



Анатолій Миколайович Шевелкін:
**«ВЕСЬ ЧАС ТРЕБА
РУХАТИСЬ»**

Ми всі бажаємо жити, при чому жити добре... З «Пенсіоном» це реально.

стор. 5 >

**НОВІ ПРАВИЛА ОТРИМАННЯ
ЖИТЛОВОЇ СУБСИДІЇ
НА 2019-2020 РІК**

На які послуги і в якому обсязі поширюється субсидія

стор. 3 - 4 >



№6-7
2019

УКРАЇНСЬКА ГАЗЕТА ДЛЯ ПЕНСІОНЕРІВ

ПОЖИТИ ДЛЯ СЕБЕ

› Соціальні питання

ЗАХИСТИМО ВАШІ ПРАВА РАЗОМ!



Українське законодавство щедре на декларування всіляких гарантій і пільг, особливо, якщо мова йде про соціально незахищені верстви населення. Значна кількість пільг не підкріплена фінансами, та, фактично, не надається. Однак дуже часто люди просто не знають своїх прав, і, відповідно, не користуються ними. Кількість документів, які встановлюють та регулюють надання пільг, досить велика, усі вони передбачені для різних категорій людей, при цьому мало хто вивчає це питання детально.

Досконале знання законів дозволяє людині не лише комфортно почувати себе в ситуації, коли необхідний юридичний захист, а й отримувати від держави додаткові пільги та заохочення. У цивілізованому суспільстві грамотне використання пільг дозволяє суттєво заощаджувати кошти й люди, особливо пенсійного віку, не цураються цим користуватись.

Центр допомоги та соціального захисту пенсіонерів «Пенсіон» має на меті покращення якості життя пенсіонерів України, тому ми праґнемо допомогти всім людям похилого віку, навіть якщо вони не уклали договір. Надання корисної інформації через газету – це також інструмент допомоги.

Тому ми створили довідник прав та пільг для пенсіонерів. В ньому не тільки цитати з законів та норма-

тивних документів, а й чіткі інструкції: як діяти й що потрібно робити, щоб скористатись конкретною пільгою; як отримувати все, що вам належить по Закону тощо.

Ми продовжуємо роботу над довідником, доповнюючи та уточнюючи інформацію.

На знак подяки за перші 100 звернень ми приготували подарунок – передплату на 6 місяців на газету про права пенсіонерів «Пожити для себе», один із номерів якої ви зараз чите.

В поточній редакції ми розглядаємо обов'язок повнолітніх дітей щодо утримування батьків та його виконання, пільги для осіб похилого віку, роботу програми «Доступні ліки», процедуру отримання субсидії на оплату комунальних послуг, права та пільги осіб з інвалідністю, учасників бойових дій, учасників та інвалідів війни, дітей війни, піль-

ги для громадян, що постраждали внаслідок чорнобильської катастрофи, ветеранів праці та осіб, що мають особливі трудові заслуги перед Україною, а також порядок отримання усіх видів пільг.

Автору історії, яка буде опублікована, або цікавої теми, якою буде доповнено довідник, ми безкоштовно надішлемо нову редакцію видання.

Допрацюємо цю книгу разом! Чекаємо на ваші ідеї, запитання та реальні історії захисту прав, можливо, саме ваш досвід стане в пригоді іншим пенсіонерам. Тільки разом ми зможемо щось змінити! Не залишайтесь байдужими – пишіть на адресу редакції, телефонуйте. Ми з нетерпінням чекаємо на ваші листи та історії.

З щирою повагою,
Головний редактор Михайло Вулах

НОВИНИ ТА ФАКТИ

» Українцям тричі підвищать пенсії у 2020 році. Заплановано три етапи підвищення – в січні, липні та грудні. У січні повинні підняті виплати військовим, а в липні та грудні зросте мінімальна пенсія для всіх громадян.



» 563,2 млн гривень спрямував на виплату пенсій у листопаді 2019 року Пенсійний фонд України.

» 20% середньомісячного сукупного доходу домогосподарства на оплату комунальних послуг будуть сплачувати отримувачі субсидій з 1 травня 2020 року. Наразі цей показник становить 15%.

» 2,5 млн українських пенсіонерів продовжують працювати (дані станом на жовтень 2019 року), у тому числі майже 1,3 млн жінок.

» Через 24 місяці після попереднього нарахування пенсіонери, які працюють, мають право на перерахунок пенсії.

ПРО ЩО Б ВИ ХОТИЛИ ПРОЧИТАТИ У НАШІЙ ГАЗЕТІ?

СТАВТЕ ПИТАННЯ ТА
ПРОПОЗИЦІЇ!

телефонуйте
(044) 288 21 98

пишіть: а/с В 407,
м. Київ, 01001 або
pozyty.dlya.sebe@pension.ua



» ЯК ЗМУСИТИ ВАШУ КВАРТИРУ “ПРАЦЮВАТИ” НА ВАС

Читайте на стор. 2

› Юридична консультація

ЯК ЗМУСИТИ ВАШУ КВАРТИРУ «ПРАЦЮВАТИ» НА ВАС

Підготувала Катерина Коваленко
за сприяння юридичної служби Центру «Пенсіон»

У ВАС є КВАРТИРА, І ТЕ, ЯК ЇЇ МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ Й ЗМУСИТИ «ПРАЦЮВАТИ», ВПЛИНЕ НА ВАШ ДОХІД.

Якщо ви думаєте, що не маєте договору на майбутнє відносно вашої власності – ви щиро помиляєтесь. Зараз я все це дуже просто поясню. Адже, якщо людина йде з життя, його квартира (за законом) переходить родичам, якщо такі є, або державі. Нерухомість завжди до когось переходить. Така ситуація і називається «Усний договір заповіту за законом». Ваша квартира або інша власність в будь-якому випадку комусь дістанеться. Це буде хтось конкретний. Або декілька людей. Хто це буде в вашому випадку? Ця людина хоча б знає, що вона має право на вашу нерухомість? Адже це може бути дальній родич, якого ви бачите раз на рік, або (якщо навіть такий не знайдеться) – держава.

Те, як ви до цього договору ставитеся, призводить до того, що ви за ним отримуєте. І якщо ви вважаєте, що його немає, то швидше за все, думаете, що нічого не отримуєте – і, дійсно, так і є. Але ж ваша квартира все одно до когось перейде. І якщо, раптом, у якогось пенсіонера завтра трапиться інсульт, то хтось конкретний отримає цю квартиру просто так. Навіть якщо нічого не робив і ніяк не допомагав попередньому хазяїну. Це – чесно, як ви вважаєте?

За офіційною статистикою сімдесят відсотків переходу права власності здійснюється згідно із законом, в Україні більшість навіть не залишає заповіту або інших розпоряджень щодо власного майна. Тобто, переважна більшість людей отримують майно просто так, не маючи ніяких зобов'язань перед їх попередніми власниками. Але пенсіонер, ймовірно, має лише одну квартиру, за яку він віддав певну кількість років, якщо не десятиріч власної праці. Мабуть, не зовсім справедливо, що він не отримає ніякої компенсації за свій чесно зароблений скарб?

ДОГОВІР є У ВСІХ

Незалежно від того, чи склала людина заповіт, чи підписала договір з організацією, чи думає, що в ней договіру немає – він є у всіх.

А скільки ви отримали за догово-ром в минулому місяці? А за мину-лій рік? Хоча б дзвінок з цікавістю до ваших справ? А скільки й що от-римаєте в наступному році? Мабуть,

ви (хоча б приблизно) знаєте, скільки коштує ваша квартира. А чи чесний такий обмін для вас? Порахуйте.

Давайте детально розглянемо, як саме різні договори можуть впливати на ваше життя?

Право власності на квартиру складається з 3 частин:

- володіти квартиррою (власник в документах);
- право розпоряджатися (продати, подарувати, обмінати);
- право користуватися (жити, здавати в оренду).

Розпорядитись своєю власністю можна, використовуючи такі договори, як: купівля-продаж або дарування, заповіт (або, за законом), договір довічного утримання.



ДАРУВАННЯ ЧИ КУПІВЛЯ-ПРОДАЖ	ЗАПОВІТ	ДОГОВІР ДОВІЧНОГО УТРИМАННЯ
Якщо ви підписуєте такий договір, то не маєте права проживати у квартирі. Новий власник може продати квартиру, а ви – ні. В цьому випадку ви втратите всі права власності на квартиру. Після дарування нерухомості пенсіонеру ніхто не зобов'язаний допомагати. Наприклад, батько подарував доньці квартиру, живе в ній, хоча не має права (поки не виганяють).	Право на проживання та володіння залишається. Заповіт можна самостійно скасувати та продати квартиру. У такому договірі немає ні слова про допомогу пенсіонеру в майбутньому. Чи можлива допомога після заповіту? Це залежить від відносин з людиною, якій ви заповідаєте свою квартиру.	У вас залишається право проживати у квартирі, але володіти нею і продати її не можете. Також, при вашому житті її не може продати той, з ким ви підписали договір. Накладається арешт, і ніхто не може реалізувати будь-яку угоду з вашою нерухомістю.

