

## БІОЛОГІЧНИЙ ВІК ЛЮДИНИ

Існує поняття біологічного віку, і він може суттєво відрізнятись від паспортного. І на пенсії можна почуватися молодим.

стор. 6 >



## Тетяна Олексіївна Артюхович: «ШКОДУЮ, ЩО ТАК ПІЗНО ВСТУПИЛА ДО «ПЕНСІОНУ»

Дієві поради, як на пенсії покращити своє фінансове становище та гідно жити, а не виживати.

стор. 2 >



УКРАЇНСЬКА ГАЗЕТА ДЛЯ ПЕНСІОНЕРІВ

ПЕНСІОН

# ПОЖИТИ ДЛЯ СЕБЕ

№1  
2019



ПЕНСІОН

Шановні читачі!

Ви тримаєте в руках газету «Пожити для себе», створену спеціально для пенсіонерів. Для нас важливо, щоб люди поважного віку мали можливість гідно жити. Адже у будь-якому віці хочеться отримувати насолоду: від спілкування, подорожей, справ для душі... Щоб це насправді було повноцінне життя, а не виживання. І це цілком реально: Центр допомоги та соціального захисту пенсіонерів «Пенсіон» якраз і працює задля того, щоб українці отримали шанс на нове життя і не турбувалися на пенсії через брак коштів чи самотність.

Звісно, у людей поважного віку існує багато проблем. На сторінках нашої газети ми намагатимемося давати найрізноманітніші поради, які допоможуть пенсіонерам долати життєві перешкоди і навіть втілювати свої мрії. Віримо, газета виявиться для вас корисною, пишіть нам свої відгуки та побажання, про що вам цікаво було б дізнатися.

Бажаємо кожній людині поважного віку нарешті пожити для себе. Зичимо всім гідного життя!

## НОВИНИ ТА ФАКТИ

» Розмір інфляції в 2018 році виявився вищим, ніж підвищення пенсій. Станом на 1 січня 2019 року середня пенсія в Україні склала 2645,6 грн, що на 6,7% або на 165,6 грн вище, ніж рік тому. При цьому офіційний індекс інфляції за 2018 рік склав 109,8%.

» В Мінсоцполітики обіцяють, що Пенсійному фонду України вистачить грошей на підвищення пенсій. Загальна сума надходжень до Пенсійного фонду України складе в 2019 році 400 млрд. грн. На виконання всіх державних програм і покриття дефіциту ПФУ буде виділено 167 млрд. грн з держбюджету. Завдяки зростанню мінімальної зарплати і ЄСВ надходження до ПФУ збільшилися.

» Пріоритетами роботи Кабінету Міністрів на 2019 рік прем'єр-міністр України назвав економічний розвиток, розвиток людського капіталу, безпеку і оборону, заходи з енергонезалежності та посилення боротьби з корупцією. «В 2019 році ми забезпечимо в повному обсязі фінансування сектору безпеки та оборони... Будемо інвестувати ресурси в енергоефективність, соціальні програми, монетизацію субсидій, продовження програми «Доступні ліки». З липня запускаємо безкоштовну систему медичних досліджень», — сказав Володимир Гройсман.

» З 1 січня українці можуть повертати до аптек лікарські препарати, але тільки неналежної якості. Це роз'яснили в Міністерстві охорони здоров'я. Для повернення в аптеці потрібно буде пред'явити розрахунковий документ про покупку, а також документально підтвердити факт неналежної якості.

» АКТУАЛЬНО. УКРАЇНСЬКІ ПЕНСІЇ В 2019 РОЦІ ЧЕКАЮТЬ НОВІ ПРАВИЛА. читайте на стор. 3

»Інтерв'ю



## Тетяна Олексіївна Артюхович:

# «ШКОДУЮ, ЩО ТАК ПІЗНО ВСТУПИЛА ДО «ПЕНСІОНУ»

Автор: Вікторія Шапаренко

*Тетяна Олексіївна Артюхович, пенсіонерка з Запоріжжя, до життя ставиться по-філософськи: позаду чимало подій, радісних і сумних, але й попереду, безперечно, є те, заради чого варто жити. Зокрема, приємні та цікаві зустрічі підопічних «Пенсіону», на яких Тетяна Олексіївна завжди щось виграє — така вже вдача!*

### Розкажіть про себе. Як складалося ваше життя?

Я народилася у Сумській області у передвоєнний час, у 1941 році. Батько загинув на фронті, нас у мамі залишилося двійко дітей: я і мій брат, старший за мене на 4 роки. Було дуже важко, якийсь час ми навіть жили у землянці. З 15 років я вже працювала — спочатку у колгоспі, потім поїхала до Новосибірську до брата (він залишився там після служби у армії), вивчилася на кухаря і працювала там 15 років. Згодом повернулася на батьківщину, переїхала до Запоріжжя і теж працювала, ким доводилося: у їдальні кухарем і офіціанткою, потім — прибиральницею. Я двічі виходила заміж, перший чоловік був з Новосибірська, з ним я розлучилася. З другим чоловіком, українцем, прожила понад 20 років разом, і от два роки, як він помер. Дітей у нас не було. Тож залишилася я зовсім сама.

