

**Елеонора Терентіївна Червенко:
«ХОЧЕТЕ ЖИТИ ПО-ЛЮДСЬКИ –
ЙДІТЬ ДО «ПЕНСІОНУ»**

Так, я тут знайшла справжніх друзів.
В «Пенсіоні» отримала те, що не купиш
за гроші, – дружбу, спілкування з одно-
думцями.

стор. 4 >

**ПОРАДИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З
ПРОБЛЕМНИМ ЗАСИНАННЯМ**

Ви добираєтеся до ліжка, зручно
укладаєтеся, а в голові виникає внутрішній
діалог. Ви згадуєте хвилюючі питання,
перебираєте варіанти розвитку подій. Сон
не приходить, а час на відпочинок тоне
остаточно і безповоротно.

стор. 6 >



УКРАЇНСЬКА ГАЗЕТА ДЛЯ ПЕНСІОНЕРІВ

ПЕНСІОН

ПОЖИТИ ДЛЯ СЕБЕ

№1
2020



*Шановні читачі!
Щиро вітаю вас
із початком Весни!
Нехай вона принесе
у вашу оселю достаток,
здоров'я та радість!
Щоб усі заздрили вашому міцному
здоров'ю! Нехай слух і зір ніколи
не підводять, а вік ні в чому не
стоятиме на заваді!
Бажаємо успіхів у кожній
справі й тільки
гарних новин!*

НОВИНИ ТА ФАКТИ

» 2 027 гривень в розрахунку на місяць становить з 1 січня 2020 року прожитковий мінімум на одну особу в Україні (підвищення склало 174 грн).

» На 13%, до 4 723 грн, з 1 січня 2020 року підвищилася мінімальна зарплата в Україні. У 2019 році вона становила 4 173 грн.

» Станом на 1 січня 2020 року в Україні зареєстровано 11,3 млн пенсіонерів. Середній розмір пенсії становить 3082,98 грн.

» 35,9 млрд грн спрямовано Пенсійним фондом України на фінансування пенсій за лютий 2020 року.

» Субсидії та пільги за нову послугу з розподілу природного газу донараховані Мінсоцполітики автоматично – за січень і лютий 2020 року одразу, без потреби додаткового звернення громадян.

» Конституційний суд України скасував підвищення пенсійного віку для таких пільгових категорій українців: зайняті на підземних роботах; ті, хто працює у важких умовах; трактористи; доярки; ті, хто весь сезон збирає на полях; водії громадського транспорту.

» Верховна Рада остаточно скасувала недоторканність депутатів. 18 грудня 2019 року за проєкт відповідного закону проголосував 291 народний депутат.

» З 1 липня 2020 року скасовується державна монополія на виробництво спирту, відповідний закон підписав Президент України Володимир Зеленський.

» Кабінет міністрів України схвалив законопроект щодо виплати компенсацій у разі виникнення заборгованості із виплат пенсій, зарплат, стипендій і соціальних виплат.

Сподіваюсь, що такою гарною новиною кожного місяця 2020 року буде для вас і черговий номер газети «Пожити для себе»!

Зі свого боку обіцяю, що докладемо всіх зусиль, щоб Ви вчасно отримували газету, а вона була цікавою та корисною.

Весна – час оновлення, коли природа просинається і все починає рости й розквітати. І ми з вами, теж починаємо мріяти, будувати плани і покладати надії на певні покращення. Але я хочу загострити увагу на тому, що часто ми очікуємо, що ці позитивні зміни будуть наслідком дій інших людей, організацій, установ. Ми чекаємо на підвищення пенсій, зниження комунальних платежів, підвищення соціального захисту.

Я впевнений, що кожен з вас, кожен з людей поважного віку в

Україні має право й заслуговежити гідно. Однак є певні умови – економічні, політичні, і, на глибокий жаль, найближчим часом очікувати, що держава зможе забезпечити тих, хто пропрацював все життя, гідною пенсією та адекватним соціальним захистом, не варто (детальніше про зміни, які чекають пенсіонерів, в матеріалі на стор. 3).

Тому я хочу нагадати вам слова з Нагірної проповіді: «Просіть і дасться вам; шукайте і знайдете; стукайте і відчинять Вам...» (Євангеліє від Матвія 7.7). Я розумію, що ви вже відпрацювали, і, здавалося б, заробили своє право на відпочинок і пенсію, але тільки замисліться – 69,7% пенсіонерів в Україні, станом на 1.01.2020р. отримують до 3000 грн пенсії включно! Тобто 7 з 10 пенсіонерів мають до 100 грн

на день (з яких ще треба заплатити комірне), а половина з них має лише 67 грн на день.

Питання «чи можна жити на пенсію?» під таким кутом виглядає суто риторичним.

Тому я закликаю вас! Використуйте усі можливості, збирайте інформацію щодо своїх прав, своїх привілеїв, які передбачені законодавством, і використовуйте їх. Майже з будь-якої ситуації є вихід, якщо вам потрібна допомога – треба бути готовим її шукати й прийняти.

Ще раз бажаю вам щастя, а наша редакція буде працювати для того, щоб показати кожному якомога більше можливостей для покращення якості вашого життя!

*З найкращими побажаннями
Головний редактор
Михайло Вулах*



Багато пенсіонерів роками оббивають пороги судів, шукаючи справедливості, оскільки мають заборгованості за комунальні платежі, підписали дарчу та були викинуті родичами з власної квартири, сусід намагається всіляко вижити пенсіонера. Скільки ще випадків свавілля та беззаконня?! **Хто захистить пенсіонерів?** Держава влаштувала справжній геноцид людей поважного віку. З 2016 року кількість пенсіонерів зменшилась майже на 1 млн. Така собі виходить економія. Менше людей – менше потрібно грошей на пенсії.

З 1 липня 2018 року й до сьогодні мінімальна пенсія в Україні менша за прожитковий мінімум! Хоча й вижити на прожитковий мінімум в 1 769 грн для непрацездатних на місяць – майже неможливо.

Як звичайні люди, так і посадовці байдужі до біди пенсіонерів. Мабуть, кожен із людей поважного віку стикався із тим, що в маршрутці скористатись своїм правом безкоштовного проїзду – ой, як непросто. Багато хто з водіїв неначе ніколи не мали ні бабусь-дідухів, ні інших родичів-пенсіонерів.

ЦЕНТР «ПЕНСІОН» ГОТОВИЙ ВІДСТОЮВАТИ ВАШІ ЗАКОННІ ПРАВА!

Люди поважного віку майже зневірилися у тому, що можна добитися справедливості й довести свою правоту. Але все ж варто продовжувати боротьбу. За нормальне людське існування та повагу до себе потрібно знаходити сили й оббивати пороги інстанцій навіть у такому поважному віці.

Закони не виконуються, ігноруються і посадовцями, і владою. Чи є у нас в країні повага до пенсіонерів та їхніх законних прав? Державні

юристи інколи теж не бажають допомогти пенсіонерів навіть в оформленні позовної заяви до суду, мотивуючи це тим, що всі спроби марні. А Центр «Пенсіон» готовий відстоювати ваші законні права! **З 2007 року** ми виплатили підопічним понад **248 млн грн**, стільки отримують за місяць всі пенсіонери міста Житомир. Телефонуйте за номером **(044) 288-21-98** і дізнавайтесь, на яку допомогу за законом ви можете розраховувати. Звертаємо увагу, що Центр «Пенсіон» працює лише в обласних центрах та м.Київ.

Втім, навіть для мешканців інших міст також є надія на допомогу, адже існує **державна система безплатної правової допомоги**. