



Карапостол Андрій Якович:
**«НЕ ПОТРІБНО ВПАДАТИ
 У ВІДЧАЙ, ДОГОВІР
 ДОВІЧНОГО УТРИМАННЯ –
 ЦЕ ВСЕ НАДІЙНО Й ПО
 ЗАКОНУ»**

стор. 5 >

**ЯК ШВИДКО
 ТА БЕЗПЕЧНО
 ПІДВИЩИТИ ІМУНІТЕТ**

Про причини зниження імунітету і спосо-
 би його підвищення поговоримо у нашо-
 му матеріалі.

стор. 9 >



УКРАЇНСЬКА ГАЗЕТА ДЛЯ ПЕНСІОНЕРІВ

ПЕНСІОН

ПОЖИТИ ДЛЯ СЕБЕ

№8-9
 2019



Шановні читачі!

Сьогодні хочу розповісти вам про мету Центру «Пенсіон» – покращити життя пенсіонерів України. І це не просто красивий вислів. Адже ми знаємо, як саме можемо це зробити – використовуючи майно, права та час людей поважного віку.

Ви скажете – це неможливо, он, різні політики та уряди вже чверть століття щось обіцяють, але справа ніяк не дійде до виконання обіцянок. Але покращення якості життя не завжди потребує якихось масштабних дій. Окуляри, які відповідають стану вашого зору, розстрочка боргу за комунальні платежі, проведення генерального прибирання та вивезення зайвого мотлоху ... Цей перелік можна продовжувати ще довго – і це все реальні кроки, які не потребують мільйонних витрат, втім, дозволяють дійсно жити краще.

Центр «Пенсіон» працює на засадах договорів довічного утримання, і, оскільки наша діяльність комерційна, ми надаємо допомогу в тому обсязі, який може бути компенсований активами пенсіонера. Хтось скаже – от, намагаються «заробити» на людях поважного віку, забрати квартиру та швидко позбавитися власника.

На жаль, в нашій країні багато випадків, коли пенсіонерів дійсно обдурюють і залишають без житла, але всі вони пов'язані з укладанням договору дарування, який «підсовують» людині поважного віку. Дого-

вір довічного утримання, який містить в собі перелік обов'язків набувача, зовсім не підходить для обдурювання. Адже його потрібно буде виконувати – сплачувати гроші, надавати допомогу. Інакше будь-який суд легко поверне пенсіонеру всю його власність.

Наш Центр працює з 2007 року, є відкритим для спілкування з будь-якими ЗМІ та державними установами. Адреса «Пенсіону» незмінна всі ці роки, будь-якого робочого дня ви можете навідатись до нашого офісу та ознайомитись з діяльністю.

Робота Центру – це різновид інвестування. Ми вкладаємо кошти: разова виплата, щомісячна оплата комунальних послуг, перерахування платежів за договором, надання фізичної допомоги. Ці витрати Центр несе впродовж всього життя пенсіонера. Хтось скаже: «Але ж вам вигідно, щоб пенсіонер жив менше». Але тільки уявіть, як тоді ми відповідатимемо на питання «скільки років живуть пенсіонери після підписання документів?». Хто складе договір, якщо це буде декілька місяців або лише 1 рік?

Серед наших пенсіонерів є й ті, хто з нами з 2007 року. Вони – наша найкраща реклама, адже кожного дня розповідають про Центр, про нашу допомогу і є найпереконливішим доказом для будь-кого, хто цікавиться підписанням договору.

Зрозуміло, що ми прагнемо отримати прибуток, як і будь-яке підприємство, але ніхто ж не звинувачує підприємців, що вони виробляють продукти або інші товари та працюють чесно. Буде чудово, якщо ви, прочитавши цю статтю, змініте свій погляд на договір довічного утримання.

Для багатьох пенсіонерів цей документ – єдиний реальний інструмент для отримання гідного життя на пенсії. Особливо він цінний для самотніх людей, яким нікому допомогти. Буду дуже вдячний, якщо ви розкажете про таку можливість або поділитесь цією газетою з людиною, яка потребує допомоги!

**З щирою повагою
 та найкращими побажаннями
 Головний редактор
 Михайло Вулах**

НОВИНИ ТА ФАКТИ



» 3 1 грудня 2019 року прожитковий мінімум для осіб, які втратили працездатність, зріс на 74 грн. У зв'язку з цим мінімальна пенсія збільшилась з 1564,00 до 1638,00 гривень.

» 5 610,6 тис. пенсіонерів отримуватимуть з 1 грудня 2019 року пенсію на 100 грн вищу, ніж в попередні періоди, через зростання рівня мінімальних виплат. Середня сума підвищення склала 41,25 грн.

» 3 1 січня 2020 року для виходу на пенсію необхідно мати щонайменше 27 років страхового стажу (у 2019-му було 26 років). У такому випадку чоловіки можуть розраховувати на пенсію у 2020 році з 60 років, а жінки – з 59 років (але лише до 1 квітня, після цього терміну пенсійний вік для жінок зростає до 59 років і 6 місяців).

» Від 1 січня 2020 року українці, які отримують субсидії на оплату житлово-комунальних послуг, можуть в будь-який період звертатися за оформленням їхньої монетизації – тобто виплати грошима.

**ПРО ЩО Б ВИ ХОТІЛИ
 ПРОЧИТАТИ
 У НАШІЙ
 ГАЗЕТІ?**

**СТАВТЕ ПИТАННЯ ТА
 НАДАВАЙТЕ ПРОПОЗИЦІЇ!**

телефонуйте
 (044) 288 21 98
 пишіть: а/с В 407,
 м. Київ, 01001 або
 pozyty.dlya.sebe@pension.ua



» ДОПЛАТИ ДІТЯМ ВІЙНИ – ЧИ РЕАЛЬНО ОТРИМАТИ ОБІЦЯНЕ

Читайте на стор. 3

» Юридична консультація

ЗАХИСТІТЬ СВОЄ ПРАВО НА ЯКІСНЕ ТА БЕЗКОШТОВНЕ МЕДИЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Підготувала: Катерина Коваленко

Сучасні зміни у медичній реформі викликали чималий резонанс у суспільстві. Особливо занепокоєні пенсіонери, адже відтепер отримати якісну медичну допомогу стало ще складніше. Саме тому керівник Центру допомоги та соціального захисту пенсіонерів «Пенсіон» підготував листа, якого ми друкуємо нижче. Пропонуємо вам зберегти його та скористатись у випадку виникнення проблем з отриманням медичних послуг.

Сподіваємось, що ви вже уклали декларацію з сімейним лікарем. Якщо ще не уклали, вам необхідно звернутись до медичного закладу та обрати собі спеціаліста. Документи, які знадобляться для підписання угоди: ваш паспорт та ідентифікаційний номер. Якщо у вас є мобільний телефон, обов'язково візьміть його із собою.

Чому ми радимо вам підписати декларацію? В рамках медичної реформи (яку ніхто не скасовував), з 2020 року, з високою ймовірністю ті, хто не підписав декларацію, зможуть от-

римати медичні послуги тільки на платній основі. Крім того, не маючи декларацію, ви не можете скористатись програмою «Доступні ліки». Водночас, пам'ятайте: ніхто не може залишити без медичної допомоги пацієнтів у невідкладному стані. Для отримання невідкладної допомоги можна звернутися у будь-який медичний заклад України. У критичних випадках варто викликати екстрену медичну допомогу, оскільки декларація на її надання не впливає.

Лікарі несуть повну цивільну, адміністративну та кримінальну відповідальність за несвоєчасне та/або неякісне забезпечення медичної допомоги, а також за її ненадання. Тому ви маєте право вимагати безкоштовного надання якісних медичних послуг.

Якщо лікар відмовляється це робити безкоштовно, покажіть йому надрукованого поряд листа. Якщо і це не допомагає, повідомте за телефоном (044) 288-21-98 його ім'я та прізвище для подання заяви у прокуратуру, щоб захистити ваші права.

ЕКОНОМІЯ МАЙЖЕ УДВІЧІ!

ЦІНИ В АПТЕКАХ УКРАЇНИ

станом на 31.01.2020



Телефонуйте перед купівлею ліків
Забронюємо в аптеках за найнижчою ціною

Препарат	Форма випуску	Мін. ціна	Макс. ціна
ЛОЗАП	ТАБЛ. П/О 50 МГ №90	167,58	352,60
ЦЕЛЕБРЕКС	КАПС. 200 МГ №20	167,40	443,41
ЕПОБІОКРИН	4 ТИС.МЕ АМП. №5	1670,00	4011,50
УРСОДІОЛ	ТАБЛ. П/О 250 МГ №50	439,58	798,00
ФЛОКСАЛ	МАЗЬ ДЛЯ ОЧЕЙ 0.3% 3 Г.	125,88	230,00

БЕЗКОШТОВНА ДОВІДКА



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



4 роки
успішної роботи



Понад 195 тис.
вхідних дзвінків



Завжди
на зв'язку!



ЦЕНТР ДОПОМОГИ ТА
СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ
ПЕНСІОНЕРІВ



Адреса: 01024, м. Київ, вул. Терещківська,
буд. 21 оф. 13 тел. (044) 288-21-98
UA46 380775 00000 26001056148204
ФІЛІА "КІЇВСЬКІ" АТ КБ "ПРИВАТБАНК"
ЄДРПОУ 35759087

Шановні пенсіонери!

Уважно прочитайте цього листа та поділіться зі своїми знайомими такого ж поважного віку.

Сучасні зміни у медичній реформі викликали чималий резонанс у суспільстві. Особливо занепокоєні пенсіонери, адже відтепер отримати **якісну медичну допомогу стало ще складніше**. Центр допомоги та соціального захисту пенсіонерів «Пенсіон» дбає про людей поважного віку. Ви, як і ми, розумієте, як важливо приділяти увагу здоров'ю, тому регулярно **викликайте** для планового огляду **сімейного лікаря** з Вашої районної поліклініки. Кожного разу він повинен ретельно заповнювати медичну картку, зробивши плановий медичний огляд.