**Коли ви вийшли на пенсію, напевно, чимало змінилося. Які виникли проблеми, як ви їх вирішували?**

З фінансами стало дуже суцужно, і чим далі, тим гірше — пенсія 1 600 грн, не порозкошуєш. Трохи допомагало те, що я працювала, торгувала, а потім здоров'я на це не стало. Старість взагалі — це самі витрати: треба купити ліки, їжу, заплатити за квартиру, от і все, кошти закінчилися. У декого комунальні такі високі, що і пенсії не вистачить, а як жити?

### Як ви дізналися про «Пенсіон»?

Мені розповіла про нього подруга, напевно, ще 7 чи 8 років тому, а вона почула про це по радіо (у мене його не було). Але якось я пропустила це повз вуха, не надала цій інформації великого значення. А минулого року вже сама почула про «Пенсіон» по телебаченню і вирішила діяти.

### Як і коли ви стали підопічною Центру «Пенсіон»?

Тоді ж я відразу подзвонила до Центру і отримала запрошення приїхати до Києва — це було рік тому, якраз теж була прогулянка на теплоході. Тут же я і уклала з «Пенсіоном» договір, і вже другий рік

є його підопічною. Я розуміла, що квартиру мені залишити нікому: брат уже був німецький, а племінники сказали, що не будуть морочитися з моїм житлом, у них купа своїх проблем. Їхати жити до них у Сибір я теж не хотіла, хоча вони й запрошували. Мене могли не прописати, як це вже трапилося з моєю знайомою: вона переїхала з сином до Нижнього Новгороду, придбала квартиру і 5 років там прожила, але її все одно не прописали і не дали пенсії, хоча вона й росіянка за національністю. У мене тим більше не було на це шансів. Та й взагалі: у гостях добре, а вдома краще.

### Що змінилося у вашому житті після укладення договору довічного утримання?

Я отримала гроші, велику разову виплату. Крім того, тепер мені щомісяця платять 1 300 грн. — дуже чітко, 5 числа завжди перераховують. Жити стало легше, веселіше.

### Може, ви знайшли нових друзів, інакше проводите дозвілля?

З Центру постійно телефонують, цікавляться, як мої справи. Мені дуже подобається, що тут турбуються про нас. Михайло Миколайович завжди як виступає, то говорить: до побачення, бережіть себе. Це так зворушливо. Щодо друзів, не скажу, що знайшла так вже багато нових, я ж із Запоріжжя. От якби я жила у Києві, то інша справа. Хоча є кілька подруг, одна навіть з мого будинку — я її теж запросила у «Пенсіон». Мені приємно допомагати людям, особливо, коли знаєш, як вирішити їхні проблеми.

### Багато підопічних «Пенсіону» знаходять тут собі пару. Можете уявити, що це станеться і з вами?

Що тут уявляти, у мене вже є пара, ось зі мною і до Києва на прогулянку приїхав. Зустріла його у рідному Запоріжжі, тепер не самотня. Уже цікавіше жити!

### Як вважаєте, чи є місце творчості у житті пенсіонера? Чим ви захоплюєтеся, яке у вас хобі?

Так, звісно, творчість не залежить від віку. Щодо мого хобі, то воно традиційне жіноче — оскільки я була кухарем, то дуже люблю готувати.

### На вашу думку, чого пенсіонерам найбільше бракує, окрім грошей?

Навіть не знаю, щоб ще хотілося. Можливо, спілкування, якихось цікавих подій. Завдяки «Пенсіону» я до Києва за цей рік приїжджаю вже вчетверте, і якось навіть потрапила на телебачення. Одна знайома мене бачила, а я сама — ні. То я її спитала, як я там вийшла, а вона: «Тетяно Олексіївно, ви — зірка!» Дрібниця, а приємно.

### Яка ваша заповітна мрія?

Якоїсь конкретної мрії наразі немає. Була про те, щоб з'їздити до брата, та, на жаль, не здійснилася. Загалом, шкодую, що дуже пізно вступила до «Пенсіону» — треба було б раніше, відразу, як тоді почула про це від своєї знайомої. А я якось довго думала, як була молодшою. Так би вже всі ці роки жила гарно.

### Що б ви хотіли побажати читачам газети?

Щоб вони не гаяли час, як я, і якнайшвидше вступали у «Пенсіон».

**ЗАВДЯКИ «ПЕНСІОНУ» Я ДО КИЄВА ЗА ЦЕЙ РІК ПРИЇЖДАЮ ВЖЕ ВЧЕТВЕРТЕ, І ЯКОСЬ НАВІТЬ ПОТРАПИЛА НА ТЕЛЕБАЧЕННЯ**

лася їхати у липні, а він 20 червня помер. Дуже мені сумно через це: як згадаю, що отак запізнилася, то й сльози на очах... Планувати більше я нічого не планую — вже буду просто життю радіти та насолоджуватися кожним днем.

**Давайте згадаємо щось хороше. Які ще зміни відбулися відтоді, як ви стали підопічною «Пенсіону»?**

Тут нас радо зустрічають, організують цікаві події, щомісяця фінансово підтримують, ми продовжуємо жити у власних квартирах довіку, до того ж кого по стану здоров'я треба, то доглядають. Скільки того життя залишилось? То чому б не прожити його гарно?

