саме Ваше
життя



» Смачно та корисно!

ЧОРНИЙ ЧИ ЗЕЛЕНИЙ? ЯК ПРАВИЛЬНО ВИБРАТИ ЧАЙ

Чай – це напій на основі чайного листа, який пройшов обробку – в'ялення, скручування та ферментування. Чай вперше почали пити в стародавньому Китаї як ліки, і лише потім цей напій став буденним. Залежно від ступеня обробки розрізняють безліч видів чаю: чорний, зелений, білий, пуер і багато інших. Які плюси та мінуси чорного й зеленого чаю та як правильно його вибирати – про це поговоримо далі.

Автор: Валентина Вертинська



ЧОРНИЙ І ЗЕЛЕНИЙ: В ЧОМУ РІЗНИЦЯ?

Ці два види чаю насправді виготовляються з однієї рослини й відрізняються між собою тільки способом обробки. Проте, вплив чорного й зеленого чаю на організм в деяких аспектах різняться, хоча багато в чому він однаковий.

Чорний чай при обробці проходить довший ланцюжок, ніж зелений. В результаті багато корисних речовин втрачається. Тому саме зелений чай вважається більш корисним напоєм, ніж чорний.

Варто зауважити, що обидва ці напої викликають багато питань. Можна знайти інформацію як про користь, так і про шкоду чаю. І це зрозуміло – чорний і зелений сорти містять біоактивні речовини, здатні здійснювати як позитивний, так і негативний вплив на людський організм.

В першу чергу мова йде про кофеїн. Також в цій рослині міститься теофілін, про який мало хто знає, і присутні ефірні олії, які поводять себе не кращим чином в процесі заварювання. До речі, на поверхні чаю утворюється плівка, що складається з мікроорганізмів, які можуть завдати шкоди травній системі людини.

Чому ж набагато частіше можна почути про користь чаю, ніж про його шкоду? Тому що велика частина інформації про чай надходить від його виробників. Простими словами – це реклама.

КОРИСТЬ ЧОРНОГО ТА ЗЕЛЕНОГО ЧАЇВ

Чай здавна вважався лікувальним напоєм. Він містить безліч кислот: амінокислоти, аскорбінову, нікотинову, пантотенову. Вони стабілізують обмінні процеси в організмі, прискорюють розщеплення жирів, знижують холестерин.

Збадьорлива дія чаю пояснюється наявністю в ньому теїну – чайного кофеїну. На відміну від кави він діє набагато м'якше.

Чай буде корисним для людей із захворюваннями крові, судин, атеросклерозом. Таніни та рутин позитивно впливають на кров, нейтралізують дію важких металів і відновлюють еластичність стінок судин. У чорному й зеленому чаях міститься теофілін, який розширює кровоносні капіляри, покращуючи кровообіг. Філлохінол покращує згортання крові. Кислоти знижують ризик виникнення холестеринових бляшок.

- Зелений і чорний чаї володіють бактерицидними властивостями й знищують хвороботворні мікроорганізми в шлунково-кишковому тракті. Чайний танін сприяє нормалізації травлення.

- Зелений чай сприяє очищенню організму від токсинів більшою мірою, ніж чорний. Це одна з причин, по якій зелений чай рекомендують пити при дотриманні жорсткої дієти. Зелений сорт діє як сорбент – очищає шлунок, кишківник і нирки.

- З їжею і водою в наш організм потрапляють важкі метали – свинець, ртуть, цинк та інші. Чай (а саме танін, що міститься в ньому) допомагає виведенню важких металів з організму. Знову ж, користь від зеленого чаю буде більше, ніж від чорного.

- Зелений чай вважається ефективним засобом проти променевої хво-

роби, нейтралізує шкідливий вплив опромінення від побутової техніки – комп'ютерних моніторів і телевізійних екранів. Ефективність чорного чаю в нейтралізації опромінення значно менше.

- Зелений чай знижує апетит і регулює рівень нейромедіатора норадреналіну (він грає важливу роль в утворенні жиру). У справі схуднення вам допоможе саме зелений чай, а не чорний.