ЯК РІЗНІ ДОГОВОРИ ПОКРАЩУЮТЬ ЯКІСТЬ ВАШОГО ЖИТТЯ

ДОГОВОРИ	ДАРУВАННЯ АБО КУПІВЛЯ- ПРОДАЖ	ЗАПОВІТ (АБО НІЧОГО, ЗА ЗАКОНОМ)	ДОГОВІР ДОВІЧНОГО УТРИМАННЯ
1) ПРАВО ЖИТИ У КВАРТИРІ	✗	✓	✓
2) ПРАВО ПРОДАТИ	✗	?	✗
3) ПРАВО ВОЛОДІТИ	✗	✓	✗
4) ОБОВ'ЯЗОК ІНШОЇ СТОРОНИ ДОПОМАГАТИ	✗	✗	✓
5) РЕАЛЬНА ДОПОМОГА ВІД ІНШОЇ СТОРОНИ	?	?	✓

Як бачите, всі договори мають різні наслідки для сторін, які між собою домовляються. І природно – обрати для себе саме такий, який є найбільш корисним, і таким, що гарантує максимальну користь. Той, який дійсно дозволить покращити ваше життя. З іншого боку цей договір має захищати інтереси того, хто допомагає вам. Тоді і йому буде вигідно вам допомагати.

Згодні, що немає тих, в кого ще немає договору? А якщо у вас вже є договір, тоді є сенс говорити не про те, щоб підписати його, а вибрати формат, який вам підходить і переукласти документ. Навіть якщо ви вже заповіли комусь свою квартиру, можливо, **варто підписати договір ще раз**, і тоді ви зможете отримувати більше вигоди для себе?

НОВИНИ ТА ФАКТИ

» **Субсидії в Україні:** уряд спростив призначення виплат для дитячих будинків сімейного типу, військовослужбовців, громадян, старших 60 років, а також тих, що перебувають у шлюбі та мешкають у сільській місцевості. У селах під час призначення житлової субсидії не будуть враховуватися доходи одного з подружжя пенсійного віку, який зареєстрований за іншою адресою (це дозволить їм отримати допомогу на оплату житлово-комунальних послуг).

» **В Україні подорожчає вершкове масло**, оскільки на нього зараз великий попит за кордоном, а чим більше експорт, тим вище ціни на внутрішньому ринку. Так само підвищення цін торкнеться хліба. Щомісяця ціна буде вища, а в кінцевому підсумку він подорожчає на 10-13%.

» **До кінця року в Україні може подорожчати гречана крупа** – ціна зросте ще на дві гривні за кілограм. Причиною подорожчання гречки є менші обсяги посіву, водночас, дозвіл ввезення крупи з Росії дещо стримує ціну.

» **В Україні поступово переходять на єдиний номер для екстрених служб «112»**, це необхідно для того, щоб адаптувати систему до стандартів Європейського Союзу та зробити сервіс більш доступним для жителів країни.

› Актуально



Підготувала Вікторія Висоцька за матеріалами www.lawportal.com.ua

ХТО МАЄ ПРАВО НА ОТРИМАННЯ КОМУНАЛЬНОЇ СУБСИДІЇ У 2019-2020 РОЦІ?

За законодавством України право на отримання державної субсидії мають сім'ї, чиї витрати на оплату житлово-комунальних послуг (в межах встановлених норм споживання та з урахуванням пільг) перевищують розмір обов'язкового відсотка платежу. Сума платежу для кожного домогосподарства визначається індивідуально і залежить від сукупного доходу сім'ї.

Житлово-комунальна субсидія оформляється на одного з зареєстрованих членів домогосподарства (сім'ї), на ім'я якого відкрито особові рахунки на оплату комунальних послуг.

ХТО НЕ МАЄ ПРАВА НА КОМУНАЛЬНУ СУБСИДІЮ?

Внаслідок оновлення урядової програми надання додаткових коштів на сплату комунальних платежів і призначення житлової субсидії відбувається з урахуванням майнового стану здобувача. Зважаючи на це, **приблизно 15-20% субсидіантів позбавляються пільг на ЖКпослуги.**

НА ЯКИ ЖК ПОСЛУГИ ТА В ЯКОМУ ОБСЯЗІ ПОШIРЮЄТЬСЯ СУБСИДІЯ?

Відповідно до програми житлових субсидій, держава відшкодовує ви-

трати на оплату користування житлом та комунальних послуг (тепло-, газо-, водопостачання, водовідведення, електроенергії, вивезення побутового сміття та рідких нечистот). Крім того, один раз на рік, для сімей, які використовують для опалення скрапленого газу, твердого та рідкого пічного побутового палива), а для приготування

їжі скраплений газ, надається грошова субсидія на їх купівлю (Положення про порядок призначення та надання населенню субсидій для відшкодування витрат на оплату житлово-комунальних послуг, придбання скрапленого газу, твердого та рідкого пічного побутового палива).

Оновлені Кабміном норми споживання газу і води (з розрахунком на одну людину) та електроенергії (світла) для нарахування субсидії протягом 2019-2020 року можна перевірянути в нашій Таблиці споживчих лімітів обсягів ЖКП.

Електроенергія		Вода	
30 кВт г на 1 м² площи		На опалення житла (в опалювальний період)	
110 кВт г на сім'ю з 1 особи + 30 кВт г на наступного мешканця		У будинках, обладнаних стаціонарними електроплитами (при наявності гарячої води)	2,4 м³ на людину Централізоване постачання холодної води
130 кВт г на сім'ю з 1 особи + 30 кВт г на наступного мешканця		У будинках, обладнаних стаціонарними електроплитами (при відсутності гарячої води)	1,6 м³ на людину Централізоване постачання гарячої води
70 кВт г на сім'ю з 1 особи + 30 кВт г на наступного мешканця		У будинках, не обладнаних стаціонарними електроплитами (при наявності гарячої води)	4,0 м³ на людину Централізована холодна вода (за відсутності гарячої)
100 кВт г на сім'ю з 1 особи + 30 кВт г на наступного мешканця		У будинках, не обладнаних стаціонарними електроплитами (при відсутності гарячої води)	4,0 м³ на людину Централізоване водопостачання
Житло		Природний газ	
48,87 м²	Норма на сім'ю з 1 особи	4,5 м³ 1 м² площи	На опалення житла (в опалювальний період)
67,52 м²	Норма на сім'ю з 2 осіб	3,3 м³ на людину	На приготування їжі (газова плита)
76,17 м²	Норма на сім'ю з 3 осіб	5,4 м³ на людину	Приготування їжі та підігрів води (якщо немає гарячої води й газового водонагрівача)
89,82 м²	Норма на сім'ю з 4 осіб	10,5 м³ на людину	Приготування їжі та підігрів води (газова плита при наявності газового водонагрівача)

ОНОВЛЕНІ ПРАВИЛА ПРИЗНАЧЕННЯ І НОВИЙ ПОРЯДОК ПЕРЕОФОРМЛЕННЯ СУБСИДІЙ НА 2019-2020 РІК.

Через нові правила нарахування житлово-комунальних компенсацій у 2019 році право на отримання субсидії втратили наступні категорії громадян:

- орендодавці, які не задекларували доходи від здачі майна в оренду
- особи, які вчинили одноразову покупку або оплатили послуги на суму понад 50 тисяч гривень
- власники автомобілів, з дня випуску яких пройшло менш як 5 років. Виняток становлять мопеди або машини, видані соцорганами
- особи, які протягом 12 місяців перед зверненням за субсидією отримали спадщину або іншим законним способом набули право власності на земельну ділянку, квартиру (будинок), транспортний засіб
- боржники з оплати житлово-комунальних послуг, загальна сума заборгованості яких перевищує 20 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян (340 гривень)
- власники житлових приміщень з великою квадратурою: площа квартири перевищує 120 кв. м., а будинку – 200 кв. м. Обмеження не поширюється на дитячі будинки сімейного типу, прийомні та багатодітні сім'ї
- особи працездатного віку, які не працюють, не навчаються і не перебувають на обліку в Центрі зайнятості, як безробітні. Таким громадянам органи Управління праці та соціального захисту населення автоматично зараховують в дохід три прожиткові мінімуми, що істотно знижує ймовірність нарахування субсидії



ЯК ОТРИМАТИ ЖИТЛОВО-КОМУНАЛЬНУ СУБСИДІЮ У 2019 РОЦІ?

Процедура оформлення субсидії для відшкодування витрат на оплату житлово-комунальних послуг здійснюється структурним підрозділом з питань соціального захисту населення (соцзабез) за місцем реєстрації заявитика (орендарі — за місцем проживання). Призначення субсидії здійснюється на підставі заяви та декларації. Документи можуть бути подані особисто або надіслані поштою. Крім того, в Україні працює система онлайн-оформлення матеріальної допомоги на сплату комунальних послуг.

Міністерство соціальної політики України оприлюднило інформацію про **спрощення порядку надання субсидій**. Згідно із заявою українського Уряду, таке рішення прийнято у зв'язку з регулярним підвищеннем тарифів на житлово-комунальні послуги (зокрема — на газ, холодну і гарячу воду, електроенергію та теплопостачання).

Вам буде потрібен наступний перелік документів для отримання субсидії (оновлений список):

- заява на субсидію
- при найманні житла — договір оренди
- декларація про доходи

ЯКІ ДОХОДИ ПОВИННІ БУТИ ЗАДЕКЛАРОВАНІ?

- заробітна плата;
- отримані аліменти;
- виплати по безробіттю;
- натуральна оплата праці;
- стипендія, пенсія, соціальна допомога;
- доходи від здачі нерухомості в оренду;
- допомога по тимчасовій непрацездатності;
- заробіток громадян, які працювали у фізичних осіб;
- доходи від підприємницької діяльності;
- інші грошові виплати, які мають систематичний характер;
- грошове забезпечення військовослужбовців (крім строкової служби);
- заробіток учнів та студентів, які поєднують навчання з постійною роботою;
- гроші, отримані за відшкодування шкоди, заподіяної працівникам при виконанні;
- винагороди, що виплачуються штатним (позаштатним) художникам, літературним працівникам, фотокореспондентам і іншим особам з фонду авторського гонорару;
- доходи від особистого селянського господарства, земельних ділянок, наданих для ведення городництва, випасання худоби, сінокосіння, а також земельної частки (паю), виділеної під час розподілу землі.

НА ЯКИЙ ТЕРМІН ПРИЗНАЧАЄТЬСЯ ЖИТЛОВА СУБСИДІЯ?

Комунальна субсидія надається з місяця звернення за її призначенням до дати закінчення опалювального сезону, але не більше ніж на 12 місяців і розраховується:

- на неопалювальний сезон — з 1 травня по 30 вересня
- на опалювальний сезон — з 1 жовтня по 30 квітня

Перепризначення житлової субсидії на наступний опалювальний (неопа-

лювальний) сезон для деяких категорій субсидіантів здійснюється виключно після надання нових заяв і декларацій. Зокрема, це:

- внутрішньо переміщені особи. Для оформлення субсидії ВПО більше не потрібно подавати договір найму житла — підставою для нарахування компенсації є акт обстеження матеріально- побутових умов сім'ї
- громадяни, які звертаються за грошовими виплатами на придбання скрапленого газу, твердого та рідкого пічного побутового палива
- сім'ї, в яких кількість фактично зареєстрованих осіб, що проживають, в попередньому сезоні менша, ніж кількість прописаних

Про які зміни в сім'ї необхідно повідомити в соцзабез?

Відповідно до закону, одержувач субсидії зобов'язаний повідомити орган соціального захисту населення про будь-які зміни в родині, будь то зміни в складі мешканців, соціального статусу, джерела доходів, модифікації переліку одержуваних ЖКГ послуг або умов їх надання. Також необхідно інформувати про придбання товару або оплати послуг на суму понад 50 000 гривень. Інформування органу соцзахисту про зміни, що сталися, відбувається у встановлений Законом термін (один місяць) шляхом подання відповідних документів. У разі зміни складу зареєстрованих у житловому приміщенні (будинку) осіб подаються також нові заява та декларація.

Чи проводиться перерахунок субсидії при підвищенні вартості комунальних послуг?

Відповідно до пункту 14 Положення про порядок призначення та надання населенню субсидій для відшкодування витрат на оплату житлово-комунальних послуг, перерахунок субсидії в межах установленого терміну її призначення здійснюється без звернення громадян у випадках:

- зміни цін і тарифів на послуги ЖКГ
- встановлення нової дати початку (закінчення) опалювального періоду
- встановлення КМ нового розміру частки витрат громадян на оплату ЖКГ

• зміни соціальної норми житла та нормативів користування комунальними послугами

- проведення перерахунку розміру плати за житлово-комунальні послуги в разі їх ненадання або надання не в повному обсязі

Нещодавнє підвищення тарифів на гарячу і холодну воду, опалення, газ і світло викликало збільшення кількості звернень громадян за компенсацією в опалювальний сезон 2019-2020. Водночас, через зростання цін на комунальні послуги, зростуть і витрати на субсидії з держбюджету. У зв'язку з цим процедура надання субсидії у 2020 році буде реформована. Скільки доплатимо зі своєї кишени у 2020 році?

Сьогодні розмір допомоги на оплату послуг ЖКГ вираховують згідно з формuloю 20-річної давності. Затверджено, що сім'я не повинна віддавати за комунальні послуги більш як 15% від свого доходу. Разом з тим, в кожному індивідуальному випадку вираховується свій платіж. У формулі присутні також параметри коефіцієнта доходу домогосподарства та коефіцієнта доходу для призначення субсидії.

Щоб не вдаватися в показники, наведемо як приклад середньостатистичну сім'ю, яка отримує субсидію. Припустимо, чоловік і дружина — пенсіонери отримують на двох 5 тисяч гривень. Субсидія складе 1750 гривень. Більше встановлених 750 гривень сім'я за послуги не віддасть — це є 15% від її доходу.

Згідно з новою постановою, відсоток від суми доходу сім'ї буде складати вже не 15, а 20%. Тій же сім'ї доведеться заплатити вже 1 тисячу гривень, або на 250 гривень більше.

Варто нагадати, що нова норма оплати опалювального сезону набере чинності з 1 травня 2020 року.

Нагадаємо, що в проекті бюджету 2020 року заклали менше грошей на субсидії: 47,6 мільярда гривень замість 55 мільярдів в поточному році.

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

248 млн грн

Про все це — в книзі. ЗАМОВЛЯЙТЕ БЕЗКОШТОВНО

facebook.com/pension.ua

Дивіться подробиці на pension.ua/tv
www.pension.ua



(044) 288-21-98



›Інтерв'ю

Анатолій Миколайович Шевелкін: «ВЕСЬ ЧАС ТРЕБА РУХАТИСЬ!»



Бесіду вела Валентина Вертина

Анатолію Миколайовичу, чим ви займалися до виходу на пенсію?

До пенсії я працював слюсарем-збиральником на заводі ім. Артема – з п'ятдесяти шостого року.

У дитинстві я ходив на Андріївський узвіз, 17 до тітки з дядьком. Там, в одній кімнаті, розкладали всю бібліотеку енциклопедій, і я хотів усе пізнати.

Я з дитинства займався спортом. Зараз я майстер спорту по самбо, дзюдо, легкій атлетиці, плаванню і багатоборству. Я – чемпіон білоруського військового округу: зайняв друге місце по п'ятиборству, по спису – друге, а по гранаті перше місце отримав. Це тільки поки я в армії був.

Звідки ви дізнались про «Пенсіон» і як ви стали підопічним центру?

Моя жінка Лариса дуже довго мене вмовляла укласти договір з центром. Вона вже років десять як підписала договір довічного утримання з центром «Пенсіон». Періодично проводила зі

меною бесіди на тему вступу до рядів підопічних Центру. Але я не квапився, бо в мене було багато питань. Лише минулого осені прийшов в офіс центру, щоб отримати відповіді на свої питання. І ось, я вже рік як з «Пенсіоном»

У вас були якісь сумніви перед підписанням документів?

Були, але я ризиковий хлопець. Протягом всього життя я полюблюю екстрем: ходив по горах, пірнав на глибину. (Посміхається) Я хвилювався, чи не буде якогось обману. Пере-конало те, що все чітко по закону, та й з підопічними з великим «стажем» поспілкувався. Як життя показало – життя з «Пенсіоном» справа без ризику – всі обіцянки виконують, гроші платять, все чесно.

Анатолію Миколайовичу, розкажіть, що змінилося в вашому житті після укладення договору з центром «Пенсіон»?

Ну, по-перше, мені видали непогану разову виплату, по-друге, я отримую щомісячні кошти. Та й комуналку за мене платять – теж копіечка. З грошами звичайно легше стало, є можливість якісь плани реалізувати. Якщо мені потрібен сантехнік, електрик, я дзвоню в «Пенсіон», і хлопці мені усе лагодять.

А як ви розпоряджаєтесь виплатами?

Я планую зробити операцію собі та своїй жінці. Мені треба зуби зробити. Ще в мене катараракта правого ока, треба розв'язати це питання. Ми всі бажаємо жити, причому жити добре. І з «Пенсіоном» це стає реальним. Сподіваюся, що так буде і далі.