**Дивіться відеозвернення Тетяни Олексіївни на [pension.ua/tv](http://pension.ua/tv)**

» Актуально

## ПЕНСІЙНЕ ПІДВИЩЕННЯ – 2019: ПОДРОБИЦІ ПЕРЕРАХУНКУ МІНІМАЛЬНИХ ПЕНСІЙ

Для людей, які отримують мінімальну пенсію, було проведено перерахунок, в разі досягнення ними 65 років, з урахуванням розміру мінімальної зарплати. Перерахунок проводився, за відповідності декількох умов. По-перше, людина повинна досягти віку 65 років. По-друге, мати повний страховий стаж — 35 років для чоловіків і 30 років для жінок. По-третє, її пенсія при цьому нарахована на рівні мінімальної — на даний момент це 1497 грн. І по-четверте — людина не є працюючим пенсіонером. Якщо всі ці критерії дотримані, пенсія була перерахована, виходячи з 40% від мінімальної заробітної плати. З 1 січня мінімальна зарплата становить 4173 грн, отже, мінімальна пенсійна виплата зазначеної категорії громадян становитиме 1669 грн і 20 коп. Отримуйте менше? Звертайтеся до Вашого відділення ПФУ за роз'ясненням.



## УКРАЇНСЬКІ ПЕНСІЇ В 2019 РОЦІ ЧЕКАЮТЬ НОВІ ПРАВИЛА

В березні 2019 року на пенсіонерів чекає масштабне підвищення пенсій — приблизно на 17%. Однак, тим, хто отримав пенсію на пільгових умовах або в 2018 році на збільшення очікувати не слід. Перерахунок буде проводитися за формулою, яку затвердили ще в 2017-му році. Середню зарплату за три минулі роки примножать на співвідношення власної зарплати людини до середньої, на стаж в роках і на 1%. Для прикладу, підрахуємо, як збільшать виплати українців, які до виходу на заслужений відпочинок заробляли середню зарплату і в два рази вище середньої. Отже, після перерахунку в 2017-м, українець із середньою заробітною платою і 40 роками стажу отримує приблизно 1505 грн. У березні 2019-го, з урахуванням оновленого показника заробітної плати, цю пенсію можуть збільшити до 1761 грн (на 256 грн). З такими ж умовами, але з зарплатою в два рази вище середньої, українець на даний момент отримує пенсію в розмірі 3011 грн. У березні 2019-го таку виплату можуть підвищити до 3523 грн (на 512 грн).

Також, згідно з новими вимогами, в 2019 році на заслужений відпочинок при виповненні 60 років можуть вийти тільки ті українці, які мають 26 і більше років стажу. Немає стажу — немає пенсії. Таке правило, як пояснюють в Міністерстві соціальної політики, має стимулювати українців виходити з «тіні», отримувати «білу» зарплату і сплачувати податки.



» Питання юристу



### Що таке договір довічного утримання? Чим він відрізняється від договору дарування?

Поняття договору довічного утримання закріплено у Цивільному кодексі України, а саме в статті 744. Згідно з договором довічного утримання (догляду) одна сторона (відчужувач) передає другій стороні (набувачеві) у власність житловий будинок, квартиру або їхню частину, інше нерухоме майно або рухоме майно, яке має значну цінність, взамін чого набувач зобов'язується забезпечувати відчужувача утриманням та (або) доглядом довічно. Основна відмінність полягає у тому, що за договором дарування фізична особа (да-

рувальник) передає у власність нерухоме або рухоме майно в дар іншій фізичній особі (обдаровуваному) безоплатно. Таким чином, під час укладання договору дарування на законодавчому рівні не передбачено будь-яких обов'язків з боку обдаровуваного на користь власника майна, майно відчужується як безумовний дар. Під час укладання ж договору довічного утримання інтереси обох сторін (як відчужувача, так і набувача) захищені, адже є:

- обмеження права розпорядження майном набувачем (це можливо лише

після смерті відчужувача, оскільки під час укладання договору у нотаріуса накладають заборону відчуження);

- можливість передбачити у даному договорі будь-які види утримання та догляду, які необхідні відчужувачу, тощо;
- довічне право проживання відчужувача у квартирі, будинку чи іншому майні, яке відчужується за договором;
- можливість додати інші умови, які сторони узгодять та виконання яких зможе забезпечити набувач.

## ЕКОНОМІЯ МАЙЖЕ УДВІЧІ!

ЦІНИ В АПТЕКАХ КИЄВА

станом на 5.02.2019



Телефонуйте перед купівлею ліків  
Забронюємо в аптеках за найнижчою ціною

Препарат	Форма випуску	Мін. ціна	Макс. ціна
КОРВАЛТАБ ЕКСТРА	ТАБЛ. П/ПЛ.ОБ. №20	21,55	59,40
ПАНГРОЛ 25000	КАПС. №20	278,50	498,42
НЕОВІТАМ	ТАБ.П/О №30	67,97	119,20
СУСТАМАР	480 МГ №50 ТАБЛ.	130,95	237,76
АЗАРГА	КРАПЛІ ОЧ. 5 МЛ	233,36	411,57

БЕЗКОШТОВНА ДОВІДКА  
**ВСІ АПТЕКИ**  
 044-331-33-33

**4 роки**  
успішної роботи

**Понад 195 тис.**  
вхідних дзвінків

**Завжди**  
на зв'язку!

» Репортаж

# НА ТЕПЛОХОДІ З «ПЕНСІОНОМ»

» Автор: Вікторія Будан

Теплий погожий день у столичному Гідропарку. Як для буднього дня на причалі досить гамірно. Святково одягнені люди поважного віку йдуть до одного з теплоходів. Усміхаються, вітаються. В очах одних проглядається хвилювання і навіть замаскований страх. Інші — розкуті, радісні, впевнені у собі. Останні намагаються підбадьорити перших. Запрошують танцювати, розповідають історії зі свого життя, фотографуються біля великого банера із написом «Пенсіон». Так, саме Центр допомоги та соціального захисту пенсіонерів «Пенсіон» ініціював цю прогулянку на теплоході для своїх підопічних та гостей.

Усі приготування завершилися, теплохід вирушає у свій нетривалий круїз Дніпром. Новоприбулі гості потроху освоюються. Вони зайняли місця поряд із тими, хто вже давно з «Пенсіоном», — є такі підопічні, які в Центрі вже 11 років. Тобто від самого початку його існування. До слова, у Центрі нині понад 1 800 підопічних. Роботу організації налагоджено у 37 містах України. За цей час «Пенсіон» виплатив своїм підопічним понад 157 мільйонів гривень. До прикладу, таку суму отримують за місяць усі пенсіонери міста Житомир.

Пенсіонери спілкуються, діляться проблемами. Одна з основних — відсутність коштів на елементар-

ні речі. Інколи навіть на харчування і найдешевші ліки не вистачає. Про якість дозвілля чи купівлю побутової техніки і говорити не доводиться. Окрема болісна тема — комунальні послуги. Деякі від безгрошів'я мусили пляшки збирати по смітниках, працювати через силу, накопичувати величезні борги. Свідком таких реалій був свого часу і директор «Пенсіону» Михайло Миколайович Вулах. Уже 17 років він допомагає людям поважного віку. Багато років тому він особисто взяв доглядати пенсіонера за договором довічного утримання і зрозумів, що безгрошів'я — велика проблема більшості людей поважного віку, яку потрібно вирішувати. Саме тому і заснував з партне-

рами Центр допомоги та соціального захисту пенсіонерів і почав допомагати за договором довічного утримання.

У чому особливість такого документа? Укладаючи угоду, пенсіонер отримує певні кошти та

**БАЖАЄТЕ БІЛЬШЕ ДІЗНАТИСЯ ПРО РОБОТУ ЦЕНТРУ «ПЕНСІОН»? ДИВІТЬСЯ ВІДГУКИ ПІДОПІЧНИХ, ЯКІ УКЛАЛИ ДОГОВІР ДОВІЧНОГО УТРИМАННЯ, НА [PENSION.UA/TV](http://PENSION.UA/TV)**

послуги, звільняється від сплати комунальних послуг, навзаєм передає право власності на житло. При цьому за законом пенсіонер довічно проживає у своїй квартирі. На основі саме такого механізму і працює Центр «Пенсіон». Михайло Миколайович «по поличках» розкладає гостям, як пенсіонер може використовувати власне житло, щоб воно довічно приносило прибуток. Ті, хто вже під опікою Центру, схвально кивають. Ольга Вікторівна, яка 8-ий рік з «Пенсіоном», каже, що саме фінансове питання підштовхнуло її до договору: «Мені терміново треба було зробити операцію. Я стрімко втра-



чала зір. Катаракта. А грошей на це не було. Людей, які б мені могли допомогти, теж не було. Я, як то кажуть, глибоко вдихнула і підписала договір. На ту суму, яку мені відразу виділили, я, звичайно, зробила операцію, накупила побутової техніки, зробила ремонт. Слава богу, забула, що таке платити за комунальні послуги. Ото дивлюся новини — знову ціни на комунальні послуги ростуть. Фух, як добре, що мене це вже не стосується! Я люблю ходити на заходи, які влаштовує «Пенсіон». До речі, на одній з таких зустрічей познайомилася з жіночкою. Ми дружимо. Вона мене розуміє, я — її».

Ще однією поширеною проблемою пенсіонерів є самотність. Коли нема нікого, хто б не те, що склянку води подав, а просто добре слово сказав. Особливо гірко, коли родичі в людини є, але вони, як би це страшно не звучало, тільки чекають, коли звільниться житло...

У будь-якому віці хочеться нормального людського спілкування, бути у вирі подій, кудись їздити, мати на це кошти та сили. Про самотність як про визначальну причину підписання договору говорить і Віктор Семенович. Він уже 5 років з «Пенсіоном»: «Я людина комунікабельна, але вдівець. Живу один. Грошей мені поки вистачає. Я маю пенсію непогану, щомісячні виплати від «Пенсіону». Початкову суму, яку мені виділили від «Пен-



## ЦЕНТР «ПЕНСІОН»

- ✓ працює 12 років
- ✓ понад 1 800 підопічних
- ✓ у 42 містах України

За цей час «Пенсіон» виплатив своїм підопічним понад **157 мільйонів гривень**



Прогулянка на теплоході збирила близько 100 пенсіонерів, які і після повернення до Гідропарку не поспішали розходитися, а продовжили своє спілкування з директором Центру «Пенсіон» Михайлом Вулахом



На теплоході були не лише розваги, пенсіонери шукали відповідь на гостре запитання — де взяти кошти на пенсії, щоб гідно жити

Прочитайте книгу і получите матеріальну допомогу

сіону», я й не чіпав це. А от спілкування обмаль. Радію, коли дзвонять з Центру, запитують, як здоров'я, чи все добре. Мені приємно, що не забувають. Постійно їжджу на Клуби, оце нещодавно на телебаченні сюжет про мене знімали з «Пенсіоном». А то було познайомився на зустрічі з жіночками — приїжджали до мене у Львів. Організував їм екскурсію містом. Гарно провели час».

Ті, хто на такому заході вперше, уважно слухають, погоджуються, але страхи не відпускають. Духу запитати те, що дійсно зачіпає, не вистачає. Та директор Центру «Пенсіон» Михайло Миколайович Вулах вміє передбачати гострі запитання: «Багато хто порівнює нашу діяльність з тим, що було б, якби підписати договір, наприклад, з сусідкою. Насправді велика різниця. У сусідки є своя робо-

та, вона вже хоче своїх онуків або дітей поселити до вашої квартири. Вона саме для цього і підписує договір. І якщо вона щось не виконує, не виплачує коштів пенсіонеру, не дивлячись за ним, як слід, то це нікого не цікавить. Якщо ж наш Центр, який працює вже майже 12 років, який комусь не догодить, вмиє всі телеканали налетять і знімуть сюжети про це. Не секрет, що будь-яка організація, яка має справу з пенсіонерами, знаходиться під посиленням наглядом правоохоронних органів. У разі найменшого нехтування правами пенсіонерів порушують кримінальні справи. Тому вигідніше укласти договір довічного утримання не з сусідами, а з організацією, яка під пильним контролем держави, має багаторічний досвід та перевірену часом репутацію. І звісно, найкраща реклама, яка б могла вас пе-

## БАГАТО ПЕНСІОНЕРІВ ТЕПЕР ЗНАЮТЬ, ЯК МОЖНА ПОЛЕГШИТИ СВОЄ ЖИТТЯ, ЗРОБИТИ ЙОГО ЯКІСНІШИМ І ЩАСЛИВИШИМ, УКЛАВШИ ДОГОВІР ДОВІЧНОГО УТРИМАННЯ.

реконати, що ми виконуємо те, що обіцяємо, — це люди, які звернулися до нас багато років тому і отримують все, що було зазначено у їхньому договорі. Нам дійсно вигідно, щоб наші підопічні жили довго й якісно. Я можу говорити скільки завгодно про нашу роботу, але ви повірите лише тим, хто так само, як ви, колись сумнівався, а потім одного разу наважилися, підписали договір довічного утримання і зараз живуть у своє задоволення не один, не два, а три, п'ять, десять років після укладання договору».

Теплохід набирає хід. Палубою витає гостинна атмосфера. За столом люди насолоджуються частуванням, величчю дніпровських схилів і новими знайомствами. Згодом під мелодії знаного баяніста починаються танці. Завзято кружляють у вирі танцю не лише гості Клубу, а й адміністрація «Пенсіону». Під час захопливої вікторини усі згадали молодість, а лотерею надовго запам'ятають через призи переможці, які отримали мобільні

телефони, праску, тонометр, грошові сертифікати магазинів.

Подарунки подарунками, але гарний настрій, який об'єднав усіх учасників заходу, за гроші не купиш. Віддихуючись після танців, своїми враженнями від заходу ділиться Анатолій, який на такій прогулянці вперше: «Сьогодні усім учасникам стало по 20 років. А публіка така, що середній вік, може, 70. І це не тільки тому, що чудова природа, Дніпро. Це здебільшого тому, що майбутнє після цього заходу уявилося безхмарним, як сьогоднішній день. Я особисто побачив вихід для себе. Чудовий настрій поєднався з чудовою перспективою. Я радий, що потрапив сюди. Можливо, сьогоднішній день стане долею для мене. Принаймні, я на це сподіваюся».

Після прогулянки Дніпром на берег поверталися всі окрилені, натхненні. Багато хто отримав надію на майбутнє, дізнавшись про договір довічного утримання, знайшов вихід зі скрутної ситуації. Усіх об'єднувало відчуття свята та перемоги над самотністю.

Багато пенсіонерів тепер знають, як можна полегшити своє життя, зробити його якіснішим і щасливішим, уклавши договір довічного утримання. Дуже хотілося б, щоб вони скористалися цими знаннями і на наступну зустріч прийшли вже не гостями, а підопічними Центру, маючи гідне життя та фінансову підтримку від «Пенсіону».

**Посилання на відео: [pension.ua/tv](http://pension.ua/tv)**

» Психологія

# БІОЛОГІЧНИЙ ВІК: ПРОДОВЖИМО МОЛОДІСТЬ!

» Автор: Вікторія Шапаренко

*Усім відомо: навіть у поважних літах людина може мати значно молодший вигляд і почуватися відповідно. І секрет, напевно, не лише у так званій молодості душі. Існує поняття біологічного віку, і він може суттєво відрізнятись від паспортного!*

## Новий погляд

Загалом вік — величина відносна. Тому не так давно вчені, окрім паспортного віку, впровадили поняття біологічного. Це фактичний вік людини, який показує ступінь морфологічного та фізіологічного розвитку організму, інакше кажучи, вік, на який людина реально молода чи стара. Його показники часто відрізняються від паспортних даних. Так, ще 100 – 200 років тому «бальзаківським» віком у жінки вважали 30 років (адже героїні роману Бальзака було саме стільки), а Пушкін без жартів називав «старенькою» Ларіну-мати (якій навряд чи було більше 40). І справа не тільки в досягненнях косметології — загалом соціум змінив своє ставлення до віку. Загальна тривалість життя значно зросла. Відповідно, всі інші вікові рамки теж зсунулися. Тому і на пенсії люди можуть почуватися цілком дієздатними, а отже, молодими.

## Тест на справжній вік

Якщо ви бажаєте дізнатися, скільки вам насправді років, пройдіть цей простий тест:

**1. Перевірка пружності шкіри.** Великим і вказівним пальцями стисніть шкіру на тильному боці кисті руки на 5 секунд і, відпустивши, простежте, за який час шкіра повернеться до свого звичайного стану. Якщо за 5 секунд — вам 30 років, за 8 — 40, за 10 — 50, за 15 — 60.

**2. Перевірка швидкості реакції.** Для неї потрібен помічник,

який триматиме вертикально (нульовою відміткою вниз) звичайну шкільну лінійку довжиною 50 см. Ваша рука при цьому має знаходитися приблизно на 10 см нижче. Після команди «Увага!» помічник відпускає лінійку, ви — намагаєтесь схопити її великим і вказівним пальцями. Якщо ви затримали лінійку на позначці 20 см — вам 20 років, 25 см — 30 років, 35 см — 40 років, 45 см — 60 років.

**3. Перевірка гнучкості тіла.** Станьте прямо, зігніть ноги у колінах і нахиліться вперед, намагаючись дотягнутися долонями до підлоги. Якщо долоні повністю торкнулися підлоги — вам 20–30 років, тільки пальці — 40, якщо ви дістали руками до гомілок — 50, до колін — за 60.

**Цей тест дає інформацію про те, в якому стані фізіологічні функції організму, і його результатам цілком можна довіряти.** З одним застереженням — тестуватися варто в доброму гуморі! Адже, якщо людина, скажімо, не виспалася чи чимось засмучена, швидкість реакції може знизитися, і ситуативно ви виявитесь старше, ніж є насправді.

## Жити довго, жити гарно

Зупиняти час чи повертати його назад люди не навчилися, а от керувати своїм біологічним віком цілком можливо. Що для цього потрібно?

» **Вести здоровий спосіб життя.** Важливо правильно харчуватися і коригувати своє меню від-

повідно до віку. Так, літнім людям варто віддавати перевагу кисломолочним продуктам (тут є пробіотики для здорового травлення), рибі (багато кальцію та фосфору для міцних кісток), рослинним оліям і горіхам (є жиророзчинні вітаміни, що покращують стан шкіри). Також важливо не переїдати, навпаки, трохи знизити калорійність їжі — вчені виявили, що у разі скорочення звичного раціону на 30% шанси стати довгожителем значно збільшуються! Крім того, треба рухатися — у своєму темпі, але постійно. І якомога частіше бувати на свіжому повітрі.

**ЛІТНІМ ЛЮДЯМ ВАРТО  
ВІДДАВАТИ ПЕРЕВАГУ  
КИСЛОМОЛОЧНИМ  
ПРОДУКТАМ, РИБІ,  
РОСЛИННИМ ОЛІЯМ  
І ГОРІХАМ**

» **Працювати із задоволенням.** У першу чергу йдеться про заняття для душі, які задовольняють потребу у нових враженнях, — хобі. Дуже популярними зараз є так звані «ручні» хобі (в'язання, майстрування), а також робота у саду, на городі — на поверхні долонь і пальців розташовано багато точок, пов'язаних з головним мозком, стимуляція яких дуже корисна. Важливо також «тренувати м'язики» розгадуванням кросвордів,

## ЦІКАВИЙ ФАКТ

Одним із найяскравіших прикладів «капітуляції» паспортного віку перед біологічним був Поль Брегг, автор популярної методики лікувального голодування. У свої 94 роки він мав вигляд на 60 років і фізично був дуже активним. Власне кажучи, і загинув він під час шторму, катаючись на серфі. Після розтину тіла патологоанатоми засвідчили, що стан внутрішніх органів і судин Брегга відповідав 30-річному віку.

шарадами, а то й вивченням іноземних мов! Це дозволяє уникнути вікової деградації розумових здібностей і активізує обмін речовин.

» **Приймати світ.** Пошуки ідеальних умов існування можуть тривати довго, але навряд чи вони є. Тому варто не тікати від реальності, а «домовлятися» з нею, пристосовуватися, жити за принципом: «Добре там, де я є, бо я там є». Дуже важливо, щоб ваше найближче оточення було дружнім — це заряджає енергетично й обіцяє щасливе довголіття.

» **Налаштуватися на позитив.** Вірити в те, що попереду є щось хороше, — характерна ознака молодості. У будь-якому віці! Також важливо бути вдячним за те, що ви вже маєте, вміти прислухатися до себе, жити в комфорті із самим собою. Творити добро! Добрі думки та вчинки дійсно продовжують життя, а от заздрість і гнів — навпаки. Допомогає довголіттю і віра — вчені виявили, що віруючі люди краще справляються із руйнівним стресом і менш гостро реагують на зовнішні подразники.

Загалом, одним з основних чинників для збереження здоров'я надовго є бажання витратити на життя (в найширшому розумінні) свої сили, час і кошти. Тобто просто хотіти жити!



## НАДАЄМО ДОГЛЯД ПЕНСІОНЕРАМ

Краще, ніж Держстандарт догляду вдома Мінсоцполітики №760 від 13.11.2013 р.

- придбання продуктів, ліків;
- приготування їжі;
- прибирання;
- послуги водія;
- оплата комунальних послуг;
- дрібний ремонт;
- послуги доглядальниці.



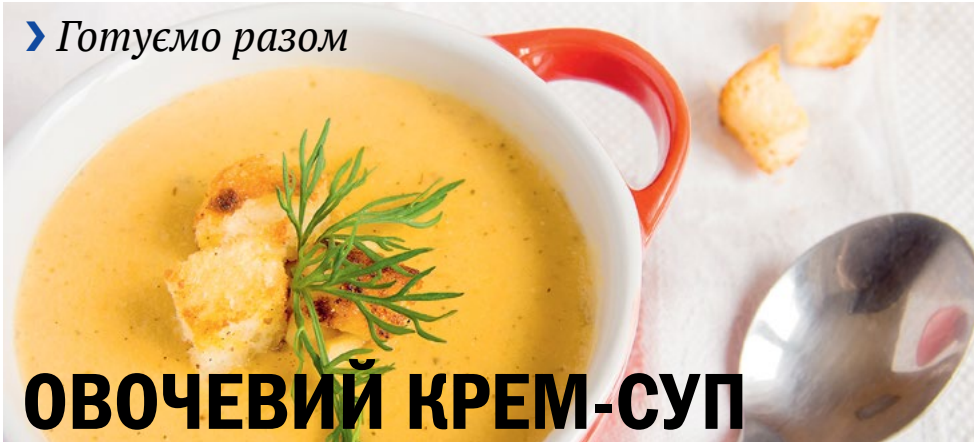
МАЄМО МАЙЖЕ 12-РІЧНИЙ ДОСВІД  
ДОПОМОГИ ПОНАД 1 800 ПЕНСІОНЕРАМ

(044) 288-21-98

ПЕНСІОН

www.pension.ua  
facebook.com/pension.ua

» Готуємо разом

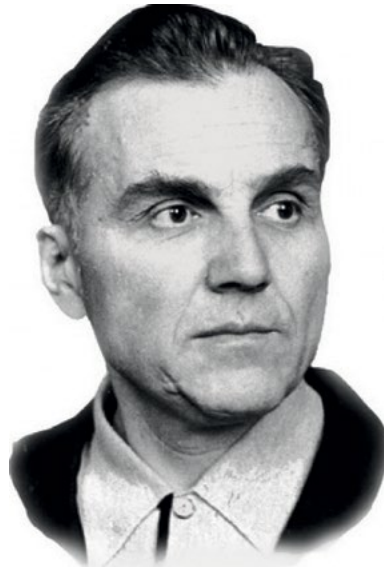


## ОВОЧЕВИЙ КРЕМ-СУП

Головним джерелом вітамінів у холодну пору року є не заморські яблучка, а рідні коренеплоди. У них взагалі безліч переваг: доступність, корисність, простота приготування.

### Рецепт

Пропонуємо зігріваючий, смачний і корисний супчик. Для його приготування знадобиться 1 середній корінь пастернаку, 0,5 невеликого кореня селери, по 1 морквині і цибуліні. Овочі почистити, нарізати кубиками, послідовно підсмажити: цибуля, морква, селера, пастернак. Потім долити в пательню 400 г курячого або овочевого бульйону, можна також додати 50 г вершків. Посолити-поперчити за смаком, додати спеції, прокип'ятити суп 10-15 хвилин, потім остудити і збити у блендері. Подавати з грінками з підсушеного білого хліба, натертого часником.



ЦИТАТИ  
ВІДОМИХ  
ЛЮДЕЙ  
ПРО ЩАСТЯ

*Найпрекрасніші і водночас найщасливіші люди ті, хто прожив своє життя, піклуючись про щастя інших.*

Василь Сухомлинський

*Ми буваємо щасливі, тільки відчуваючи, що нас шанують.*

Блез Паскаль

*Є два бажання, здійснення яких може скласти істинне щастя людини, — бути корисним і мати спокійну совість.*

Л. Толстой

*Досконалим з людей можна рахувати ту людину, яка прагне до досконалості; щасливим же з людей можна рахувати того, хто усвідомлює, що він вже досягає своєї мети.*

Сократ

» Здоров'я

# ПОМАРАНЧЕВИЙ КРАСЕНЬ: ГАРБУЗ

» Автор: Вікторія Шапаренко

*Гарбуз, який колись давали на знак відмови небажаному залицяльнику, у нас відомий здавна. Однак пізнати його ще краще ніколи не зайве, особливо з огляду на те, яким корисним є цей яскравий велетенський.*

### Диво природи

Чи не занадто гучне «звання» для звичайного овоча? А він і не овоч: з ботанічної точки зору – це ягода, як і інші баштанні культури, просто дуже велика, вага якої може досягати і 100 кг.

Вражає гарбуз і своєю універсальністю — з нього можна приготувати повноцінний обід: від супу до десерту. Причому виключно корисний, адже цей плід є джерелом вітамінів (С, Е, В1, В2, РР) і мікроелементів (калію, магнію, заліза, міді, цинку, кобальту, кремнію, фтору). Багато в гарбузі і бета-каротину, необхідного для міцного імунітету, і пектину, що знижує рівень холестерину, і органічних кислот, які покращують обмін речовин. При цьому калорійність його невисока, усього 23 ккал на 100 г, що важливо для тих, хто має надмірну вагу.

Сьогодні відомо до 30 видів гарбуза, однак окультурених серед них

не так вже й багато. Крупноплідний гарбуз вважають кормовим, решта завдяки приємному смаку і високій цукристості добре підходить для кулінарних цілей. Особливо цінують мускатний гарбуз, і його варто спробувати тим, хто завжди вважав гарбуз прісним і несмачним.

### Соло і в компанії

Правильний гарбуз, який буде і смачним і корисним, середнього розміру (до 5 кг), зі щільною неущкодженою шкіркою та сухим хвостиком. Що можна з ним робити? Усе... і нічого! Можна просто нарізати його скибками та вживати сирим, як яблуко чи морквину, або ж приготувати з нього фреш, додавши селеру, моркву, яблуко — у такому сусідстві смак гарбуза звучатиме вишуканіше. Фахівці радять додати до фрешу трохи оливкової олії — завдяки цьому бета-каротин, що міститься в гарбузі, засво-



їться краще. Особливо добре пити такий напій у період міжсезоння, для зміцнення імунітету та з метою профілактики застуд. Окремо слід зазначити про його користь для сердечників — калій, на який багатий гарбуз, підтримує здоров'я «полум'яного мотора», а пектин «чистить» судини.

Вирішивши приготувати гарбуз, віддайте перевагу запіканню, яке максимально збереже його смак і користь. Для цього скибочку гарбуза (400–500 г) загорніть у фольгу і поставте у духовку за температури 180–200 градусів на 20–40 хви-

лин. Час приготування залежить від сорту і часу зберігання плода: щойно дозрілий гарбуз насичений вологою і запікається довше, а той, що полежав і трохи підсох, потребує меншої термічної обробки. Готовність перевіряють паличкою — якщо м'якоть плоду легко протикається, можна виймати. У гарячих стравах гарбуз добре поєднується з іншими овочами і крупами, у салатах — виграє від сусідства з апельсином, буряком і сиром. Для повноти смаку можна додати і дрібку спецій — коріандру, мускатного горіха, імбиру, кориці, гвоздики.

### ЦІКАВИЙ ФАКТ

До речі, ви знали, що з точки зору ботаніки гарбуз насправді є ягодою? Тільки дуже великою. Для плодів подібних розмірів навіть є окремий термін — тиквіна. До цієї категорії належить не лише гарбуз, а й кавун та диня.



## Поетичний конкурс

### ПОДРУГА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«7 лет прошло — я с «Пенсионом»,  
Все также я в театр хожу,  
Я позволяю себе в многом...  
Я счастлива: ведь я живу!»

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

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

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

Напомнила я ей беседу  
О «Пенсионе» и лапше:  
«Семь лет катилась ты в бездну,  
Семь лет живешь ты в нищете».

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

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

*Софія Шевченко*

### Творча наснага не залежить від віку, ви згодні? Оголошуємо поетичний конкурс.

Участь у ньому може взяти кожен із вас. Діліться вашими творчими доробками, і ми радо опублікуємо найкращі на сторінках газети у наступних номерах. Надсилайте власні вірші на адресу:  
**а/с №98-В, 01001, м. Київ, вул. Хрещатик, 22.**

У листі зазначте ваші прізвище, ім'я, вік та рік, коли був написаний вірш. Бажаємо успіху кожному!



Візьміть у нас напрокат на 2-3 тижні планшет (міні-телевізор) з 30 годинами відео про роботу Центру «Пенсіон» — на ньому відгуки підопічних, які вже оформили договір довічного утримання.

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

✉ [vulakh@pension.ua](mailto:vulakh@pension.ua)

📘 [facebook.com/pension.ua](https://facebook.com/pension.ua)

**КОНСУЛЬТАЦІЇ ЗА ТЕЛЕФОНОМ: (044) 288-21-98**

### АКЦІЯ!

**ТІЛЬКИ ДЛЯ САМОТНІХ ПЕНСІОНЕРІВ  
ТА ТИХ, КОМУ НІХТО НЕ ДОПОМАГАЄ**



**Бажаєте дізнатися, як жити гідним та комфортним життям на пенсії?**

**Бажаєте безкоштовно отримати газету «Пожити для себе»?**

**300 пенсіонерів, які першими зателефонують або надішлють нам листа, БЕЗКОШТОВНО отримують наступний випуск газети.**

Чекаємо на ваші дзвінки:

**(044) 288-21-98**

Адреса для листування:

**а/с №98-В, 01001,  
м. Київ, вул. Хрещатик, 22.**

## ДЕ ПЕНСІОНЕРУ ВЗЯТИ ДО 200 000 ГРН?

- на ліки
- на операцію
- на сплату комунальних послуг
- на їжу й одяг
- на ремонт

Надали з 2007 року  
допомоги пенсіонерам  
на суму понад  
**157 млн грн**



**Про все це — в книзі. ЗАМОВЛЯЙТЕ БЕЗКОШТОВНО**

**Дивіться програму «Доброго ранку, Країно!»  
на телеканалі «UA: Перший» щоп'ятниці о 9:05 ранку**



**(044) 288-21-98**