- За останніми дослідженнями чорний чай може використовуватися для контролю рівня цукру в крові при цукровому діабеті. Вся справа в полісахаридах (вуглеводах, що гальмують засвоєння глюкози).

- У чорному й зеленому сортах чаю міститься теофілін, який розширює кровоносні капіляри й покращує кровообіг.

ШКІДЛИВА ДІЯ ЧОРНОГО ТА ЗЕЛЕНОГО ЧАЇВ

Алкалоїди в складі рослини мають збудливу дію, прискорюють серцебиття і підвищують тиск. Тому споживання чаю, особливо чорного й міцного, людям з гіпертонічною хворобою та глаукомою треба зменшити. А краще й зовсім замінити на білий, зелений або трав'яні чаї. Гіпотоніків напій навпаки буде бадьорити й зменшить запаморочення. При вживанні міцного чаю на ніч можливі проблеми зі сном.

- У несвіжому чаї з'являються шкідливі сполуки, тому пити цей напій потрібно відразу після заварювання.

- При запальних захворюваннях шлунково-кишкового тракту краще пити білий або зелений чай, які м'якше впливають на організм. Чорний вид в надмірній кількості подразнює слизову оболонку шлунку й може викликати закреп.

- При виразковій хворобі чай, особливо зелений, протипоказаний, оскільки підвищує кислотність шлунку, що заважає загоєнню ран і може викликати погіршення стану хворого.

- Чорний і зелений чаї містять не тільки кофеїн, а ще теобромін і теофілін, які теж активно впливають на серцево-судинну й нервову системи.

- У чорному й зеленому чаї міститься теофілін, що підвищує температуру тіла. Так що при підвищеній температурі зелений чай тільки погіршить стан хворого.

- Шкідлива дія чаю при гіпертонії та атеросклерозі полягає в тому, що він звужує судини. Від цього підвищується ризик виникнення тромбів. А судини звужуються завдяки кофеїну й теофіліну.

- Шкоду печінці завдає саме зелений чай. Поліфеноли, що містяться в ньому, сильно навантажують печінку, особливо якщо пити цей напій у великих кількостях.

- Зелений і чорний чаї вимивають магній і кальцій з організму. А винен у цьому все той же кофеїн.

- В чорному й зеленому сортах чаю великій кількості знаходяться пурини, які при розпаді утворюють сечову кислоту. Її підвищена концентрація в плазмі крові (гіперурикемія) може привести до відкладення солей в суглобах, викликаючи їх запалення (подагра), а також в нирках і сечовому міхурі (камені). Зелений чай погіршує стан хворих на ревматизм та артрит.

- Кофеїн в чаї заважає засвоєнню заліза.



ЧАЙ І КОФЕЇН

Вміст кофеїну залежить від сорту чаю і від тривалості заварювання (чим довше, тим більше кофеїну встигає перейти з чайного листа в напій). В чорному й зеленому сортах кофеїну може міститися навіть більше, ніж у каві, але він змішується з таніном і катехіном. В результаті дія чаю сильно відрізняється від впливу кави. З одного боку, кофеїн з чаю засвоюється повільніше, діє більш м'яко й не відразу (приблизно через пів години), а його збадьорливого впливу вистачає приблизно на 2 години. А ось в кінці періоду дії кави він викликає приступ песимізму – різкий, але короточасний. Чай такого ефекту не надає, але при тривалому вживанні викликає меланхолію, а у великих кількостях навіть синдром хронічної втоми. Врешті, вплив кофеїну з чорного й зеленого чаїв на нервову систему не відрізняється від кави.

ЯК ПРАВИЛЬНО ВИБИРАТИ ЧАЙ

В продажі є різні види чаю: у формі пакетиків, гранул, розсипний або пресований. Також можна зустріти готові охолоджені чайні напої і розчинний (сублімований) різновид. Останні не приносять ніякої користі, оскільки містять велику кількість цукру, ароматизаторів, а ось від чаю там залишається тільки екстракт.