Сподіваємось, що Ви **вже уклали Декларацію з сімейним лікарем**? Якщо ще не уклали, Вам необхідно звернутись до медичного закладу та обрати собі спеціаліста. Документи, які знадобляться для підписання угоди, – **Ваш паспорт та ідентифікаційний номер**. Якщо у Вас є **мобільний телефон** – обов'язково візьміть його із собою.

Перевірте, щоб у Вашому екземплярі Декларації було вказано **телефон лікаря**, за яким Ви з ним можете зв'язуватися. Адже в рамках медичної реформи відмінено журнал реєстрації викликів в реєстратурі, питання приїзду медика додому має вирішуватися особисто між пацієнтом і лікарем. Водночас, до **пацієнтів, які не можуть пересуватися, лікар приїжджати на огляди зобов'язаний**.

Пунктом «д» ст. 6 Закону України «Основи законодавства України про охорону здоров'я» передбачено, що кожен громадянин України має право на **кваліфіковану медико-санітарну допомогу**. При кожному огляді наполягайте, щоб лікар завжди вимірював Вам температуру тіла, пульс, дихання та рівень артеріального тиску. Вимагайте, щоб всі ці дані фіксувалися в медичній картці, це дисциплінує лікарів. Залишайте картку у себе вдома, тоді при наступному візиті лікар зможе детально ознайомитись з Вашим станом здоров'я.

Лікар несе повну цивільну, адміністративну та кримінальну відповідальність за несвоєчасне та/або **неякісне забезпечення медичної допомоги**, а також за ненадання медичної допомоги. Тому Ви маєте право вимагати **безкоштовного надання якісних медичних послуг**.

Якщо лікар відмовляється це робити безкоштовно, покажіть йому цього листа. Якщо і це не допомагає, повідомте нам за телефоном **(044) 288-21-98 його ім'я та прізвище для подання заяви у прокуратуру, щоб захистити Ваші права**.

З найкращими побажаннями,
директор Центру «Пенсіон»

Михайло Вулах

тел.: (044) 288-21-98, (063) 313-87-73, (099) 546-56-73, (068) 954-36-10

Давайте товаришувати у фейсбуці: facebook.com/vulakh пошта: vulakh@pension.ua
Центр «Пенсіон» у фейсбуці: facebook.com/pension.ua
Наш сайт: www.pension.ua

Щоб побачити відгуки сотень наших підопічних про роботу Центру «Пенсіон», записи усіх телепередач за 13 років, заходьте в Інтернет pension.ua/tv або замовляйте за тел.: (044) 288-21-98 на декілька тижнів міні-телевізор – побачите все на власні очі!

»Юридична консультація

ДОПЛАТИ ДІТЯМ ВІЙНИ – ЧИ РЕАЛЬНО ОТРИМАТИ ОБІЦЯНЕ



Автор:
Богданов Віктор Павлович,
пенсіонер, експерт
з пенсійного
законодавства.



Відповідно до ЗУ № 2195 «Про соціальний захист дітей війни» від 18.11.2004 р. особи, які є громадянами України і яким на час закінчення (2 вересня 1945 року) Другої світової війни було менш ніж 18 років, набувають статус «дитина війни».

Згідно зі ст. 6 ЗУ №2195 у редакції від 18.11.2004 р., дітям війни (крім тих, на яких поширюється дія Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їхнього соціального захисту») до пенсії або щомісячного довічного грошового утримання чи державної соціальної допомоги, що виплачується замість пенсії, виплачується підвищення у розмірі 30% від мінімальної пенсії.

Але влада (КМУ і ВРУ), починаючи з 2007 р. і надалі, зменшувала розмір підвищення до пенсії дітям війни.

Діти війни не погодилися з рішенням влади та почали подавати позовні заяви до судів про виплату підвищення до їхньої пенсії у розмірі 30% від її мінімального рівня. Відповідачем по цих справах були територіальні управління ПФУ. Судами на користь дітей війни приймалися рішення, які зобов'язували територіальні управління ПФУ нараховувати доплати. Але рішення судів територіальними управліннями ПФУ не виконувалися.

Отже, порушувалися права дітей війни.

З огляду на таку ситуацію, будучи членом ГО «Захист прав дітей війни», я вирішив організувати роботу по розробці заяв від дітей війни до Європейського суду по правах людини. Мною було складено біля десятка таких заяв для дітей

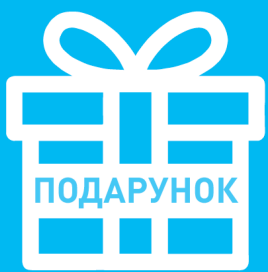
війни, які направлено у Страсбург до ЄСПЛ.

За результатами цих заяв Європейським судом були прийняті позитивні рішення для 6-ти дітей війни про виплату Державою Україна компенсації у розмірі 1000 євро. І ці кошти вони отримали від КМУ завдяки моєму супроводу справи до її завершення.

Розробка заяв до ЄСПЛ виявилася непростю справою, але мені вдалося це зробити та допомогти дітям війни отримати від держави компенсацію за порушення їхніх прав.

В Україні багато дітей війни виграли суди за результатами звернень до ЄСПЛ про порушення їхніх прав, особливо у Києві.

РІШЕННЯ ЄСПЛ БАЗУВАЛОСЯ НА ПОРУШЕННІ ПРАВА НА ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПРАВОВОГО ЗАХИСТУ, ЩО ЗАКРІПЛЕНИЙ У СТАТТІ 13 КОНВЕНЦІЇ ПРО ЗАХИСТ ПРАВ ЛЮДИНИ Й ОСНОВОПОЛОЖНИХ СВОБОД ТА ПОРУШЕННЯ СТАТТІ 1 ПРОТОКОЛУ № 1 ДО КОНВЕНЦІЇ ПРО ЗАХИСТ ПРАВ ЛЮДИНИ ТА ОСНОВОПОЛОЖНИХ СВОБОД, ЩО СТОСУЮТЬСЯ ЗАХИСТУ ПРАВА ВЛАСНОСТІ.



ДОВІДНИК ПРАВІПІЛЬГ 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 кожную 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

» Розумна економія

За останні роки стільниковий зв'язок так міцно увійшов у наше життя, що значна кількість людей уже навіть не уявляє собі життя без "мобілки". Запитайте ваших онуків або сусідських дітей – світ без телефону для них такий же далекий, як ера динозаврів.

ЧИ МОЖЛИВО НЕ ПЛАТИТИ ЗАЙВОГО ЗА МОБІЛЬНИЙ ЗВ'ЯЗОК?

Підготувала Катерина Коваленко



Про зручність постійного перебування на зв'язку можна й не говорити, а для багатьох мешканців населених пунктів, слабко оснащених стаціонарними телефонними лініями, – це просто єдиний вихід. Та й інші чинники діють. Суттєвою проблемою для ліній зв'язку стали крадіжки телефонного проводу, через які цілі квартали залишаються без них. Так і вартість місячного користування, яка потроху сягнула 100 грн, є суттєвою для пенсіонерів із невеликими пенсіями.

Але й мобільний зв'язок не дешевий – вартість послуг постійно зростає. Часи, коли за 30-40 грн на місяць можна було розмовляти досхочу в мережі, відходять у ми-

нуле. Пакети доповнюють трафіком швидкісного Інтернету, доступом до телебачення та ще довгим переліком послуг, якими людина зі звичайним мобільним телефоном не може користуватись в принципі. А що ж робити?

Центр «Пенсіон» завжди дбає про економію коштів наших шановних людей поважного віку. Тому ми кілька місяців вели переговори з операторами мобільного зв'язку і змогли домовитися про ексклюзивні умови. Ми створили спеціальний тариф для пенсіонерів – лише за 25 грн на місяць. Чому так мало? Просто в тарифі не враховано нічого зайвого. Його користувачі не купують послуги, якими не користуються.

мер телефону. Але всі нові користувачі залишаються на зв'язку завдяки послугі «Проста заміна»: кожен новий абонент, що переходить від іншого українського мобільного оператора, отримує можливість автоматично інформувати абонентів, які телефонують на старий номер, про існування нового за допомогою SMS.

Таким чином, абонент, що дзвонить на ваш старий номер, отримає інформаційну SMS з вашим новим номером, а ви – час і номер того, хто телефонував.

Тарифний план від Центру «Пенсіон» передбачає його використання на постійній основі з першого дня отримання сім-карти із щомісячним поповненням рахунку на 25 грн. Після першого ввімкнення телефону із новою сім-картою потрібно буде поповнити рахунок на 25 грн, а потім повторювати платіж щомісяця. У разі, якщо від дати останнього поповнення пройде понад 45 календарних днів, а нові кошти не надходять, номер буде заблокований оператором.

Для підключення до нового економного й чесного мобільного тарифу «Пенсіон» достатньо звернутися безпосередньо в центр «Пенсіон» особисто або за телефоном і отримати інформацію про адресу, де можна отримати свій стартовий пакет.

Адреса центрального офісу:
м Київ, вул. Терещенківська 21, офіс 13

Гаряча лінія:
(044) 288-21-98, (063) 313-87-73,
(099) 546-56-73, (068) 954-36-10

НОВИНИ ТА ФАКТИ

» **Металеві монети номіналом 5 гривень** введено в обіг 20 грудня 2019 року. Монета в 10 гривень з'явиться у другому кварталі 2020-го. Також 20 грудня в обігу з'являться 50-гривневі банкноти нового дизайну, а 25 лютого 2020 – оновлена банкнота у 200 грн.

» **З 15 листопада 2019 року Пенсійний фонд почав переводити трудові книжки в електронну форму.** Сервіс доступний для зареєстрованих користувачів, які мають електронний цифровий підпис.

» **Українська гривня визнана валютою 2019 року,** яка найбільше зміцнилась у світі.

» **47% українців вважають політиком року президента країни Володимира Зеленського,** а подією року стали звільнення політичних в'язнів та українських моряків, яких незаконно затримала та утримувала РФ.

» **27 грудня «Газпром» перерахував «Нафтогазу України» борг у розмірі 2,9 млрд доларів,** виконавши рішення Стокгольмського арбітражу.

» **23 грудня окупанти відкрили залізничне сполучення Кримським мостом.** Євросоюз засудив відкриття залізничного сполучення між РФ та анексованим Кримом.

» **Завершився обмін полоненими між Україною та представниками «Л/ДНР».** 76 українців – у безпеці на підконтрольній Україні території. Зі свого боку українська сторона передала бойовикам 127 осіб.

» **120 мільйонів гривень «теплих кредитів» отримали українці у грудні 2019 року.** З них 114 млн грн отримали ОСББ на комплексну термомодернізацію багатопверхівок, 5 мільйонів гривень на впровадження енергоефективних заходів у приватних будинках. Ще 400 тис. отримали родини, які замінили газові котли на твердопаливні. Кошти спрямовано позичальникам «теплих кредитів» через «Ощадбанк», «Укргазбанк», «ПриватБанк» та «Укрексімбанк».



» **В Україні заборонили популярний антибіотик «Аугментин»,** а саме його серію №868719 і №868720 виробництва ТОВ «ГлаксосмітКляйн Фармасьютикалс Україна». Таке рішення прийняла Державна служба України з лікарських засобів та контролю за наркотиками.

ПЕНСІОН
ВАМ НЕПРАВИЛЬНО
НАРАХОВАНО
ПЕНСІЮ?

**ЗВЕРТАЙТЕСЬ
ЗА ПОСЛУГОЮ
ПЕРЕРАХУНКУ**

Детальна
інформація
за телефоном

(044) 288 21 98

**ТАРИФНИЙ ПЛАН
"ПЕНСІОН"**

**ЛИШЕ 25 грн.
на місяць
передбачає:**

- » безлімітні дзвінки на всі номери в мережі;
- » 50 хвилин на інші оператори;
- » 50 смс;
- » 1 ГБ інтернету;
- » безкоштовний доступ до Приват 24.

Єдиним обмеженням тарифу, яке слід врахувати, є те, що він не доступний існуючим абонентам і підключається лише на новий номер телефону.

>Інтерв'ю

КАРАПОСТОЛ АНДРІЙ ЯКОВИЧ: “НЕ ПОТРІБНО ВПАДАТИ У ВІДЧАЙ, ДОГОВІР ДОВІЧНОГО УТРИМАННЯ – ЦЕ ВСЕ НАДІЙНО Й ПО ЗАКОНУ”.

Наш сьогоднішній співрозмовник – дуже творча й активна людина.
На останній сторінці газети читайте вірші Андрія Яковича, підопічного
Центру «Пенсіон» з м. Запоріжжя

Бесіду вела Вікторія Висоцька



1. Розкажіть про себе. Як складалося ваше життя? Якою була робота, сім'я?

Мені 68 років, працював в Локомотивному депо, після чого забрали до армії. Служив на Північному Кавказі. Прийшовши з армії, одразу одружився. Маю двох дітей.

2. Коли ви вийшли на пенсію, напевно, чимало змінилося. Які виникли проблеми, як ви їх вирішували? Чи допомагали вам діти й онуки?

Проблеми почалися після смерті дружини у 2011 році. Крім того, маю інвалідність через захворювання зору. Мав велику надію на дітей. Сподівався, що син стане для мене опорою, разом буде легше та простіше, але все сталося навпаки... Живемо окремо, а замість допомоги отримав невдячність, ще й ледь не залишився без житла...

3. Як ви дізналися про центр «Пенсіон»? Якими були перші думки?

Про «Пенсіон» вперше дізнався по телевізору. Радився с сином, але він був дуже негативно налаштований, не хотів, щоб батько підписував договір довічного утримання (ДДУ). Спочатку я пішов на поводу у нього, і чим все скінчилося? Бідність, злидні. Зрозумів, що далі так жити не можна. А син досі не пускає до себе на поріг, хоча живемо один від одного на відстані одного кілометра.

4. Як і коли ви стали підопічним центру? Що вас спонукало до цього?

Вже чотири роки, як я підопічний нашого Центру допомоги. Це найбільше щастя, що я знайшов цей Центр «Пенсіон». А так би, як кажуть, до цього дня не дожив би. Бідність, жебрацтво – це жах. Була інвалідність і маленька-маленька пенсія на існування. Борги з квартплати. Тільки завдяки Центру «Пенсіон» я, так би мовити, вирвався з полону. Дійсно, Господи, це Боже провидіння, яке врятувало не тільки мене, а й сотні-тисячі інших людей, котрі наважилися на договір довічного утримання.

5. Що змінилося у вашому житті після оформлення договору довічного утримання?

Не дуже хочеться згадувати про негаразди із сином, але тільки за допомогою Центру зміг повернути собі право власності на квартиру – до суду діло дійшло. Взагалі з того часу багато що змінилося: став повноцінно харчуватися, придбав у кімнату настінний годинник, люстру, музичний центр. Оновив постільну білизну, одяг та взуття, купую потрібні ліки і собі, й Амуру (пестить свого улюбленця-пса). Потроху навожу лад у квартирі. Нещодавно на кухні зробив стелю, триває ремонт у ванній.

6. Чи були у вас сумніви перед підписанням договору, що спонукало все-таки прийняти схвальне рішення про підписання?

Особисто в мене не було сумнівів перед підписання договору. Побачив по телевізору Вулаха Михайла Миколайовича – такий привабливий чоловік з харизмою. Він розповідав чесно, сумлінно. Виявляв значну турботу про пенсіонерів семидесяти-восьмидесяти років, яких затуркують, залякують... Я одразу зателефонував. Приїхав з Києва Цираненко Євген, пішли до нотаріуса, поговорили. Він мені передав матеріальну допомогу, все чесно та добросовісно – з рук в руки. Я раніше навіть таких грошей в руках не тримав...

7. Як ви розпоряджаєтесь виплатами? Що ще у планах?

Слідкую за своїм здоров'ям, маю гроші на власні потреби. На даний момент займаюся облаштуванням кімнати. У планах поставити вхідні двері та купити гітару.

8. Про які важливі зміни ще б хотілося згадати? Ви знайшли нових друзів, інакше проводите дозвілля?

У дворі є друзі – це хороша сім'я. Кожного дня ми спілкуємося, вони турбуються про мене. Також у мене є собака, Амур – мій справжній друг.

9. Що б ви порадили тим, хто також вагається підписувати / не підписувати?

Треба, як кажуть, подивитися з висоти на своє життя, як ти зараз живеш. Чи є допомога від дітей чи ні, дійсно живеш чи лише виживаєш, розглянути з усіх боків. Порівняти всі плюси й мінуси свого життя. Не потрібно впадати у відчай, договір довічного утримання – це все надійно й по закону. Від Центру «Пенсіон» немає ніякого обману, це ніякі не афери, ніяких інтриг. Все настільки по-чесному, йдуть на зустріч, протягають руку, витягають з болота, де такі ж пенсіонери, як я,

самі себе живцем, передчасно, втягують в могилу.

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

Звичайно! Мене дуже цікавлять освічені жінки-педагоги. Одне речення скажеш – пів життя можна прожити, прослухавши її відповідь. Сподіваюсь, що знайду іще свою «половинку».

11. Як вважаєте, чи є місце творчості у житті пенсіонера? Чим ви захоплюєтесь, яке у вас хобі?

Так, є. В мене витончена натура, лірична. Все своє життя пишу, багато пишу. Вірші, розповіді, прозу, ось і Ви обіцяли – надрукувати (посміхається).

12. На вашу думку, чого пенсіонерам найбільше бракує, окрім грошей?

Бракує спілкування. Пенсіонери мають потребу в співрозмовниках, які будуть розуміти їх так, як Центр «Пенсіон».

13. Яка ваша заповітна мрія?

Хочу бути артистом на естраді (ред. усміхається), щоправда, трошки вік не дозволяє. В армії завжди виступав на концертах. Якщо навчуся грати на акустичній гітарі, знайду дві-три людини, або нехай чотири, і будемо бродячими музикантами. Гратимемо в парках, на алеях, виконуючи музику різних жанрів. Мова не має значення, аби пісні були хороші та ліричні.

14. Що б хотіли побажати читачам газети?

Щоб не втрачали своєї основної, своєї сім'ї. Щоб діти поважали закон і не ображали батьків – обов'язково, адже це дуже потрібно. Намагатися, незважаючи ні на що, бути трохи добрими та милосерднішими.

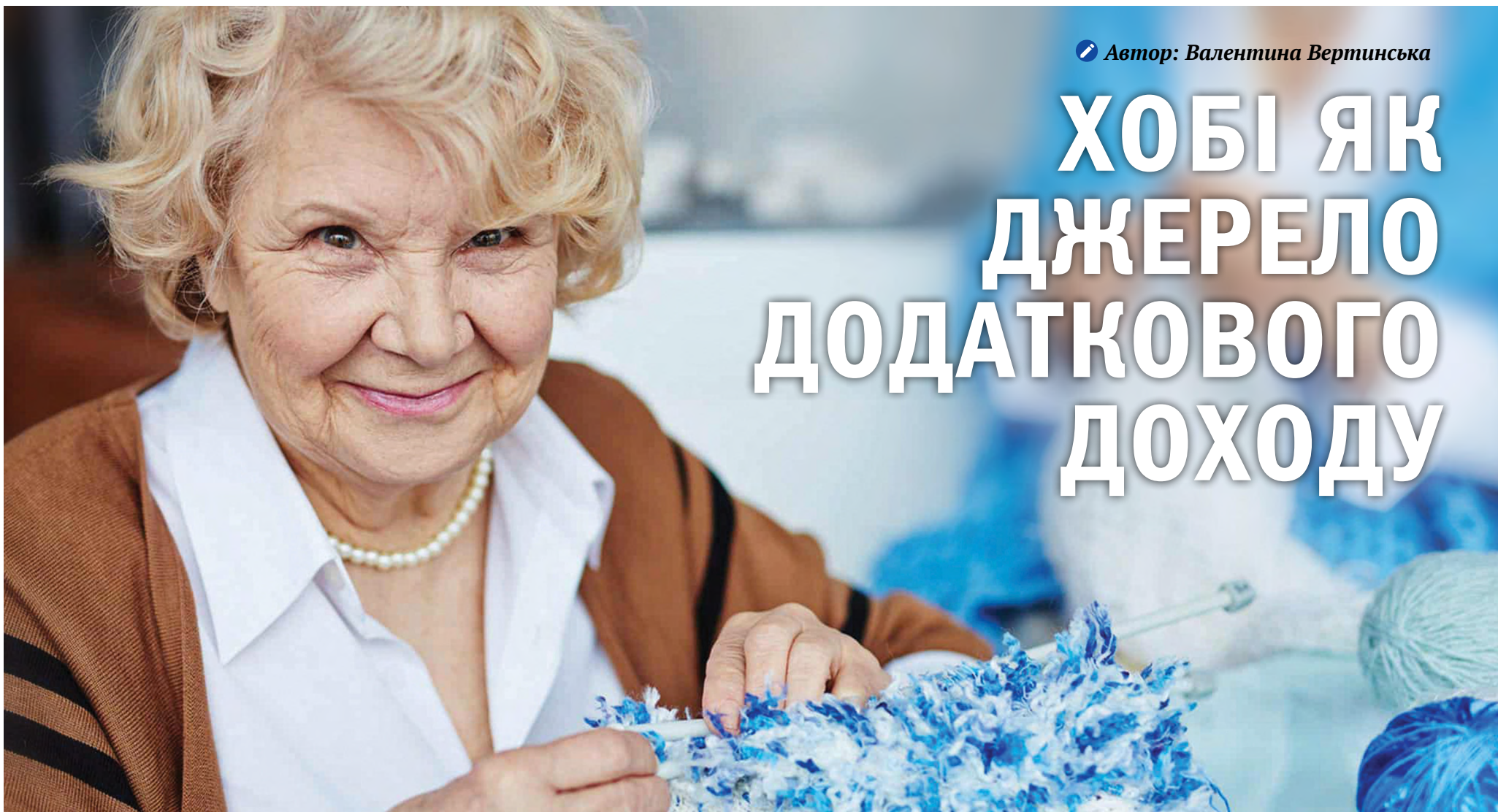
РОБОТА ДЛЯ ПЕНСІОНЕРІВ:

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

В усіх обласних центрах та м. Києві



Хобі на пенсії



Автор: Валентина Вертинська

ХОБІ ЯК ДЖЕРЕЛО ДОДАТКОВОГО ДОХОДУ

Багатьох людей лякає наступ похилого віку й неминучий вихід на пенсію. Їхня уява малює картини нудного й сумного життя без будь-яких цікавих занять, бідність і непотрібність. Але не все так песимістично. Проводити час захопливо й з користю для себе можна в будь-якому віці, і є такі хобі для пенсіонерів, які не тільки підвищують настрій, а й стають джерелом доходу.

ОРИГАМІ

Це просте і корисне хобі. Для нього не потрібно якихось спеціальних знань і навичок – вони швидко набуваються в процесі. Для створення оригамі треба тільки папір. Почавши з найпростіших фігур, можна потім перемикатися на більш складні техніки.

ЛІПЛЕННЯ З СОЛОНОГО ТІСТА

Це хобі – одне з найменш витратних для пенсіонера: для ліплення потрібні тільки сіль, борошно і вода. Попрактикувавши й включивши фантазію, можна домогтися дуже цікавих результатів.

ДЕКУПАЖ

Декупаж – це мистецтво обробки побутових предметів, таких як посуд, кухонні дошки для різання, де-

рев'яні меблі, картонні коробки, валізи, з яких створюються дизайнерські речі. Для декорування вам будуть потрібні лак, акрилові фарби, клей ПВА і різні картинки (можна скористатися навіть звичайними серветками з красивими візерунками).

Крім декупажу, багато пенсіонерів займаються такими оригінальними видами декоративно-прикладних хобі, як: малювання піском або сіллю, викладання картин з кавових і інших зерен, плетіння з паперу, вироби із засушених квітів.

ХОБІ ДЛЯ ПЕНСІОНЕРІВ ЯК ДОДАТКОВИЙ ЗАРОБІТОК

Багато з сучасних хобі, якими захоплюються пенсіонери, можуть принести їм не тільки радість, а й стабільний додатковий дохід. До таких занять відносяться:

Репетиторство. Для тих пенсіонерів, хто все життя пропрацював викладачем, це найкращий варіант хобі й заробітку. Послуги репетиторів непогано оплачуються. На них завжди є попит як у школярів і студентів, яким потрібна допомога з деякими предметами, так і, насамперед, в абітурієнтів, яких треба підготувати до здачі всіх іспитів, виконання контрольних робіт і вступу до вищих навчальних закладів.

HandMade – (в перекладі з англійської «вироби, створені своїми руками»). Простір для творчості у любителя цього хобі величезний: від в'язання ексклюзивних предметів одягу і прикрас, до створення предметів інтер'єру. Зроблені з любов'ю і в єдиному екземплярі, такі речі завжди цінуються вище фабричних. Зовсім не обов'язково самому шука-

Навіть якщо до виходу на пенсію ви жодного разу не користувалися комп'ютером і не знаєте, з якого боку до нього підійти, все ж не відмітайте можливість поступово навчитися всього необхідного і почати заробляти в інтернеті. У будь-якому випадку ви дізнаєтеся масу нової та цікавої інформації та, можливо, отримаєте нове хобі.

Якщо ви прекрасно знайомі з комп'ютерами та спеціалізованими програмами, є активним користувачем інтернету, то у вас є всі шанси знайти прибутковий підрібок в інтернеті. Пенсіонери можуть займатися такими видами оплачуваних хобі, як:

- Підготовка рефератів, курсових, дипломних робіт, контрольних і дисертацій (особливо якщо ви працювали вчителем в школі або викладали у виші та відмінно знаєте, як мають бути написані ці роботи);
- Написання статей та інших текстів на замовлення;
- Розвиток власного блогу, присвяченого вашому особистому досвіду або якійсь конкретній темі, і отримання грошей від реклами – хоча тут доведеться спочатку напрацювати собі кількості тисяч прихильників;
- Прості види заробітку – перегляд посилань, проходження платних тестів.

ти покупців на кожен виріб, можна доручити це помічникам або скористатися спеціальними сайтами, де продаються твори різних майстрів.

Надання послуг з ремонту та пошиття одягу і взуття. Ідеальне домашнє хобі-підрібок для пенсіонерів, які вміють шити або лагодити одяг, і які мають необхідне обладнання.

Як бачите, статус пенсіонера – зовсім не причина засмучуватися і готувати себе до нудного і безпросвітнього існування. У світі є безліч хобі, які забезпечать вам приємні емоції, нові навички та, цілком ймовірно, додаткове джерело доходу.



Юридична консультація

ГРОШІ МАЮТЬ ПРАЦЮВАТИ

Підготувала Вікторія Висоцька



Багато хто з нас вважає, що банкам довіряти не можна. Досить часто, особливо серед людей поважного віку, можна почути думку, що покласти гроші в банк на депозит – це втратити всі кошти. Разом з тим, гроші, які ви зберігаєте вдома, кожного дня втрачають свою вартість. Навряд чи ви будете заперечувати, що 5 000 грн сьогодні та 5 000 грн років 5 тому – це суми з різною купівельною спроможністю. Зрозуміло, що гроші вдома в скляній банці ви не втратите фізично через проблеми конкретного банку, але завдяки інфляції їх стає менше фактично. Що ж робити? Досвід показує, що просте розміщення коштів в декількох банках (наприклад, по 5 – 10 – 25 тисяч гривень на один банк) вже суттєво знижує ризик втрати. Адже навіть якщо банк закриється, ви отримаєте свої кошти від Державного фонду гарантування вкладів. Наголошуємо – Державного фонду – разом із відсотками, нарахованими до останнього дня роботи банку. До речі, фонд повертає суми до двохсот тисяч гривень на один банк. Вкладники всіх установ, які закрилися, отримали або ось-ось отримають від цього фонду свої вклади. Адже все чесно й по закону.

1. Що таке депозит та як він працює?

Депозит (банківський вклад) – один з найпопулярніших і надійних способів зберігати активи й отримувати з них невеликий стабільний дохід. Активами можуть виступати грошові кошти та дорогоцінні метали.

Клієнт вносить кошти на депозитний рахунок і укладає з банком депозитний договір. За умовами нього банк зобов'язаний прийняти, зберегти та повернути отримані кошти, а також виплатити узгоджений розмір відсотків за їх використання. Нарахування відсотків починається на наступний день після дати внесення коштів на рахунок.

2. Вибір депозиту

Згідно з Цивільним кодексом України, депозит ділиться на дві основні категорії: вклад на вимогу та строковий вклад. Перший являє собою внесок без конкретного терміну зберігання і повертається на першу вимогу вкладника. За строкові вклади банки пропонують більш привабливу винагороду, однак, вони відкриваються на певний термін, а сума депозиту повністю може бути отримана лише після його закінчення. У більшості випадків вкладники звертаються в банк для відкриття саме термінових депозитів.

3. Які депозити вигідніші?

Прибутковість залежить від валюти депозиту. Більшість українських вкладників зберігають кошти в наступних валютах:

- гривнях
- доларах
- євро

На сьогодні найприбутковішою валютою вкладів в депозит є гривня, оскільки в неї вищі відсоткові ставки. Нарахування за депозитами у доларі та євро набагато нижчі (хоча й інфляційні ризики також суттєво нижчі).

4. Вибір банку

Обираючи банк слід звертати увагу на такі параметри, як: популярність установи серед клієнтів, на-

дійність, процентні ставки за депозитами, територіальна близькість, розмір тарифів за обслуговування, зручність сервісу.

Перш ніж приймати остаточне рішення потрібно оцінити фінансовий стан банку, звернувши при цьому увагу на те, наскільки він капіталізований, що знаходиться в його власності, яке місце в рейтингу банків він займає. Варто поцікавитися і тим, хто є засновниками банку, оцінити і їх положення на ринку. Ви скажете – де ж шукати цю інформацію, та й треба мати якісь фінансові знання? По-перше, така інформація доступна в мережі Інтернет, по-друге, щоб обрати банки з першої десятки за надійністю, особливі знання не потрібні. Крім того, ви завжди можете поцікавитись рейтингом банку у його працівників.

5. На що потрібно звертати увагу при розміщенні вкладу?

Укладаючи договір уважно перевірте:

- дати, зазначені в договорі: з якого числа відкривається внесок і коли термін вкладу закінчується;
- чи вірні відсотки, вказані в договорі, про які ви чули від співробітника банку або читали в рекламному проспекті;
- обов'язково подивіться, чи не стягує банк комісійні за відкриття та ведення рахунку, і, якщо так, то уточніть, як це відіб'ється на підсумковому відсотку, отриманому вами після закінчення терміну вкладу;
- переконайтеся, що на вашому примірнику договору банківського вкладу стоїть кругла печатка, інакше документ автоматично втрачає юридичну силу.

7. Які банки входять до Фонду гарантування вкладів фізичних осіб?

Фонд гарантування вкладів фізичних осіб регулюється Законом України «Про систему гарантування вкладів фізичних осіб». Нині практично всі банки в Україні є учасниками Фонду. У разі їх банкрутства вкладники цих банків можуть розрахову-

вати на компенсацію вкладених коштів державою. Розмір виплат сьогодні становить 200 тис. гривень.

Мінімально гарантована сума вкладу періодично зростає. Але для диверсифікації ризиків краще розміщувати депозити в декількох банках.

8. Який податок на депозити в Україні?

- 18% – податок на прибуток фізосіб;
- 1,5% – військовий збір.

10. Порівняння ставок по депозитах в гривні з капіталом 25 000 гривень строком 6 – 12 місяців

Назва Банку	Ставка	Дохід з вирахуванням податків	Умови Депозиту
 UKRSIBBANK BNP PARIBAS GROUP Укрсиббанк (Рейтинг 4,57 з 5)	5,7% – на 6 місяців 5,7% – на рік	580 грн – за 6 міс Податок – 141 грн 1178 грн – на рік Податок – 285 грн	1. Термін вкладу – від 92 до 365 днів 2. Сума депозиту – від 15 тисяч грн 3. Виплата відсотків в кінці терміну 4. Щомісячно 5. Капіталізація
 otpbank OTP Bank (Рейтинг 4,47 з 5)	13% – на 6 місяців 13% – на рік	1272 грн – на 6 міс Податок – 257 грн 2687 грн – на рік Податок – 634 грн	1. Термін вкладу – від 358 до 365 днів або 172 – 212 днів (на 6 міс) 2. Сума депозиту від 5 до 200 тисяч грн 3. Дострокове розірвання 4. Відсутність часткового зняття грошей 5. Виплата відсотків в кінці терміну
 Райффайзен БАНК АВАЛЬ Райффайзен Банк Аваль (Рейтинг 4,78 з 5)	18% – на 6 місяців 10% – на рік	1409 грн – на 6 міс Податок – 341 грн 2108 грн – на рік Податок – 510 грн	1. Термін вкладу – від 7 до 1096 днів або 183 дні (на 6 міс) 2. Сума депозиту від 100 до 100 тисяч грн 3. Дострокове розірвання 4. Можливість часткового зняття 5. Капіталізація

11. Поради від фінансового менеджера

Для зручності радимо вам в одному банку оформлювати не один депозит, а, наприклад, три. Тоді, якщо вам терміново потрібні гроші, немає необхідності розривати єдиний договір та втрачати відсотки з усієї суми. Наприклад: 50 000 гривень можна розбити на 5, 15 та 30 тисяч гривень. Якщо будете потре-

бувати кошти достроково – розриваєте один із депозитів: наприклад, на 5 000 гривень, а за двома іншими депозитами – отримаєте відсотки в повному обсязі.

Гроші мають працювати й приносити додатковий дохід своєму власнику, тому радимо використовувати можливості банківської системи, хоч і підходити до розміщення коштів треба розумно й виважено.

> Медицина

УВАГА! СЕЗОННА ДЕПРЕСІЯ! ЯК ВПОРАТИСЬ З ДЕПРЕСІЄЮ ЛЮДЬМ ПОХИЛОГО ВІКУ

Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, на депресію страждають близько 350 мільйонів людей по всьому світу. Лікування отримують менш як 50% з них, а в деяких країнах – менше ніж 10%. Багато хворих не звертаються за допомогою, не підозрюючи про наявність захворювання, і звинувачуючи себе в ліні, або вважають що це – поганий характер. Про те, на які симптоми необхідно звернути увагу та що робити, якщо ви підозрюєте депресію у себе чи у ваших близьких, – піде мова у нашому матеріалі.

Автор: Валентина Вертинська

Депресія – це психічний розлад, в ході якого знижується активність людини та її інтерес до життя.

Людина з депресією може не завжди думати раціонально, тому її вірними супутниками стають когнітивні порушення. Її переслідують почуття самотності й відчуження, навіть якщо людина усвідомлює, що факти не підтверджують ці деструктивні думки. Наприклад, «мене ніхто не любить», «та кому я потрібен», «я не заслуговую на щастя», – ці та багато інших деструктивних думок стають звичними для людини, у якої депресія.

Колишні інтереси та бажання втрачають сенс під час депресії. Думки стають плутаними, увага стає розсіяною. Їжа втрачає смак. Апетит знижується або, навпаки, збільшується, якщо є звичка «заїдати» негативні переживання. Починається безсоння або надмірна сонливість.

Діагностує депресію клінічний психолог, психотерапевт або психіатр. Але визначити наявність депресивних тенденцій можна самостійно. Для цього використовуються тести, створені професорами психіатрії, – шкала Занга (Цунга) або шкала Бека.

Основні симптоми депресії:

- Безперервне відчуття пригніченості, тривожності, безнадійності, порожнечі
- Прагнення до самоізоляції, обмеження контактів із близькими, бажання весь час залишатися вдома
- Почуття самотності
- Занепад сил, загальмованість
- Проблеми з пам'яттю, концентрацією
- Труднощі в ухваленні рішень
- Почуття, що думки вислизують або губляться
- Почуття провини, нікчемності, безпорадності, сльозливість
- Уразливість: людину з депресією простіше зачепити й скривдити
- Відчуття, що ніхто не розуміє, не співчуває, не любить

- Почуття неповноцінності в порівнянні з іншими людьми
- Порушення сну: безсоння, переривчастий сон чи його висока тривалість, постійна сонливість
- Надмірне переїдання або відсутність апетиту
- Почуття, що для виконання простих дій потрібно багато зусиль
- Втрата інтересу до справ і захоплень, які раніше доставляли задоволення
- Думки про смерть або самогубство, спроби самогубства, самоушкодження, бажання заподіяти собі шкоду, «покарати» себе
- Симптоми поганого фізичного самопочуття: головний біль, розлади травлення, нервові тики, тяжкість в грудній клітці, болі в серці та ін.

Якщо ви спостерігаєте у себе чи своїх близьких кілька симптомів одночасно протягом 2 тижнів і більше, це привід звернутися до фахівця.

Класифікацій депресивних розладів безліч. **Депресію розрізняють:**

- **за ступенем тяжкості:**

Легка – складно відрізнити від смутку і меланхолії. Набір симптомів і їх вираженість поки не дозволяють чітко діагностувати депресивний розлад, але з великою часткою ймовірності людина зіткнеться з депресією в майбутньому. Цей стан також називають субдепресивною або субсиндромальною (малою) депресією.

Помірна – клінічна картина виразна, але людина здатна повноцінно (або майже повноцінно) функціонувати в суспільстві.

Важка – яскраво виражені симптоми аж до втрати функціональності, маячних ідей або галюцинацій.

- **за походженням:**

Ендогенна – не залежить від зовнішніх впливів, тільки від внутрішніх причин, наприклад, через спадковості.

Реактивна (екзогенна, психогенна) – розвивається під впливом зовнішнього стресу: смерть близької людини, завантаження на роботі, розрив відносин та ін.

Первинна – депресії не передували інші психічні захворювання та вона не викликана прийманням будь-яких хімічних речовин.

Вторинна – викликана іншими розладами й захворюваннями (шизофренія, алкоголізм, патології головного мозку) або прийманням наркотичних речовин / лікарських препаратів. Депресію, обумовлену соматичними («тілесними») причинами, також називають соматогенною.

По провідному афекту:

- **тривожна** – переважає тривожність, стурбованість, панічні атаки.

- **тужлива** – спостерігається сумний, меланхолійний настрій, сльозливість.

- **апатична** – характерні апатія, відсутність інтересу до чого-небудь, притупленість почуттів.

- **недиференційована** – неможливо виділити який-небудь з афектів як ведучий.

- **за сезонністю:**

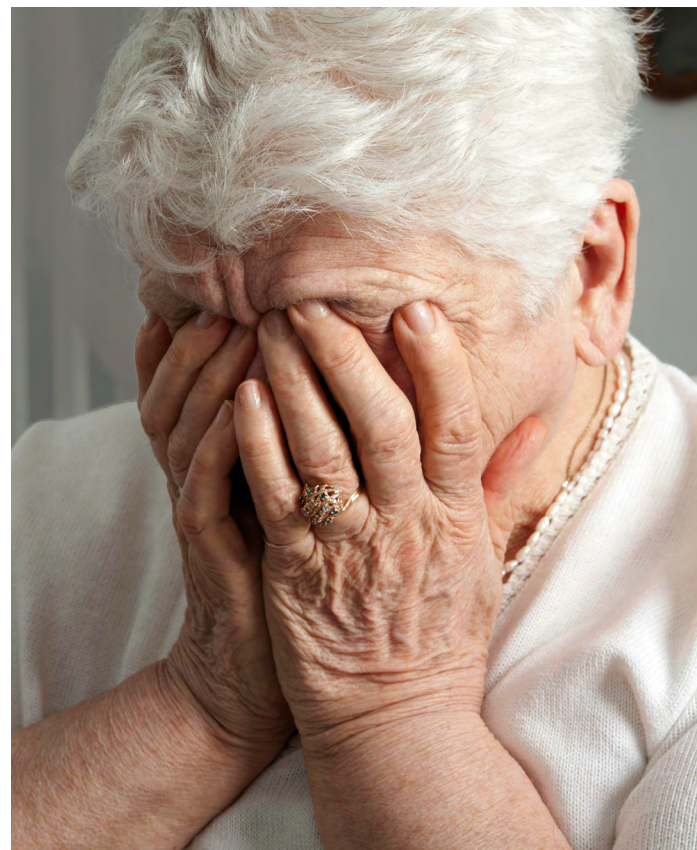
Сезонний афективний розлад – виникає в залежності від сезону, як правило, восени або взимку.

Несезонний розлад – проявляється незалежно від пори року.

І це далеко не повний список видів депресії. Тільки лікар може поставити хворому діагноз «депресія», зрозуміти, який саме це тип, і прописати адекватне лікування.

Однією з найпоширеніших серед дорослих є сезонна депресія. Про неї й поговоримо далі.

Причина осінньої або зимової хандри зрозуміла: сонячний день скорочується, температура повітря знижується – звідси сонливість, погіршення настрою та брак енергії. Але «осіння депресія» – не просто меланхолія.



Серед фахівців використовують термін «сезонний афективний (депресивний) розлад». Симптоми схожі на звичайну депресію: втрата інтересу, дратівливість, низька концентрація, зміна режиму сну й апетиту. Частіше, ніж при інших видах депресії, зустрічаються переїдання й надмірний сон.

Проявляється сезонний афективний розлад восени або взимку. Такий діагноз можна поставити, якщо симптоми спостерігаються мінімум двічі в холодний сезон і жодного разу в інший час протягом двох років або більше.

З'ясовуючи, як позбутися від сезонної хандри та депресії, вчені зробили припущення, що розлад обумовлено зниженням рівня сонячного світла. Це впливає на гіпоталамус, який допомагає в роботі нервової й ендокринної системи.

Також при сезонному розладі мозок виробляє підвищену кількість мелатоніну – гормону, який контролює цикли сну і неспання. Звідси виникають проблеми зі сном, незрозуміла втома та апатія. Водночас зниження рівня сонячного світла викликає зменшення вироблення серотоніну, який впливає на наш настрій, апетит і сон.

Як впоратися з зимовою депресією?

**ЛІКАРІ РАДЯТЬ
ОТРИМУВАТИ ЯКОМОГА
БІЛЬШЕ СОНЯЧНОГО
СВІТЛА ПРОТЯГОМ ДНЯ:
ЧАСТІШЕ ВИХОДИТИ
НА ВУЛИЦЮ, СИДИТИ
ПОРУЧ З ВІКНАМИ Й
В ДОБРЕ ОСВІТЛЕНИХ
ПРИМІЩЕННЯХ.**

Продовження матеріалу читайте у наступному номері.

> Медицина

ЯК ШВИДКО ТА БЕЗПЕЧНО ПІДВИЩИТИ ІМУНІТЕТ



Підготувала: Валентина Вертинська

Поганий настрій, сонливість та втома можуть з'явитися навіть тоді, коли зі здоров'ям все добре. Зазвичай за-непад сил відбувається внаслідок зниження імунної системи. Малорухливий спосіб життя, погане харчування, недосипання та багато різних факторів можуть стати причиною слабого захисту організму. Про причини зниження імунітету і способи його підвищення поговоримо у нашому матеріалі.

Захисна функція організму, спрямована на опір як зовнішнім загрозам (бактерії, віруси, мікроорганізми), так і внутрішнім (зараження власних клітин) називається імунною системою, або коротко – імунітет. Взимку загартований організм легко справляється з першопричиною застуди та гострі респіраторно-вірусні інфекції, оскільки його імунітет досить стійкий.

Основні причини зниження імунітету:

Підвищені фізичні навантаження або їх відсутність.

Нездоровий сон. Якщо спати менш як сім годин на добу, прокидатися і засинати в різний час, це може стати причиною швидкої втомлюваності й зниження захисної функції організму.

Неправильне харчування: життя від перекусу до перекусу, часте вживання напівфабрикатів, відсутність в раціоні овочів і фруктів послаблюють імунітет, адже він не отримує потрібних йому вітамінів і мінералів.

Шкідливі звички: куріння та алкоголь ведуть до зниження імунітету.

Часте приймання антибіотиків, погана спадковість, стрес і забруднення в навколишньому середовищі теж послаблюють організм і негативно впливають на імунну систему.

ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО ОРГАНІЗМ ОСЛАБЛЕНИЙ

Перше, на що варто звернути увагу, – раптова зміна в організмі й самопочутті. Якщо ви стали помічати, що швидко втомлюєтеся або частіше стаєте дратівливим, відчули перші ознаки застуди або алергічні симптоми, відразу ж придбайте вітамінний комплекс, проаналізуйте свій сон і раціон харчування. Якщо виявите, що чогось бракує в їжі або що спите менш ніж сім годин на добу, виправте це якомога швидше.

ЯК ПОСИЛИТИ ІМУНІТЕТ В ДОМАШНІХ УМОВАХ?

Для початку усуньте можливі причини зниження захисту організму: нормалізуйте харчування, сон, додайте прийнятне фізичне навантаження й самі відчуєте, як покращиться настрій, з'являться сили та радість від життя. Якщо є бажання (і присутні шкідливі звички) – відмов-

теся від сигарет і алкоголю або зведіть їх вживання до мінімуму.

Дуже важливий крок – фізичні вправи. Наприклад, щоденна гімнастика, пробіжка чи швидка прогулянка на свіжому повітрі зроблять вас витривалішим. Додайте до цього списку обливання холодною водою, плавання або контрастний душ – організм почне загартовуватися і протистояти зовнішньому впливу вірусів і мікробів простудних захворювань.

ПРОДУКТИ, ЩО ПІДВИЩУЮТЬ ІМУНІТЕТ

Ягоди

Поліпшення стану ендокринної системи, пружності стінок судин, зниження холестерину і збагачення організму великою кількістю вітамінів і мікроелементів – такі заслуги чорноплодної горобини. Вживати можна як самі ягоди, так і листя (заварювати) чи настоянку.

Ізюм позитивно позначається на лікуванні кашлю, нежиті та бронхіту. Для поліпшення роботи серця і легенів замочують жменю родзинок в холодній воді, залишають на ніч, а потім випивають відразу після пробудження.

Мед

Не дарма він такий популярний під час зимових захворювань. Мед містить цілий ряд вітамінів груп А, В, С, Е, К і фолієву кислоту. Але головною його перевагою є вміст флавоноїдів – речовин, які впливають на активність ферментів в організмі.

Горіхи

Жирні кислоти Омега-3, які організмом, на жаль, не виробляються, але необхідні для його функціонування, містяться у волоських горіхах. Корисні мінерали – калій, магній, кальцій і фосфор – стануть опорою здорового імунітету з щоденним вживанням горіхів. При цьому вони чистять судини від бляшок, протистоять захворюванням серця, знижують ризик інсульту й атеросклерозу і взагалі приємні на смак.

Молочні продукти

Для підвищення імунітету краще вживати ряжанку, кефір або ацидофілін. Такі продукти покращують процес травлення і сприяють виведенню шкідливих речовин з організму. Вживати молочні продукти краще ввечері, або рано вранці натщесерце.

ВІТАМІНИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ІМУНІТЕТУ

Щоб посилити імунітет, організму необхідно регулярно отримувати такі вітаміни:

Вітамін А або ретинол. Один з найголовніших вітамінів, він сприяє нормальній роботі органів зору, кровоносної та серцево-судинної системи. Позитивно впливає на загальний стан імунітету.

Аскорбінова кислота або вітамін С. Сприяє знищенню шкідливих мікроорганізмів, позитивно позначається на швидкості метаболізму, виводить шкідливі речовини.

Вітамін В. Грає важливу роль в біохімічних процесах, підвищує опірність проникненню чужорідних тіл. Цю групу вітамінів обов'язково слід приймати після перенесених операцій або в разі частого стресу.

Вітамін Е. Відповідає за вироблення спеціальних антитіл для опору вірусів і бактерій.

Вітамін D. Необхідний для міцності та щільності кісток. Виробляється в тому числі шкірою при впливі сонячних променів. Аби отримувати достатню кількість вітаміну D, корисно вживати в їжу рибу, м'ясо, твердий і кисломолочний сири, яйця.

ЯК ЗМІЦНИТИ ІМУНІТЕТ НАРОДНИМИ ЗАСОБАМИ

Один з популярних і дієвих сьогорічних народних засобів для імунітету – корінь імбиру. Третій імбир змі-

шують з медом і подрібненим лимоном в пропорції 1:2:1, (також можна додати до суміші курагу) і з'їдають по кілька ложок в день.

Якщо згадати про цілющі властивості спецій, можна виділити корицю, куркуму, лавровий лист і перець. Вони не тільки додадуть смаку вашій страві, а й стануть якісною профілактикою захворюванням і опорою для підтримки імунітету.

Не можна забувати про часник і цибулю. Їхні фітонциди та ефірні олії блокують потрапляння вірусів і мікробів в носогорло, знезаражуючи таким чином організм.

Для блокування однієї з причин зниження імунітету – стресу – можна використовувати заспокійливі відвари.

Після консультації з лікарем можна почати використання лікарських трав: ехінацея пурпурова, женьшень, кульбаба, солодка, звіробій та інші. Трави покращують пам'ять, кровообіг, підвищують працездатність, тонізують і заспокоюють.

Профілактика, здоровий сон і харчування, помірні фізичні навантаження, правильний відпочинок на свіжому повітрі зроблять вас сповненим енергії та гарного самопочуття, що неодмінно позначиться на якості вашого життя в цілому.





КАНАПЕ З ОСЕЛЕДЦЕМ І БУРЯКОМ

ІНГРЕДІЄНТИ:

- 100 г філе солоного оселедця
- 5 скибочок житнього хліба
- ½ вареного буряку
- ½ кисло-солодкого яблука
- ½ головки цибулі
- Лимонний сік
- кріп



СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:

Нарізати скибочки хліба на невеликі квадратики. Яблуко та буряк нарізати тонкими шматочками (під розмір хліба). Скибочки яблук збризнути лимонним соком, щоб вони не потемніли. Цибулю нарізати півкільцями, а оселедець невеликими смужками. На кожен шматочок хліба викласти скибочку буряка, потім яблука, посипати цибулею, викласти оселедець і посипати канাপку подрібненим кропом. Закріпити все шпажкою або зубочисткою і викласти на блюдо.



Наступний салат відрізняється своєю ніжністю та відмінним смаком, і також може бути використаний як начинка для рулетів із лаваша.



ПІКАНТНИЙ САЛАТ З МОРКВИ, КВАСОЛІ ТА СУХАРИКІВ

ІНГРЕДІЄНТИ:

- 3 великі моркви
- 1 велика цибулина
- 4-5 зубчиків часнику
- 1 банка консервованої квасолі
- 1 пачка готових сухариків або близько 50 г підсушеного в духовці хліба, нарізаного кубиками
- майонез

СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:

Подрібнену на тертці моркву обсмажити в рослинній олії до м'якості разом з нарізаною цибулею. В кінці приготування додати часник – подрібнений або пропущений через прес – і смажити до появи вираженого аромату. Дати отриманій масі охолонути. Злити рідину з квасолі, промити та обсушити. Змішати в салатнику смажені овочі, консервовану квасолю і майонез. Перед подачею прикрасити салат сухариками.

КУРКА В МЕДОВІЙ ГЛАЗУРІ

ІНГРЕДІЄНТИ:

- 1 курка (вагою близько 1,8 кг)
- 250 мл лимонного соку
- ½ лимона
- 60 мл меду
- 1 столова ложка рослинної олії
- сіль та чорний мелений перець за смаком
- сушений чебрець

СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:

Натерти всю поверхню курки двома чайними ложками солі й лимонним соком. Після цього помістити її в закритий поліетиленовий пакет, добре потрясти його й покласти холодильника на 2 години або на ніч, час від часу перевертаючи.

Розігріти духовку до 200 градусів. Дістати курку з пакета та насухо протерти паперовими рушниками. Змастити заготівлю по всій зовнішній поверхні рослинною олією, посипати сіллю та перцем, у тому числі порожнину. Натерти курку зсередини сушеним чебрецем і покласти в неї часточки лимону.

Запекати птицю протягом 20 хвилин при 200 градусах, потім знизити температуру до 175 градусів і запекати ще 45 хвилин. Поки вона готується, розігріти мед в мікрохвильовій печі або на водяній бані, щоб їм було легше змащувати птицю. Нанести мед на курку з усіх боків за допомогою кулінарного пензлика та запекати ще 10-15 хвилин при температурі 175 градусів. Ретельно стежте за стравою на цьому етапі, оскільки при високій температурі мед може спалахнути. Якщо шкірка стає занадто темною, а м'ясо ще не готове, накрийте її зверху алюмінієвою фольгою. Перед подачею слід дати постояти страві протягом 15 хвилин.

Рецепти

Зимовий час та початок весни багатий на свята. А смачні страви – головна прикраса будь-якого застілля. Вдало підібрані рецепти не вимагають багато часу, а головне – економлять бюджет. Вибираючи святкові страви, не варто забувати про старі, вдалі та перевірені роками ідеї.

Підготувала
Вікторія Висоцька

ПИРІГ З ХУРМОЮ

ІНГРЕДІЄНТИ:

- 3 хурми (краще використовувати м'яку)
- 2 яйця
- 1 лимон
- 1 склянка цукру
- 2 склянки борошна
- 1 ч. л. розпушувача



- 2 ст. л. оливкової олії

СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:

1. Хурму очистити від шкірки та подрібнити до стану пюре блендером.
2. Яйця збийте з цукром до крутої піни. Влийте олію та продовжуйте збивати.
3. У суміш яєць та цукру додайте цедру лимона і хурму, продовжуйте збивати на повільній швидкості.
4. Борошно змішайте з розпушувачем і додайте в суміш. Ретельно перемішайте.
5. Форму для випікання змастіть олією, вилийте в неї тісто. Випікайте близько 40-50 хвилин в розігрітій до 180 градусів духовці.

Як бачите, підготувати бюджетний святковий стіл цілком реально. Скористайтеся нашими порадами та рецептами, щоб смачно та корисно відзначити будь-яке свято.

Смачного!

» *Хобі*

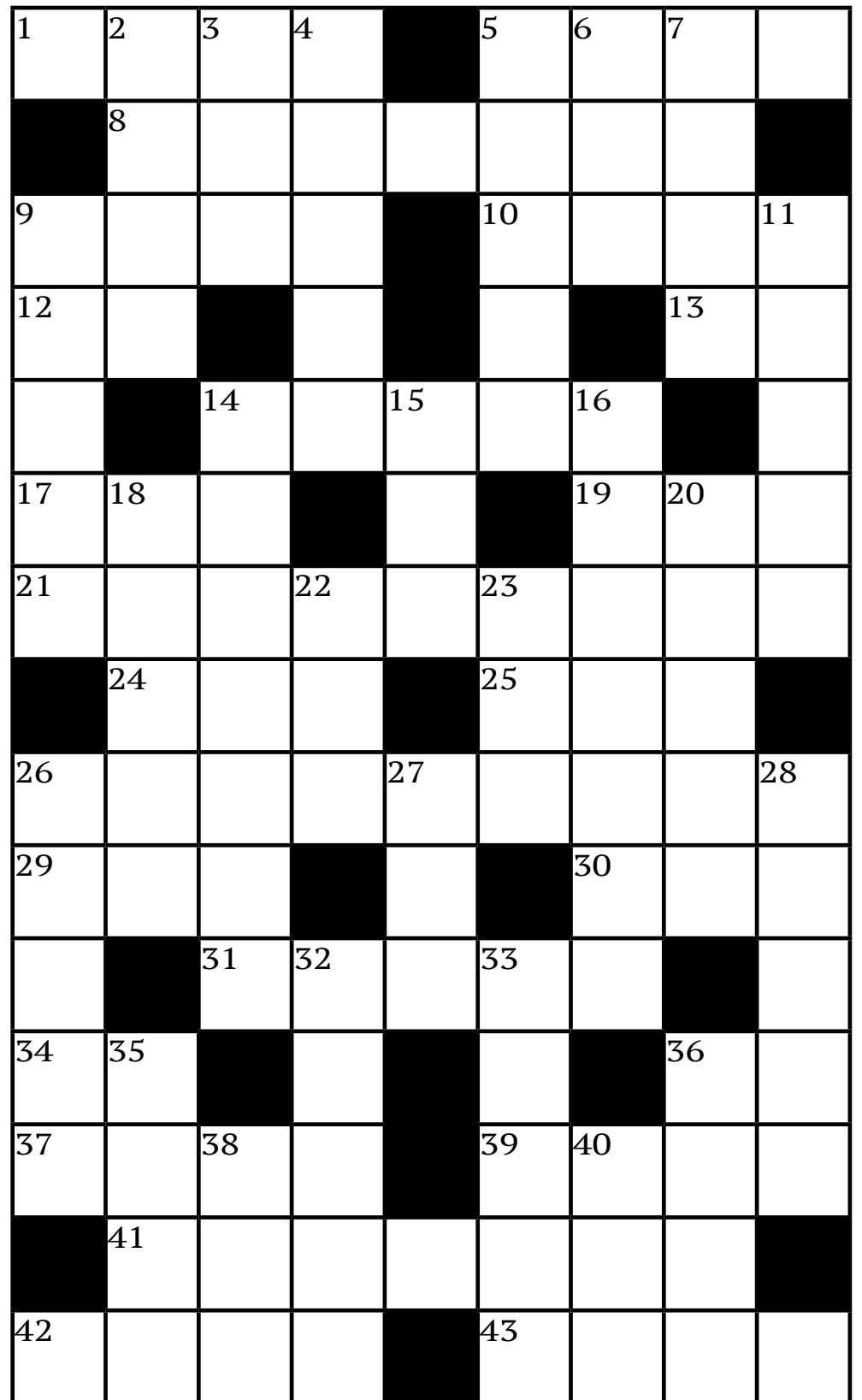
КРОСВОРД

За горизонталлю:

1. Адміністративна комуна у Швеції.
5. Східна страва з вареного рису і шматочків м'яса або риби із прянощами чи з фруктами, овочами.
8. Українець у дореволюційній Росії.
9. І Чорне, і Середземне.
10. ... Кудлай (українська співачка).
12. Назва серії літаків авіаконструктора Антонова.
13. Міжнародна одиниця електричного опору.
14. Міцний канат, трос взагалі.
17. Урочистий вірш, присвячений якійсь видатній події, відомій особі.
19. Розділовий сполучник.
21. Пліт або невелике веслове чи парусне судно, що складається зі з'єднаних між собою колод.
24. Бруд, що вкриває спітніле, довго не мите тіло.
25. Селянин-кріпак або слуга кріпосника.
26. І CNN, і ICTV.
29. «Чорнії брови, карії ...».
30. Рос. авто.
31. Найвужча частина тулуба.
34. Стара назва літери «а».
36. Уживається для вираження незгоди з чим-небудь, неприйнятності чогось (іноді з відтінком іронії).
37. Той, хто намагається одержати за свою працю більше, ніж вона варта.
39. Безбарвний горючий газ, який міститься в природних газах.
41. Про людину, яка, погоджуючись зі співрозмовником чи підтверджуючи його слова, часто повторює «ага».
42. Птах родини фазанових.
43. Велика тварина родини оленячих з лопатоподібними рогами у самців.

За вертикаллю:

2. Бог Сонця — один з головних богів у давньоєгипетській релігії.
3. Двадцять четверта літера грузинської абетки.
4. Представник корінного населення Алеутських островів.
5. Законодавство.
6. Дуже гучний сміх (інтернет).
7. Столиця Норвегії.
9. Накладання фарби (гриму, клею тощо) коротким рухом, легким дотиком пензля і т. ін.
11. Підвищення в церкві перед так званими царськими вратами, з якого виголошуються проповіді.
14. Супутник планети.
15. Міцний напій із соку, що перебродив, або з патоки тростинного цукру.
16. Рідкісна форма психічного захворювання, що характеризується стійкими маячними ідеями переслідування, ревнощів і ін. за збереження в іншому логічності мислення.
18. Те саме, що далечінь.
20. Великий гризун, товстий і незграбний, що живе в степу в норах.
22. Місто на півночі Латвії, розташоване на кордоні з Естонією.
23. Група довгохвостих папуг.
26. Все те, що становить предмет торгівлі.
27. Рештки перетравленої їжі, що їх викидає кишківник назовні.
28. Ароматична смола, яку використовують звичайно для куріння під час виконання релігійних обрядів.
32. Дерево або чагарник родини шовковицевих, що містить отруйні алкалоїди.
33. Найвища мета, до якої прагнуть люди і яка керує їхньою діяльністю.
35. Те саме, що завал.
36. Цілковите безладдя.
38. Вигук, що виражає подив, здогад, пригадування.
40. Фон.



**ПОРІВНЯЙТЕ СКІЛЬКИ УВАГИ І ЯКІ САМЕ ПОСЛУГИ
ОТРИМУЮТЬ ПІДОПІЧНІ ЦЕНТРУ ПЕНСІОН
З ТИМ, ЩО ВИ БАЧИТЕ ВІД
ВАШИХ РІДНИХ ТА БЛИЗЬКИХ**

**ЗАМОВЛЯЙТЕ* ЩОДЕННИК УВАГИ
І ПЕРЕКОНАЙТЕСЬ САМІ.
МОЖЛИВО З НАМИ ВИ ОТРИМАЄТЕ БІЛЬШЕ?**

* пропозиція дійсна тільки для мешканців обласних центрів, м. Києва та міст Київської обл.
** сам Щоденник поширюється безкоштовно, Ви сплачуєте лише вартість доставки у розмірі 10 грн

Київ: (044) 288 21 98
Дніпро: (056) 770 39 99
Львів: (032) 297 62 42
Одеса: (048) 733 62 22
Харків: (057) 700 43 77

 (063) 313 87 73
 (099) 546 56 73
 (068) 954 36 10

вул. Терещенківська 21,
офіс 13. 01004,
м. Київ

БУДЕМО ДРУЗЬЯМИ: www.facebook.com/vulah facebook.com/pension.ua/
Дивіться pension.ua/tv www.pension.ua



ПЕНСІОН



Поетичний конкурс

**ПАМ'ЯТИ ГЛАВНОГО ТРЕНЕРА
ФК «ДИНАМО-КИЕВ»,
СБОРНОЙ СССР И УКРАИНЫ,
ЛОБАНОВСКОГО В.В.
(16.05.2002 г)**

Без погрешений, но по-свойски
Как много сделал Лобановский.
Ему меняли, запрещали,
Горим, летим, к нему зывали.

И Гетьман шел, замяв укор
Спасать народу наш футбол.
На всех футбольных языках,
Мы утверждались на устах.

Нутром Вы строги, знают многие,
Посткоммунизма были годы.
Как совершенствовались всё,
Ваш принцип - принят на лицо.

Не сник, не бросил, был в бою
С Динамо принял смерть свою.
Слѣг в Запорожье, на Сечи
От нас на Киев увезли.

Он жил и был, но как пришел
Поднял к высотам наш футбол.
Кто был – хвалим, кто был – гоним,
И в единицах им любим.

Пришли проститься, проводить...
Вы были нашим и чужим
С Динамо Вы неразделим.

Пришла к стране и перестройка,
Пошла с футболом неустойка.
Спасти ж наш флагман нужен вклад,
Но Лобановский не богат.

Шесть лет без главного Динамо,
Вопрос стоял по-сути прямо:
И Суркис первым внял урок, что
В Лобановском стиль и толк.
Таким от Бога дан зарок.

С Восточных стран из Эмиратов
Прибыл на Киев узурпатор.
Так многим кормчим он
подскажет
На прегрешения укажет.

Не преклоняясь ни пред кем
Футбол – не любит сладких тем.
Я видел Вас всего лишь раз
Судьбою был дарован шанс.

На всех футбольных языках
Вы утверждались на устах
Вас триста тысяч провожали
С Европой долг мы вам воздали.

Поклон. Хвала, как Вы прожили
Спасибо, Гетьман, что Вы были.

Всем Вам пророчили прям в точь:
Бог искупал Вас в злато дождь.

Хвалюсь умом, без погрешений
Что к спорту прям вы были –
Гений
Писать такое нелегко,
Не подведи меня перо.

Свершись к нам благо -
Воскреситься,
Чтобы с футболом возродиться
Когда явит ещё такой,
Пройдет с десятков лет с лихвой.

ЖИВЕТ НАДЕЖДА НА ПОБЕДУ

Планета знает – не смолчать
Живет в России - Черный князь
Он ведь кремлевский Люцифер
Он КГБэшник - офицер.
Ему ж доверили Державу,
А он её пинает в яму.
Он смертью сеет, посеваёт
Из рук он Крым – не упускает.
Он гром и молнию срыгает
Донбасс в руины превращает.
Маниакальность - хвост при нем,
Он любит слезы, любит кровь,
И очень этим упоен.
Он верит в лагерь СССР, чтоб
Нам хлебать в нем беспредел.
Проснуться надобно, пора
От параноидного сна.
Уходят годы и деньки,
Прям испытанье для страны!
Я жил в подобной СССР,
На мушке значился как цель.

Россия, Россия – великая Держава!
Ведь ты проиграешь войну,
И белое знамя в бою потеряешь,
А мы доведем правоту.
Уйдет война – поди от нас,
Как не желанна клята грязь
Латать придется нам гектары.
Как от ордынской той навалы.
И нам, и внукам припадет
Бог, заступись за наш народ!
Но не кремлевских, цепь их гнет!
И будут будни, с ними – дни
Как испытанье для страны.
Не дрогнут только мне и всем
Святая в благо наша цель.

Карапостол
Андрій Якович

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 №98-В, 01001, м. Київ,
вул. Хрещатик, 22.

Відповіді на кросворд
зі стор. 11

1	М	2	А	3	К	4	А	5	П	6	Л	7	О	В
8	М	9	А	10	Л	11	О	12	С	13	А	14	М	15
16	М	17	О	18	Р	19	Е	20	А	21	Л	22	Л	23
24	А	25	Н	26	У	27	В	28	О	29	М	30	В	31
32	З	33	С	34	Т	35	Р	36	О	37	П	38	В	39
40	О	41	Д	42	А	43	О	44	А	45	Б	46	О	47
48	К	49	А	50	Т	51	А	52	М	53	А	54	Р	55
56	Л	57	Е	58	П	59	Р	60	А	61	Б	62	А	63
64	Т	65	Е	66	Л	67	Е	68	К	69	А	70	Н	71
72	О	73	Ч	74	І	75	А	76	О	77	К	78	А	79
80	В	81	Т	82	А	83	Л	84	І	85	Я	86	Д	87
88	А	89	З	90	Н	91	Д	92	Х	93	А	94	А	95
96	Р	97	В	98	А	99	Ч	100	Е	101	Т	102	А	103
104	А	105	Г	106	А	107	К	108	А	109	Л	110	О	111
112	У	113	Л	114	А	115	Р	116	Л	117	О	118	С	119

**ПЛАТИТИ ЗА МОБІЛЬНИЙ
до 25 грн на місяць?**

ЦІЛКОМ РЕАЛЬНО!



**Пільгові тарифи
тільки для пенсіонерів**

(044) 288 21 98

(068) 954 36 10

(063) 313 87 73

(099) 546 56 73