Анатолію Миколайовичу, чим ви займаєтесь після виходу на пенсію? У вас є хобі?

Я працую в ГО ЗУН («Захист українського народу»). Зараз займаюся громадською діяльністю, захистом прав людей, постраждалих від шахрайства, ходжу на мітинги.

А з приводу хобі – люблю грати в шахи. В мене перший розряд. Коли виграю у гросмейстерів, не знаю, що вони гросмейстери. А мені потім кажуть, і я не вірю. (Сміється)

Анатолію Миколайовичу, як ви вважаєте, чого не вистачає українським пенсіонерам? Окрім грошей.

Інтелекту. На жаль, пенсіонери в Україні мало читають. Буде інтелект, буде спрага до життя. Не треба просто чекати мани небесної.

Ну добре, підписав договір довічного утримання, він тебе годує,

Не кожного дня зустрінеш такого чоловіка, як Анатолій Миколайович: активний, стрункий, спортивний. Майстер спорту з плавання, легкої атлетики, самбо, дзюдо, багатоборства і любитель екстрему. У свої сімдесят дев'ять років він займається громадською діяльністю і завжди відкритий до всього нового.

Жартує, що йому всього шістнадцять. Про те, чим можна займатися після виходу на пенсію, і як збудувати рай в Україні, ми поговорили з підопічним центру «Пенсіон», Шевелкіним Анатолієм Миколайовичем.

з голоду ти не помреш. Але треба рухатися і розумом. П'ятдесят відсотків пенсіонерів хворі. Ну куди ви їсте це м'ясо-сало? А потім приходять до лікарів і жаліються на здоров'я.

Ще, на мою думку, пенсіонерам не вистачає комунікабельності. Коли людина комунікабельна, вона цікавиться опонентом, а опонент, у свою чергу, зацікавиться нею чи, навіть, це зроблять інші. Так будеться зв'язок між людьми. Так ми можемо збудувати рай в Україні. Коли ми вже зробимо це? Люди віддаляються, бо в них багато амбіцій.

У вас є мрія?

Ну, поїздити по світу. Пропливти протоками Босфор і Дарданелли. У Середземне море.

Анатолію Миколайовичу, щоб ви побажали українським пенсіонерам?

Я б пожав пенсіонерам нічого не боятися. Більше спілкуватися з людьми. Своїм знайомим кажу: «Тримай себе в чорному тілі, не будеш нити й бігати по лікарях.» Є люди, які чекають, щоб їх пожаліти. А навіщо? Жалість – найнижче почуття. Пожаліти можна дитину не тямущу. Але дитина – це дитина. Їй ще жити й вчитися. Нам жити й вчитися до кінця треба. Але багато хто не розуміє цього, кажуть: «Я вже заслужив відпочинок!» Так що, лежати, належувати жир і дивитись телевізор? Як так можна? Весь час треба рухатися! Коли ти чимось цікавишся, багато спілкуєшся, читаєш, дізнаєшся багато нового, а для себе залишаєш головне.

РОБОТА ДЛЯ ПЕНСІОНЕРІВ:

- консультування по телефону та на зустрічах з пенсіонерами в офісі
- оформлення анкет

В усіх обласних центрах та м. Києві



(044) 288 21 98

www.pension.ua

www.facebook.com/pension.ua



› Медицина

ОСІННІ ЗАГОСТРЕННЯ: ПОПЕРЕДЖАЄМО ПРОБЛЕМИ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ

■ Автор: Валентина Вертина

Мінливість осінньої погоди з її різкими перепадами атмосферного тиску і температури робить цей період критичним не тільки для метеозалежних людей, а й для практично здорових. І тоді осінь може перетворитися в нескінчені походи по лікарнях. Чому восени, коли природа змінює своє вбрання, активізуються серцеві та інші хронічні хвороби, та як їм протистояти, про це розповімо у нашому матеріалі.

СПРАВИ СЕРДЕЧНІ

При ішемічній хворобі серця (ІХС), гіпертонії, стенокардії сезонні загострення з'являються з першими морозами, коли людина з теплого приміщення виходить на холодне повітря, і тут відбувається спазм судин. Це класична картина прояви недуги, якщо не брати до уваги спадковий, психоемоційний і інші фактори. Тому, починаючи з осені, клініка стенокардії наростила. А ускладнює перебіг хвороби наше невігластво і безвідповідальне ставлення до свого здоров'я. Це ситуації, коли люди намагаються лікуватися підручними засобами, вважаючи, що просто переохолодження, тому в грудях дере, шлунок болить тощо.

Навіть у цілком здорової людини восени можуть з'явитися ознаки серцевої недостатності, наприклад, задишка, тахікардія, дискомфорт і відчуття здавлювання в грудях. Ну, а у сердечників «осінні» симптоми більш виражені, і нерідко вимагають лікарського втручання.

Що робити? Якщо у вас нестабільний артеріальний тиск, то вам слід вимірювати його хоча б два рази на день. Крім того, уважно стежте за рівнем холестерину, який відкладається на судинах і призводить до атеросклеротичних змін. Тому з приходом осені подбайте про своє харчування. Відсутні овочі та фрукти доречно замінити на свіжоморожені плоди, сир, рибу та інші продукти, в яких невисокий вміст тригліциридів і холестерину.

Восени організм недоотримує необхідних йому вітамінів, мікроелементів і ряду інших біологічно активних речовин, потрібних для нормального функціонування серця і судин. І якщо якісь сезонні овочі, фрукти і ягоди восени нам недоступні, то для заміни відсутніх речовин можна приймати лікарські рослини, які вже багато років використовуються для лікування і профілактики серцево-судинних захворювань. До найпоширеніших відносяться глід, шипшина і калина.

ХВОРІ СЕРЦЕВО-СУДИННИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ ПОВИННІ ЗАВЖДИ МАТИ ПРИ СОБІ НЕОБХІДНІ ПРЕПАРАТИ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ ТА УСУНЕННЯ БОЛЮ В СЕРЦІ.

При появі перших симптомів загострення необхідно звернутися до свого лікаря.

ВИРАЗКА І ГАСТРИТ

Виразкова хвороба – сезонна гостя, причому з недобром, підступним характером: може довго не проявлятися, а потім раптом заявити про себе – і в повний голос! Люди, які страждають від виразки, знають, що частіше це трапляється восени й навесні. Причин тому кілька. Але на першому місці – різкий перехід в новий режим. Встаємо рано, лягаємо пізно, нервуюмо, харчуємося неправильно. А результат – загострення захворювань

шлунково-кишкового тракту. Цікало, що найбільше виразкової хвороби схильні меланхоліки – вони схильні до самобичування, впадають у відчай навіть при незначних проблемах, а також холерики, здоров'я яких підривають гнів і лють. До виразкової хвороби шлунка та кож схильні до гіпервідповідальності люди, а також любителі гострих відчуттів, імпульсивні, схильні до нападів люти. До того ж і у тих, і в інших душа вимагає в ролі стимуляторів гострої їжі, кави та нікотину, що, ясна річ, тільки посилює виразкову проблему.

Щоб запобігти загостренню, потрібно відмовитися від їжі, яка стимулює виділення шлункового соку. Взагалі, хворим на гастрит або виразку не обов'язково весь час сидіти на суворій дієті, але в небезпечний загостреннями період варто виключити страви з великою кількістю спецій, міцні м'ясні бульйони, копченості, каву, кисле, в тому числі ягоди й фрукти, консерви (особливо томатні), випічку з дріжджового тіста, свіжий хліб, газовані напої. Щодо алкоголю, куріння і говорити не варто.

Одна з головних помилок, яку люди роблять восени, як зазнача-

ють лікарі, – вони надто тепло одягаються. Організму завжди потрібен певний час для того, щоб адаптуватися до зміни температурного режиму. А оскільки восени температура протягом дня може сильно змінюватися, варто одягатися так, щоб мати можливість оперативно реагувати на це. Ще один важливий фактор – розпорядок дня. Відповідно до недавнього дослідження вчених з Каліфорнійського університету в Берклі, люди, які дотримуються розпорядку, що стежать за тривалістю сну і часом вживання їжі, на третину менше звертаються до медиків, ніж ті, хто веде хаотичний спосіб життя. Причина в тому, що імунна система краще працює в «стабільному режимі», коли сон, пробудження, їжа і навантаження відбуваються кожен день приблизно в один і той же час. В осінні місяці рекомендований розпорядок дня виглядає так. Раннє пробудження – приблизно на світанку. Щільний сніданок, який дає можливість дожити до обіду без перекусів. Своечасний обід і відмова від «снеків» протягом дня. І, нарешті, рання вечірня, яка залишає організму час переварити їжу задовго до сну. Потрібна, як мінімум, одна прогулянка на свіжому повітрі, бажано ввечері. Вона необхідна для стимуляції імунної системи перед сном.