Найякісніший чай – розсипний листовий. При виборі класичних видів – чорного й зеленого – потрібно звернути увагу на рівномірність кольору листа, однаковий розмір і скрученість. При цьому в байховому чаї повинні бути сріблясті вclusions – це молоді бруньки «Байхім», що містять багато вітамінів.

До більш екзотичних сортів чаю – улун, пуер – можливі інші вимоги, і про них треба дізнаватися окремо. Наприклад, улун характеризуються зеленою серединою листа й темною окантовкою по краю.

З пакетованими й розсипними ароматизованими чаями потрібно бути обережніше, уважно читати склад – часто ароматизатори штучні, і завдають шкоди здоров'ю. Якщо в складі натуральні пелюстки квітів і сушені фрукти, такий напій буде корисний та по-справжньому ароматний.

Зберігається чай в непрозорій скляній або жерстяній тарі. Термін зберігання 2-3 роки.

Якщо корисні властивості чаю здаються вам більш значущими, ніж шкідливі, то вам буде цікаво дізнатися, як вибрати найкорисніший чай, як його правильно заварювати та як вживати, щоб звести до мінімуму шкоду й отримати найбільшу користь.

ОБИРАЄМО КОРИСНИЙ ЧОРНИЙ ЧАЙ

Перевагу варто віддати чорному чаю з великих листків.

- Чаїнки повинні бути рівні й скручені, що свідчить про якісну обробку рослини. Не повинно бути зламаного листа і крихт.

- Аромат якісного чаю повинен бути яскравим, але не різким (активний аромат говорить про додані до суміші шкідливі штучні ароматизатори).

- Кращий чорний чай вирощується на високогірних плантаціях, які

Заливати воду в чайник потрібно в 3 прийоми:

- залити третину заварника й почекати 2 хвилини,
- долити воду до половини й знову почекати 2 хвилини,
- долити до 2/3 чайника й витримати до готовності (загальний час настоювання – 8-10 хвилин),
- розлити чай по чашках.



» Смачно та корисно!

є в кількох країнах: Індія (райони Дарджилінг, Казіранга, Нілгірі та Ассам), Шрі Ланка (Нуvara Елія), Китай (Юньань і Фуцзянь) і Японія (Уджи).

- Краще упакування для чорного чаю – з пергаменту або фольги.

ОБИРАЄМО ПРАВИЛЬНИЙ ЗЕЛЕНИЙ ЧАЙ

Найякісніший зелений чай – з великого листа. Зберігатися він повинен не більше двох років. Листя свіжого чаю рівні, природного зеленого кольору й м'які на дотик. Старий чай, навпаки, тьмяний, жорсткий, від нього користі не буде ніякої.

- За ароматом листа якість чаю визначити складно. На жаль, аромат суміші можуть надавати шкідливі штучні ароматизатори.

- Важливо, де рослина була вирощена. Найкорисніший зелений чай вирощується в Японії та Китаї. Цейлонський та індійський зелений чай вважається менш якісним.

- Упакування: чай не повинен зберігатися в целофані. Найправильніший метод – використовувати пергамент або фольгу.

ЯК ПРАВИЛЬНО ЗАВАРЮВАТИ ЗЕЛЕНИЙ ЧАЙ?

Взяти приблизно 0,5 чайної ложки листа зеленого чаю на 1 склянку води.

Воду довести майже до кипіння – до моменту, коли на дні чайника тільки починають з'являтися бульбашки.

Остудити її до 70-80 градусів.

З цукром і молоком зелений чай несумісний. Можна додавати мед або стевію. Зелений чай можна заварювати повторно, особливо якщо це якісний напій.

ПРАВИЛА ЗАВАРЮВАННЯ ЧОРНОГО ЧАЮ

Процес заварки чорного чаю відрізняється від зеленого. Пропорції чайного листа і води – за смаком.

- Довести воду до кипіння (не до перших бульбашок, як для зеленого чаю),
- Остудити її до 90-95 градусів,
- Насипати чайне листя і залити воду в чайник в один або два прийоми,
- Загальний час настоювання – 3-4 хвилини,
- Заварювати чорний чай повторно не рекомендується.

ШКОДА ЧАЮ ПРИ НЕПРАВИЛЬНОМУ ВЖИВАННІ

У залишеному на тривалий час чаї збільшується кількість шкідливих для серцево-судинної системи пуринових сполук. Втім, вони утворюються вже в процесі заварки, але чим довше чай настоюється, тим їх стає більше. Через 20-30 хвилин після заварювання чай пити не можна.

При вживанні чаю разом з алкоголем утворюються альдегіди, які шкідливі для нирок.

Вживання великої кількості чаю викликає сп'яніння, головний біль, нудоту й запаморочення.

Занадто гарячий чай призводить до опіку внутрішніх органів. Якщо пити такий напій постійно, то внутрішні органи деформуються, зіщулюються, в них можуть утворюватися тріщини.

Якщо заварювати чай окропом, користі в ньому практично не залишиться, зате шкідливих речовин значно додасться (наприклад, тих же пуринових сполук).

Не забувайте про ці прості правила, аби чай приніс користь, а не шкоду. Приємного чаювання.

ЕКОНОМІЯ МАЙЖЕ УДВІЧІ!

ЦІНИ В АПТЕКАХ КИЄВА

станом на 18.05.2020

Телефонуйте перед купівлею ліків
Забронюємо в аптеках за найнижчою ціною
Підкажемо найближчу аптеку за програмою "Доступні ліки"

Препарат	Форма випуску	Мін. ціна	акс. ціна
ДАЛАЦИН Ц	КАПС. 300 МГ №16	302,70	562,80
КЛАРАСТІЛ	КРАП. ОЧ. ФЛ. 5 МЛ	183,00	355,80
КО-АМЛЕССА	ТАБЛ. 8 МГ/2,5 МГ/5 МГ №30	113,70	225,66
КОСОПТ	КРАП. ОЧ. 5МЛ	219,30	415,20
ЛАФЕРОН	3 МЛН №10 ФЛ.	430,20	797,10

БЕЗКОШТОВНА ДОВІДКА
ВСІ АПТЕКИ
0-800-75-77-77
044-331-33-33



Актуально



Підготувала Валентина Вертинська

КРАЇНА НА КАРАНТИНІ

ВИПЛАТА ПЕНСІЙ І СУБСИДІЙ ЗА ГРАФІКОМ

Міністерство соціальної політики вживає всіх необхідних заходів для забезпечення виплат, доставляння пенсій і соціальної допо-

моги, а також житлових субсидій на період карантину в плановому режимі. За словами заступника міністра соціальної політики Віталія Музиченко, сьогодні практично дві третини одержувачів

пенсій та соціальних виплат отримують їх на банківські рахунки, тому для них не відбудеться ніяких змін щодо механізму й строків виплат.

«Майже третина одержувачів пенсій і соцдопомоги, особливо маломобільних категорій, отримують їх через «Укрпошту», зокрема, шляхом доставляння безпосередньо додому. Зараз такі виплати також здійснюються за графіками». Укрпошта «працює у звичайному режимі», – заявив Віталій Музиченко.

КОМУНАЛКА: ПЕНЯ СКАСОВУЄТЬСЯ

На час карантину постачальники комунальних послуг не мають права нараховувати пеню громадянам за борги, а також припиняти надавати їм послуги. Таке роз'яснення дав міністр цифрової трансформації Михайло Федоров.

«Забороняються нарахування і стягнення штрафів або пені за не своєчасне здійснення платежів за житлово-комунальні послуги, а також припинення надання житлово-комунальних послуг у разі їх несплати», – повідомила пресслужба міністра.

Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України, спрямованих на запобігання виникнення і поширення коронавірусної хвороби (COVID-19)» (проект № 3219), який було ухвалено парламентом 17 березня, крім нарахування штрафів або відключення послуг ЖКГ за несплату також забороняє примусове виселення або процедуру конфіскації житла, що належить громадянам, в рахунок боргів за ЖКГ.