ЕКОНОМІЯ МАЙЖЕ УДВІЧІ!

ЦІНИ В АПТЕКАХ УКРАЇНИ

станом на 20.11.2019

📞 **Телефонуйте перед купівлею ліків**
Забронюємо в аптеках за найнижчою ціною

Препарат	Форма випуску	Мін. ціна	Макс. ціна
ГАСТРИТОЛ	КРАПЛІ 50 МЛ	256,72	486,69
ВЕНІТАН ФОРТЕ	ГЕЛЬ 50 Г	126,10	249,00
ЮНІГАММА	КАПС. №20	102,00	306,90
ЦИКЛОФЕРОН	Р-Н Д/ІН. 12,5% АМП. №5	279,99	534,30
ПЛАТОГРІЛ Т	ТАБЛ. 75 МГ №84	108,22	197,85

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



ЯКЩО ВЧАСНО ЗВЕРНУТИ УВАГУ НА СВОЕ ЗДОРОВ'Я, ПІДТРИМАТИ СВІЙ ОРГАНІЗМ, ТО, МОЖЛИВО, МАЙБУТНІ ХОЛОДИ Й НЕ ПРИНЕСУТЬ ДОДАТКОВИХ ПРОБЛЕМ.

Зрештою осінь – це просто пора року, яку можна прожити й без хвороб. Щоб радіти і насолоджуватися останніми теплими днями, милуватися осінніми барвами – бережіть себе!

› Медицина

ЯК РОЗУМНО ЕКОНОМИТИ НА ЛІКАХ

● Підготувала: Катерина Коваленко

Всім відомо, що ціна на одні й ті самі препарати в різних аптеках коливається майже вдвічі. Ми знаємо, як багато коштів витрачається на ліки у поважному віці. Восени кількість візитів до аптек, як правило, збільшується – осінні загострення, застуди – все це сприяє додатковим витратам на ліки. Чи можна якось заощадити, або хоча б не витратити зайвого?



Центр допомоги та соціального захисту пенсіонерів «Пенсіон» має на меті покращення якості життя пенсіонерів України і хоче бути ко-

рисним для кожної людини поважного віку. Саме тому Центр знайшов дієве рішення, як зекономити на ліках, і вже 5-ий рік виступає спонсором довідки «Всі аптеки». Вона безкоштовна лише для самотніх пенсіонерів та тих людей поважного віку, кому ніхто не допомагає.

Витративши 5-10 хвилин на дзвінок, пенсіонер може суттєво зекономити при купівлі ліків. Наприклад, препарат Платогріл табл. 75 мг №84 з активною речовиною клопідогрель – популярний серед людей поважного віку для профілактики проявів атеротромбозу – коштує в аптеках Києва до 197,85 грн. Завдяки довідці «Всі аптеки» у вас є можливість придбати цей препарат за 108,22 грн. Таким чином, тільки на різниці в цінах на препарати,

які пропонують різні аптеки, можна зекономити до 50 грн на кожній сотні. Погодьтеся – суттєва допомога, адже кожен пенсіонер ретельно розраховує свої витрати.

Тож телефонуйте перед тим, якйти до аптеки, за номерами: (044) 331-33-33 або 0-800-75-77-77. Витрачайте розумно! Працівники довідки знайдуть та повідомлять вам найкращу ціну на потрібні медикаменти!

Інформація про наявність і вартисть ліків оновлюється щогодини. Окрім пошуку аптеки, Довідка допоможе з доставленням придбання, якщо за станом здоров'я або за браком часу ви не маєте можливості їх самостійно забрати. Також вам підкажуть найближчу аптеку за програмою «Доступні ліки».



Довідка «Всі аптеки» працює вже понад 4 роки. За цей час служба обробила понад 230 000 звернень пенсіонерів, з них майже 185 000 викупили замовлені ліки. Зрозуміло, що Довідка може надати інформацію лише щодо аптек, розташованих в обласних центрах, оскільки по асортименту аптек, що знаходяться в невеликих містах, інформація в Довідку не надається.

НОВИНИ ТА ФАКТИ

» Станом на 25 листопада у столиці та 4 областях (Запорізька, Кіровоградська, Одеська та Полтавська) під'єднано до тепlopостачання не всі об'єкти житлового та соціального фонду (рівень підключення 93,1% до 99,9%. Натомість в інших 20 областях 100% об'єктів житлового та соціального фонду під'єднано до тепlopостачання).

» У «Київводоканал» обслуговують людей із порушенням слуху та мовлення. В центрах обслуговування громадяни з певними вадами мають змогу отримати особисту професійну консультацію у відповідних фахівців.

» Мінсоцполітики планує скасувати «прив'язку» до прожиткового мінімуму всіх видів виплат, крім пенсії та допомоги малозабезпеченим сім'ям.

» За жовтень в платіжках ціна на газ для населення знижена на 5%. Таким чином, за останні 7 місяців ціна на газ для населення знижена вже на 35%.

» Починаючи з листопада 2019 року, квитанції за комунальні послуги будуть містити повний розмір платежу, без урахування пільг. Це пов'язано із новим механізмом нарахування пільг на ЖКП, який почав діяти з 1 жовтня 2019 року. Пільги надаються у грошовій формі.

» Пенсіонерам на території ОРДЛО не виплачено пенсій на 33,6 млрд гривень. В середньому, заборгованість складає по 31 тис. грн на особу, а загальна сума невиплачених пенсій пенсіонерам, які перебували на обліку в органах Фонду на територіях, що на сьогодні тимчасово окуповані, у період з червня 2016 року по квітень 2018 року, складає 33,6 млрд грн.



ПЕНСІОН

**ДОПОМОЖЕМО ОФОРМИТИ
ІНВАЛІДНІСТЬ**

Звертайтесь до юристів Центру допомоги та соціального захисту пенсіонерів «Пенсіон». Телефонуйте (044) 288 21 98



› Хобі на пенсії

НЕ ТІЛЬКИ СПРАВА ДЛЯ ДУШІ

● Автор: Валентина Вертинська

Вибір хобі – процес індивідуальний, він завжди залежить від інтересів і схильностей людини. Хтось поринає у вишивання хрестиком, інший захоплюється риболовлею або садівництвом. Головне, щоб людина, займаючись улюбленою справою, могла відволіктися від проблем, переживань і важких думок. Про те, яке хобі обрати, якщо ви на пенсії й хочете отримувати від свого заняття не тільки задоволення, а й користь, поговоримо далі.

Вихід на пенсію іноді здається довгоочікуваним рятуванням від обидвої роботи. Однак, ставши пенсіонерами та «випавши» зі звичного робочого колективу і графіку, люди починають замислюватися над питанням про те, чим їм займatisя далі, чому присвячувати своє життя. Не відповівши на них і не знайшовши нових цікавих справ і занять, багато хто переходить в режим пасивного існування на дивані перед телевізором. На щастя, це трапляється не з усіма: досить велика кількість пенсіонерів не вважає свій вік вироком, а, навпаки, сприймає вихід на пенсію як початок нового багатонаціонального життєвого етапу. Тепер ваше життя не будеться за схемою «дім – робота – дім». Ви можете самі створити його для себе, отже, сподіваємось, що ці публікації допоможуть вам у виборі правильного шляху.

У ВІЛЬНИЙ ЧАС МОЖНА НЕ ТІЛЬКИ ВІДРОДЖУВАТИ СВОЇ КОЛИШНІ ІНТЕРЕСИ ТА ТВОРЧІ ЗАНЯТТЯ, АЛЕ Й ЗАВОДИТИ НОВІ ХОБІ. ЯК ПРАВИЛО, ПЕНСІОНЕРИ ЗНАХОДЯТЬ СОБІ ЗАХОПЛЕННЯ, НІЯК НЕ ПОВ'ЯЗАНІ З ЇХ МИNUЛОЮ РОБОТОЮ І СПОСОБОМ ЖИТТЯ.

Хобі – слово, запозичене з англійської мови та означає захоплення, улюблене і таке, що приносить задоволення заняття, якому люди присвячують своє дозвілля. Його наявність позитивно впливає на стиль життя і настрій людей, особливо, якщо мова йде про пенсіонерів:

Дає натхнення, викликає приплив сил, спрагу до діяльності;

Покращує настрій, відволікає від стресів;

Будить фантазію і творчі здібності;

Підвищує віру у власні сили, зміцнює самооцінку;

Є прекрасним приводом для спілкування з людьми й знаходження нових друзів.

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ ЗАХОПЛЕННЯ

Інтелектуальні хобі на кшталт розгадування ребусів, кросвордів і судоку, логічних ігор і заучування напам'ять віршів – прекрасний спосіб зберегти пам'ять, ясність і швидкість мислення, запобігти розсіяному склерозу у пенсіонерів. Хобі типу шахів, доміно або покеру ще більш корисні, оскільки вимагають наявності компаньйона по грі. Зазвичай, пенсіонеру складають компанію його близькі або знайомі – це згуртовує родини й дружні компанії та позбавляє пенсіонерів від са-мотності.