Водночас громадян закликають уникати відвідування центрів обслуговування і банківських відділень, де зазвичай спостерігаються черги на оплату житлово-комунальних послуг, і, за можливості, здійснювати оплату рахунків онлайн. Особливо це стосується осіб поважного віку.

«КОРОНАВІРУСНА» ТИСЯЧА

Завдяки прийнятим Верховною Радою у квітні змінам до держбюджету-2020, уряду вдалося спрямувати близько 10 млрд гривень для виплати одноразової допомоги в розмірі 1 тис. гривень пенсіонерам та іншим одержувачам державної соціальної допомоги. Загалом на індексацію пенсій і разові доплати виділили 30 млрд.

6,4 млн пенсіонерів, які отримують пенсії на рахунки в банках, одноразова допомога була зарахована до 24 квітня. Іще 3,5 млн пенсіонерів, які отримують пенсії через пошту, мали отримати їх через листонош протягом 5 календарних днів з дня надходження коштів. «У разі неможливості виплати одноразової грошової допомоги у зазначені 5 днів, її мають виплатити не пізніше 25 червня поточного року, щоб кожен з пенсіонерів, які мають право на таку виплату, отримав необхідні кошти», – повідомили у Пенсійному фонді.

Нагадаємо, що виплата передбачена лише для осіб, розмір пенсії або соціальної допомоги яких становить менш як 5 тис. гривень. Якщо ви іще не отримали свою тисячу – радимо звернутись до відділення Пенсійного фонду за місцем проживання.

Рецепти

Традиційно разом із чаєм гостей (та й себе) частують різними смаколиками. Пропонуємо до вашої уваги прості й недорогі рецепти десертів, приготування яких відніме мінімум часу, а результат потішить ваших гостей.

МАННІ КЕКСИКИ

- 1 склянка манної крупи
- 1 склянка кефіру
- 1 яйце
- 0,5 чайної ложки соди
- 1 склянка цукру
- 1 склянка борошна

Стакан манної крупи залити склянкою кефіру, дати настоятися хвилин 40. Потім додати 1 яйце, розмішати. Додати половину чайної ложки соди, загасити її оцтом або



краплиною лимонного соку, додати 1 стакан цукру й 1 склянку борошна. Цю суміш гарненько вимішати (блендером). Нагріваємо духовку до 200 градусів, тим часом наповнюємо формочки на 2/3 та запікаємо протягом 40-50 хвилин.

РИСОВА ЗАПІКАНКА З РОДЗИНКАМИ

- Рис круглий – 0,5 ст.
- Цукор – ¼ ст.
- Яйце куряче – 1 шт.
- Ізюм і курага – 1 ст.
- Сметана – 1 ст. л. для основи та 2 ст. ложки для солодкого соусу
- Мед – 1 ст. ложка для соусу
- Вершкове масло – для змазування форми

Час приготування – 1 година.

У холодній воді кілька разів промийте рис і відваріть його до напівготовності. Для цього потрібно налити в каструлю багато води, прокип'ятити рис 10-15 хв, потім зайву воду злити через друшляк. Курагу та родзинки ретельно промийте й залийте окропом на кілька хвилин. Курагу подрібніть – її шматочки мають бути приблизно такого ж розміру, як і родзинки.

В іншій ємності міксером або вінчиком збийте цукор з яйцем до однорідної пінистої маси.

Тепер потрібно ретельно перемішати всі інгредієнти: напівзварений рис, підготовлені сухофрукти, збиті яйця і сметану. Маса повинна вийти не густа, але й не дуже рідка.

Вершковим маслом промазуємо форму, в якій будемо запікати. Викладіть в неї майбутню запіканку. Випікайте солодку рисову запіканку з сухофруктами в розігрітій до 180 градусів духовці 30-40 хвилин. Слідкуйте за тим, щоб запіканка не перегрілася, інакше пригорілий рис буде похрускувати на зубах. Запіканку можна полити варенням, а можна приготувати солодкий і ситний соус. Для цього збийте 2 ст. ложки сметани й 1 ст. ложку меду. Соус готовий, полийте ним запіканку та подавайте до столу.

Смачного чаювання!



За горизонталлю:

1. Секретне, умовлене сполучення цифр чи букв, що дає право доступу куди-небудь або до чого-небудь.
4. Станція технічного обслуговування.
6. Стан надмірного збудження, хвилювання.
9. Гральна карта з одним очком, зображенням посередині, яка в більшості картярських ігор вважається старшою в масті.
12. Сукупність знань, здобутих у процесі навчання.
14. Бактерії паличкоподібної форми.
15. Неосвітлений простір; темрява.
16. В Україні та деяких інших країнах — ввічлива форма звертання або називання стосовно до осіб чоловічої статі.
18. Селянин-кріпак або слуга кріпосника.
19. ...-капо (у музиці — «спочатку» (знак повторення)).
20. Сукупність родичів однакового ступеня спорідненості щодо спільного предка.
21. Одна зі складових назв звуків.
23. Російське авто.
25.... Удовичич (сербський ватерполіст, олімпійський медаліст).
28. Гад, збірне.
29. ...-Яга.
31. Заплетене волосся.
33. Що-небудь горіле та дрібні часточки від нього, які підіймаються в повітря.
34. Високий віз на двох або чотирьох колесах.
36. Механізм для перекачування рідини або газ.
38. Скам'яніла викопна смола хвойних дерев.
41. Алотропічна видозміна кисню, що має окислювальні та знезаражувальні властивості.
44. Грошова одиниця Західного Самоа.
46. Плівкотвірний розчин смол або ефірів целюлози у спирті, скипидарі або оліях, яким покривають яку-небудь поверхню для її збереження і блиску.
47. Верхня, відрізна частина плаття, блузки, до якої на висоті грудей пришивається нижня частина одягу.
51. Поросла травою та кущами лука, що використовується як пасовисько й сіножать.
52. «Добре» в американців.
53. Чохол із тканини, який надівають на подушку.
54. Міра земельної площі.
55. Портова споруда для ремонту суден, а іноді і їх будовання.
57. Невеликий лікувальний заклад при військовій частині.
58. Муніципалітет у Франції, у регіоні Аквітанія, департамент Атлантичні Піренеї.
59. Птах родини чаплевих.
61. Перська (іранська) срібна монета.
62. Широкий асфальтовий шлях, що з'єднує великі міста, важливі об'єкти тощо.
65. Птах ряду рябкоподібних.
67. Сьома планета Сонячної системи.
68. Російська телекомпанія.
70. Вічнозелений декоративний чагарник або невисоке гіллясте південне дерево.

Хобі**КРОСВОРД**

1	2	3		4	5			6	7	8		9	10	11
12							13		14					
15						16		17				18		
19			20										21	
		22				23						24		
25	26		27		28						29		30	
	31			32	33				34					
35		36			37			38	39					40
41	42						43				44		45	
46				47		48		49		50		51		
52			53										54	
55		56		57								58		
59			60								61			
		62		63		64		65		66				
	67					68	69			70			71	
72					73						74			75
				76		77				78				
79	80		81										82	
83		84				85						86		
87					88				89					
90				91				92				93		

72. Орган керування військами в частинах, з'єднаннях та об'єднаннях усіх видів збройних сил.
73. Столиця Сенегалу.
74. Американський патолог, лауреат Нобелівської премії з фізіології та медицини 1966 року «за відкриття онкогенних вірусів».
77. Здібності, хист до чого-небудь.
79. В давньоєгипетській релігії — бог Сонця, творець світу.
81. Радянська спортсменка, заслужений майстер спорту СРСР, яка представляла художню гімнастику в індивідуальних та командних вправах. Перша чемпіонка світу з художньої гімнастики.
82. Хокейний клуб.
83. Удар у боксі.
85. Шлях, засіб, рух духовної практики в буддизмі, завдяки якому досягають просвітлення.
86. Острів Малайського архіпелагу, розташований між Суматрою і Балі.
87. Квантовий генератор електромагнітного випромінювання інфрачервоної області спектра.
89. Представник північногерманських племен, які жили в Скандинавії та на Ютландському півострові у 8-11 ст. і робили грабіжницькі напади на країни Європи.
90. Пояс скелета нижньої кінцівки, який складається з двох тазових кісток та крижової.
91. Однорічна трав'яниста теплолюбна рослина родини злакових.
92. Згущена варінням смола.
93. Автоматична телефонна станція.

За вертикаллю:

1. Командир дивізії.
2. Брусок, брус.
3. 1+1.
4. Міцний канат, трос взагалі.
5. Єднальний сполучник.
7. Автоблокування.
8. Спеціально обладнане приміщення для миття людей, проведення гігієнічних, профілактичних і лікувальних заходів.
9. Закрите або напівзакрите приміщення, спеціально пристосоване для навчальної й тренувальної стрільби з ручної вогнепальної та пневматичної зброї.
10. Торберн ... Бергман (шведський хімік і мінералог).
11. Заняття з метою розважитися, повеселитися.
13. Віршовий твір на героїчну, легендарну або казкову тему.
16. Почуття шани, прихильне ставлення, що ґрунтується на визнанні чиїх-небудь заслуг, високих позитивних якостей когось, чогось.
17. Зовнішній отвір в носі людини чи тварини.
22. Новий ... (селище Орехово-Зуєвського муніципального району Московської області).
24. Амілкар... (революціонер Гвінеї-Бісау та Кабо-Верде).
26. Автомат Калашникова.
27. У давньогрецькій міфології — герой, який очолював похід

аргонавтів по золоте руно.
29. Кожний із синів стосовно до інших дітей того ж батька або матері.
30. Здивування, здогад.
32. Народні збори у фінікійських містах-державках.
34. Акціонерне товариство.
35. Взуття з дерев'яною підошвою або видовбане з дерева.
37. Історико-географічна область, розташована на південному сході Франції біля берегів Середземного моря.
39. Ні на що не здатна людина.
40. Груба, зухвала обіцянка заподіяти яке-небудь зло, неприємність.
42. Актор, який зіграв Уерлі у фільмі «Звіробій» (Союзтелефільм, 1990).
43. Синтетичне пухнасте волокно, близьке своїми якостями до шерсті.
45. Найбільша річка Франції.
47. Рештки перетравленої їжі, що їх викидає кишківник назовні.
48. Муніципалітет у Франції, у регіоні Пуату-Шарант, департамент Приморська Шаранта.
49. Геометричне тіло, утворене обертанням круга навколо осі, що лежить у площині цього круга й не перетинає його.
50. Дія, подія, вчинок.
56. Невелика акула, що живе в Чорному морі.
58. Столиця Республіки Хакасія (Росія).
60. Морський десятиногий короткохвостий рак.
61. Безнапасний стан яких-небудь справ де-небудь, у кого-небудь, повний порядок.
63. Назва серії літаків авіаконструктора Антонова.
64. Місто в Португалії, центр однойменного муніципалітету в складі округу Авейру.
65. Гостра суперечка, що супроводжується взаємними докорами, образами.
66. Децибел.
67. Первісна назва звука С в григоріанській сольмізації, яку пізніше замінив склад до.
69. Все те, що виткане.
71. Розмінна монета Соціалістичної Республіки В'єтнам, дорівнює 1/100 Донга.
72. Глухий звук, шум від човгання, тертя чогось об що-небудь.
75. Одна з тригонометричних функцій кута в прямокутному трикутнику, що дорівнює відношенню гіпотенузи до катета, який прилягає до даного кута.
76. Зразок чого-небудь, відтворений звичайно в зменшеному розмірі.
78. Той, хто написав будь-яку працю, твір, лист і т. ін. або розробив якийсь план, проєкт і т. ін.
80. Гіпотетичне поле, яке створюється живим організмом.
82. Спосіб схоплювання; хватка.
84. Те саме, що сказ.
86. Заглиблення в землі.
88. Одна зі складових назв звуків, те саме, що D або d.
89. Франкфурт-...-Майні.