Похилий вік – абсолютно не перешкода для тих пенсіонерів, які цікавляться політикою. Вони також можуть брати участь в діяльності громадських організацій.

У наш час життєво важливо володіти комп'ютерною грамотністю хоча б на рівні користувача. Якщо у людини не було можливості вивчити комп'ютер, планшет, або хоча б смартфон (розумний телефон); опанувати інтернет, це не пізно зробити після виходу на пенсію. Соціальні мережі – Фейсбук, Однокласники – дозволяють налагодити спілкування з рідними та друзями, що мешкають далеко..

СПОРТ – ЗАПОРУКА ДОВГОЛІТТЯ

Спортивні хобі – це джерело енергії, впевненості в собі, радості від кож-



ної митті життя і байдорого настрою щодня. Існують спеціальні програми тренувань для пенсіонерів, призначенні для тих, хто починає з нуля.

Найпростіша вправа для пенсіонерів – це піші прогулянки. Одягніті зручне взуття й одяг, щоб гуляти було комфортно. Почавши з коротких піших прогулянок по найближчих кварталах, можна поступово збільшувати навантаження і, якщо дозволяє стан здоров'я, перемікнутися на скандинавську ходьбу або туристичні піші походи.

Трохи складніше і цікавіше таке динамічне хобі, як танці. Вони мають сильний вплив на організм пенсіонера: допомагають розвинуті почуття рівноваги, ритму, витривалості, зміцнити дихальну систему і м'язи, краще керувати своїм тілом. Крім того, танці – це завжди нові знайомства і спілкування, яких так не вистачає багатьом пенсіонерам.

Тим, хто до виходу на пенсію вів активне життя, слід продовжувати тренування, але ставитися до свого тіла більш дбайливо, проявляючи обережність при виборі навантажень. Припиняти будь-який рух дуже шкідливо для організму, який до нього звик. Якщо розлучитися з улюбленим видом спорту довелося через протипоказання по здоров'ю, завжди можна вибрati в ролі хобі інші, простіші та безпечні види фізкультури. Пенсіонерам, крім скандинавської ходьби, рекомендують такі спортивні хобі,

як: йога, плавання, настільний теніс та бадміnton, гольф, велоспорт.

ЖИВОПИС

Можливо, все своє життя ви потай мріяли навчитися малювати, але на це завжди не вистачало вільних хвилин? Якщо так, то зараз – час спробувати! У живописі найголовніше – старання і практика, тому не бійтесь починати вчитися малюванню, навіть якщо впевнені, що у вас зовсім немає таланту живописця. Для того, щоб зануритися в це хобі, вам будуть потрібні лише фарби, пензлі, полотно (втім, їх можна замінити на олівець і папір) і деяка кількість вільного часу.



САДІВНИЦТВО

Жінки-пенсіонери зазвичай займаються розведенням кімнатних квітів, а чоловіки – тяжіють до більш масштабного садівництва. Маючи власну ділянку землі й деякий нехитрий інвентар можна приступати до обробітку саду. Це хобі – не тільки можливість реалізації дизайнерських задумів, а й відмінне фізичне тренування на свіжому повітрі, що буде дуже корисне для пенсіонерів.

Шановні читачі! Продовження матеріалу читайте у наступному номері



ПЕРЕВАГИ СИРИХ ОВОЧІВ

Немає сумнівів, що однією з головних властивостей сирих овочів є те, що вони зберігають високий вміст вітамінів і мінералів; коротко кажучи, вони особливо багаті незамінними поживними речовинами, необхідними для нашого організму і є основою збалансованої дієти.

Сирі овочі виділяються своїм високим живильним внеском і для них притаманна низька калорійність, так що вони не тільки ідеальні в раціонах для схуднення, але і в будь-якій здоровій дієті.

Сирі овочі не тільки забезпечують організм вітамінами й мінералами, вони також особливо багаті клітковиною та антиоксидантами.

Вони ідеально підходять для зниження ризику хронічних захворювань, таких як серцево-судинні, діабет II типу або інші, більш серйозні, хвороби.

Саме через свою низьку калорійність і високий вміст води та клітковини, сирі овочі ідеально підходять для того, щоб знизити вагу.

ХАРЧОВІ ПЕРЕВАГИ СИРИХ ОВОЧІВ

Хоча поживні властивості сирих овочів схожі, вони розрізняються залежно від виду продукту, який ми збираємося вживати. Можна коротко підсумувати деякі основні властивості, найбільш поширені для усіх типів продуктів:

Особливо багаті водою, забезпечуючи зволоження нашого організму.

Багаті вітамінами, мінералами та іншими необхідними для нашого організму поживними речовинами.

Багаті клітковиною.

Мають високий вміст антиоксидантів.

Низька калорійність, ідеально підходить для будь-якої здоровій дієти.

ЯК ВЖИВАТИ СИРИХ ОВОЧІВ?

Цікавим варіантом є вживання у формі салату, хоча вони виділяються не тільки своєю живильною здатністю (з точки зору дієти й здоров'я), але і великою універсальністю на кухні.

Здоровий спосіб життя**ОВОЧІ: ВАРЕНІ ЧИ СИРІ**

Підготували Валентина Вертинська та Катерина Коваленко

В останні роки стала дуже популярною думка, що сирі овочі набагато корисніше варених. Вважається, що під час термічної обробки всі корисні речовини втрачаються. Однак деякі експерти спростовують цю гіпотезу і стверджують, що овочі після термічної обробки несуть в собі не менше користі, ніж сирі. Про те, кому які овочі підійдуть краще, поговоримо далі.

Наприклад, овочі ідеально підходять для супроводу смачних рецептів, заснованих на м'ясі або рибі, а в спекотну погоду, можуть охолодити наш організм, забезпечуючи його водою і поживними властивостями.

ПЕРЕВАГИ ВАРЕНИХ ОВОЧІВ

Термічно оброблені овочі допоможуть підтримувати в тонусі шкіру, забезпечуючи її пружність і гладкість. У цьому їх головна користь для людини. Найкраще для цього підійдуть шпинат, помідори та морква. Ці овочі у великій кількості містять воду, антиоксиданти й протизапальні компоненти, які особливо потрібні епідермісу, – пояснюють дієтологи.

Людям, які страждають від сечо-кам'яної хвороби, особливо рекомендується ввести в раціон варені овочі. Якщо вживати їх в їжу щодня, то вони зможуть запобігти формуванню каменів у нирках.

Також дієтологи стверджують, що шлунково-кишковий тракт набагато легше перетравлює варені овочі. Вони «не тиснуть» на шлунок, підтримуючи таким чином його здоров'я. Тому людям, які страждають від хвороб органів шлунково-кишкового тракту, краще вживати в їжу варені або приготовані на пару овочі.

Для того, щоб ви могли не лише почитати про користь сирих овочів, але й відчути її на собі, ми пропонуємо звернути увагу на такі популярні рецепти:

ПІКАНТНИЙ ОСІННІЙ САЛАТ

Капуста, гарбуз та селера – ось основні складові цього осіннього салату. Кожен овоч сам по собі корисний, а разом і поготів. Ну, а якщо заправити цей салат соєвим соусом з часничком, то, крім користі, ми ще отримуємо відмінний смак!

Інгредієнти

Капуста білокачанна - 300 г
Гарбуз - 250 г
Селера з ніжкою - 3 шт
Часник - 1 зуб.
Соєвий соус (солодкий) - 2 ст. л.
Масло рослинне (без запаху) - 2 ст. л.

**Способ приготування**

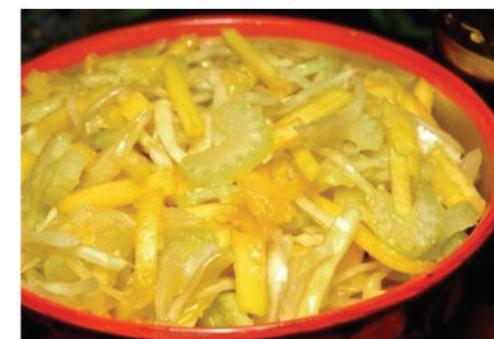
- Капусту тонко шatkуємо, заправляємо соєвим соусом, мнемо руками до виділення соку, але без фанатизму.

- Соломкою нарізаємо гарбуз, додаємо до капусти.

- Селеру нарізаємо теж тонко, частник дрібно рубаємо або давимо через часникочавку.

- Перемішуємо салат, додавши рослинної олії.

- Даємо настоятися хвилин 10, щоб смак овочів поєднався із часником. Ось і все, можна подавати наш осінній салат до столу.



КАПУСТЯНІ ТРУБОЧКИ

Капустяні трубочки – відмінна та легка страва, що готується за 35-45 хвилин.

Інгредієнти:

- качан капусти
- 2 моркви
- скибочка житнього хліба
- молотий червоний перець, коріандр, гвоздика, лавровий лист
- пучок зелені
- 1 ст. л. солі

Спосіб приготування:

1. Ставимо на включену конфорку кастрюлю з 2 літрами води, а поки підготуємо капусту та моркву.

2. Качан розрізаємо вздовж навпіл, і розбираємо листя. Моркву місмо, чистимо та натираємо на великий терці.

3. Складаємо моркву та капусту навпіл в окремі миски, не забуваючи покласти до капусти шматочок житнього хліба.

4. У киплячу воду додаємо спеції, солимо, тримаємо на вогні ще пару хвилин, і киплячий розсіл заливаємо в миски з капустою та морквою. Щільно накриваємо кришкою, укутуємо рушником, і чекаємо поки буде готове (до години).

5. Відкидаємо на друшляк, даемо розсолу стекти. Загортаемо моркву в капустяне листя у вигляді трубочок, викладаємо на тарілку, прикрашаємо зеленню. Готово. Приємного смаку!

САЛАТ З ПЕРЦЕМ І КАПУСТОЮ

Час приготування: 25 хвилин



Всі інгредієнти зазначені для приготування про запас:

Капуста білокачанна - 1 кг
Перець жовтий солодкий - 200 гр
Морква - 200 гр
Цибуля - 200 гр
Цукор - 175гр
Олія - 100 мл
Оцет - 9% 50 мл
Сіль - 1ст. л.

Цей салат може зберігатися в холодильнику 1-2 місяці.

Спосіб приготування:

1.Нашипкувати капусту соломкою.
2.Додати 2/3 норми солі за рецептом.
3.Перетерти руками та відставити в сторону.

4.Тим часом нарізати цибулю пів-кільцями. Ошпарити кип'ятком.

5.До цибулі додати сіль, трошки оцту, цукру та олії. Залишити маринуватися на 10-15 хвилин.

5.Тепер нарізаемо соломкою моркву та солодкий перець.



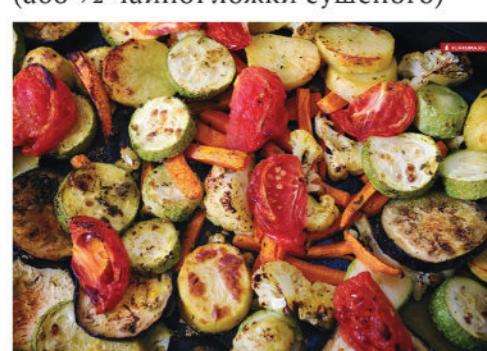
6.З'еднуємо в мисці всі підготовлені овочі.

7.Додаємо решту цукру, оцту та олії. Добре перемішуємо. Салат буде готовий до споживання за 30 хвилин, але краще дати йому настоятися добу в холодильнику. Для збереження перекласти в чисту банку.

ЗАПЕЧЕНИ ОСІННІ ОВОЧІ**Інгредієнти:**

2 кореня петрушки або пастернаку нарізати на клини
6 картоплин розрізати
1 маленький бурячок, розрізати на 4 частини
3 морквани, розрізати наполовину в довжину
2 цибулі, розрізати на 4 частини
2 перці – зелений та червоний, довільно розрізати
2 ч. л. оливкової олії
 $\frac{1}{2}$ чайної ложки дрібної морської солі
 $\frac{1}{2}$ чайної ложки свіжо-земного перцю

1 жменя свіжого листя чебрецю (або $\frac{1}{2}$ чайної ложки сушеної)



Нарізана свіжа зелень петрушки для гарніру

Соус бальзамік

Спосіб приготування

1. Нагрійте духовку до 240° С. Вистеліть форму пергаментним папером.

2. Овочі наріжте та викладіть у велику миску, посоліть, збрізньте оливковою олією та бальзаміком.

3. Запікайте від 25 до 35 хвилин.

4. Посипте петрушкою та подавайте.

ПАШТЕТ З БУРЯКА

Простий паштет, який легко можна зробити не тільки повсякденним блюдом, але і святковою закускою, додавши в нього нові інгредієнти, наприклад, рибну ікру або чорнослив, часник або курагу. Опис приготування:

Інгредієнти:

Варений буряк – 330 грамів
Цибуля ріпчаста – 4 штуки
Соєвий соус – 1-2 ст. ложок

Варений яечний жовток – 2 штуки
Бринза – 60 грамів

Олія – близько 1-2 ст. ложок (для смаження цибулі)

Кількість порцій: 4-6

Як приготувати «Паштет з буряка»

1. Підготуйте продукти: відвіріть буряк і яйця, остоудіть, очистіть. Цілі яйця не знадобляться, тільки жовтки.

2. Очистіть цибулю, сполосніть під холодною водою. Поріжте тонко півкільцями, обсмажити на олії до м'якості, солити не потрібно.

3. Варений буряк поріжте зручними для блендера чи м'ясорубки шматочками, додайте жовтки, бринзу. Подрібніть.

4. Коли цибуля буде готова, влійте пару ложок соєвого соусу, пропущуйте хвилину і зніміть цибулю.

5. З'єднайте бурякову масу з цибулею, перемішайте, скоригуйте на сіль-перець.

6. Паштет готовий. Зберігайте в холодильнику під кришкою.

Паштет з доступних продуктів, які є в кожному холодильнику, але зробити його ще більш святковим можна, додавши волоські горіхи, чорнослив або часник, копчене м'ясо тощо.

Всім смачного і корисного!



ДОВІДНИК ПРАВІЛЬГ ДЛЯ ПЕНСІОНЕРІВ - У ПОДАРУНОК ЯКЩО СТАНЕТЕ ЙОГО СПІВАВТОРОМ

Чіткі інструкції із законного захисту прав:
субсидії, інвалідність, пільги, монетизація та інше.



СТВОРИМО ЦЮ КНИГУ РАЗОМ!



**ЧЕКАЄМО НА ВАШІ РЕАЛЬНІ ІСТОРІЇ ЗАХИСТУ ПРАВ
І ОТРИМАННЯ ДОПЛАТ.**

За кожну історію - **подарунок - весь довідник прав та пільг для пенсіонерів.**

Телефонуйте: **(044) 288 21 98** Пишіть: а/с В 407, м. Київ, 01001 E-MAIL: vulakh@pension.ua

ПЕНСІОН

› Хобі

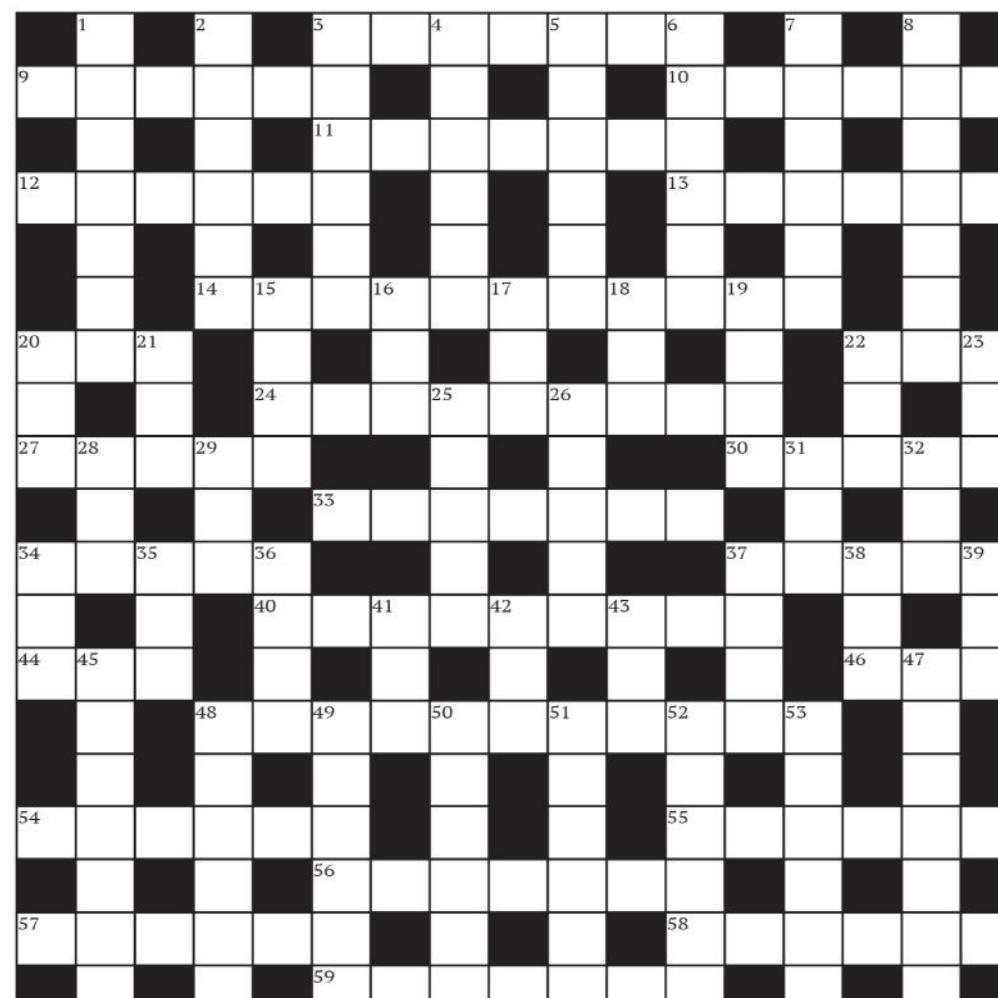
КРОСВОРД

За горизонталлю:

3. Повільно, плавно (муз.).
9. Органічна сполука, алкалоїд, міститься в олії.
10. Проміжок часу в десять днів.
12. Харчові запаси, продовольство.
13. Слоненя, що народилося в Одеському зоопарку у 1992 році, а потім стало артистом європейського цирку-шапіто.
14. Надання авансу.
20. Одиниця виміру земельної площи в Англії й Північній Америці.
22. Південна вічнозелена деревна рослина родини лілійних з довгим колючим листям і жовтувато-білими квітками.
24. Повторний обмір.
27. Місце, напрям у річковому річищі, де провадиться спостереження над водним режимом ріки.
30. Право керувати державою, політичне панування.
33. Свинцева кулька рушничного шроту.
34. Сіль або ефір олеїнової кислоти.
37. Наклеп, обмова, поширюванні з метою знеславити, зганьбити кого-що-небудь.
40. Величина, співвідношення й т.ін., що не змінюється при тих або інших перетвореннях.
44. Річка у Польщі, права притока Одри.
46. ... з вогнем.
48. Гідроустаткування, призначене для керування протоком робочого середовища.
54. Лакей.
55. Завідувач гаражем.

За вертикаллю:

1. Український поет, заслужений діяч мистецтв України (1999).



2. Сніговий обвал.
3. Столиця Туреччини.
4. Місто в США.
5. Надірване місце.
6. Сукупність усіх живих істот, що живуть у ґрунті.
7. Все те, що виткане.
8. Відгалуження рудоносної жили.
15. Дикий кабан.
16. Тринадцята літера грузинської абетки.
17. Западати в
18. Автоматизоване робоче місце.
19. Тонка волокнина в організмі людини, хребетних та більшості безхребетних тварин, яка управляє діяльністю організму.
20. Автоматична телефонна станція.
21. Гучний протяжливий крик тварини.
22. Зрадник, запроданець.
23. Вигук, що виражає подив, здогад, пригадування.
25. Місто на сході Португалії, центр однойменного округу та муніципалітету.
26. Дрібні хвилі на злегка сколиханій поверхні води.
28. Мідний велетень на Криті, що відганяв від острова чужинців.

29. Рос. авто.
31. Частина обличчя.
32. Батько батька.
34. Уявні прямі лінії, які проходять через середину якого-небудь тіла чи простору.
35. Період, докірно відмінний від попереднього.
36. Спресована пудра різних відтінків, що використовується для декоративної косметики.
37. Легка будівля для тимчасового користування.
38. Одиниця енергії в системі СГС.
39. Група довгохвостих папуг.
41. Згущена варінням смола.
42. Червоно-бурий шар поверхні заліза, який утворюється внаслідок його окислення.
43. «Циганка ...».
45. Те, що набавляють, додають.
47. Вузька грядка квітів уздовж паркових доріжок, навколо клумб і т.ін.
48. Надання чому-небудь зігнутої, дугоподібної форми.
49. Тоненькі дощечки для оббивання стін і стелі під тиньк, для покриття дахів та ін..
50. Побутова міра товщини циліндричного предмета, яка дорівнює відстані між кінцями витягнутих пальців.
54. Поспіх.
52. Християнське свято народження Христа.
53. Товстий дерев'яний стрижень, яким що-небудь розтирають, подрібнюють та ущільнюють.

**НЕ ЗАБУДЬТЕ ПЕРЕПЛАТИТИ НА 2020 РІК
ГАЗЕТУ "ПОЖИТИ ДЛЯ СЕБЕ"**



Індекс 60828

Від 1,99 грн на місяць*

* - без урахування послуг Укрпошти





Листопад в історії:

1 листопада 1939 року на 5-й позачерговій сесії Верховної ради СРСР Західна Україна прийнята до складу Радянського Союзу і приєднана до Української Радянської Соціалістичної Республіки.

3 листопада 1906 року у Берліні Міжнародною радіотелеграфною Конвенцією єдиним сигналом лиха для радиозв'язку на морі був встановлений сигнал (-----) або SOS. Радіостанції 29 країн, що підписали конвенцію, повинні були приймати його з суден поза всякою чергою.

4 листопада 2008 року сенатор від штату Іллінойс Барак Обама отримав перемогу на президентських виборах в США. Він став першим Президентом країни афроамериканського походження.

5 листопада 1953 року в Києві відбулося відкриття першого у світі суцільновзварного моста довжиною 1543 метрів, що сполучив береги Дніпра між Видубичами та Березняками. Його було названо на честь директора Інституту зварювання АН УРСР Євгенія Патона, який не дожив до цієї поїздії три місяці.

походження, які він назвав X-променями, та які згодом були названі його іменем (рентгенівське випромінювання).

9 листопада 1995 року у Страсбурзі затверджено рішення ПАРЄ про вступ України до Ради Європи в якості її 37-го члена.

13 листопада 1918 року Українська Національна Рада у Львові затвердила «Тимчасовий основний закон про державну самостійність українських земель колишньої Австро-Угорської монархії», яким проголосила створення на всій українській етнічній території Галичини, Буковини та Закарпаття Західно-Української Народної Республіки (ЗУНР).

14 листопада 1918 року гетьман Павло Скоропадський затвердив проєкт про заснування Української академії наук і призначив її перших дванадцятьох академіків. Через два тижні президентом УАН вони обрали Володимира Вернадського, секретарем — Агатаангела Кримського.



6 листопада 1960 року в Києві пущено першу чергу метрополітену — 5,2-кілометрова ділянка Святошино-Броварської лінії з'єднала станції «Вокзальна», «Університет», «Арсенальна», «Хрещатик» та «Дніпро».

8 листопада 1895 року професор фізики Вільгельм Рентген випадковим чином відкрив промені невідомого

18 листопада 1932 року вийшли постанови ЦК КП(б)У «Про заходи щодо посилення хлібозаготовель» і політbüro ЦК КП(б)У «Про ліквідацію контрреволюційних гнізд та розгром куркульських груп», з яких розпочався Голодомор в Україні.



22 листопада 1963 року під час проїзду центром Далласа (штат Техас) у відкритому автомобілі був смертельно поранений 35-й президент США Джон Фіцджеральд Кеннеді. Він помер через пів години й новим лідером США став віцепрезидент Ліndon Джонсон.

23 листопада 2004 року, через два дні після другого туру президентських виборів, у містах Західної України, Києві та ряді інших міст і обласних центрів почалися масові мітинги в підтримку кандидата від опозиції, які переросли в Помаранчеву революцію.

24 листопада 2013 року в Києві у зв'язку з відмовою уряду підписати договір про асоціацію з Євросоюзом на майдані Незалежності відбувся найбільший мітинг опозиції за період президентського правління Віктора Януковича, який зібрав, за різними оцінками, від 60 до 150 тисяч осіб. Масові заходи протесту, що охопили Україну від цього дня, привели до повалення правління президента Януковича і його втечі за межі країни у лютому наступного року.

26 листопада 1922 року британські археологи лорд Карнарвон і Говард Картер стали першими за останні 3 тисячі років людьми, що увійшли в усипальницю єгипетського фараона Тутанхамона.

Любі читачі!

Для нас є дуже важливими ваші думки, почуття, мрії та сподівання...

А також враження від газети, зробленої спеціально для вас. Пишіть нам про те, що вас здивувало, зачепило, надихнуло. Пишіть, про що хотіли б дізнатися. Надсилайте ваші вірші. Дякуємо за ваші листи! Завжди на зв'язку.

Адреса для листування:
а/с В 407, м. Київ, 01001,
вул. Хрещатик, 22.

Відповіді на кросворд зі стор. 11



ПЛАТИТИ ЗА МОБІЛЬНИЙ до 25 грн на місяць? ЦІЛКОМ РЕАЛЬНО!



Пільгові тарифи
тільки для пенсіонерів

(044) 288 21 98

(063) 313 87 73

(068) 954 36 10

(099) 546 56 73

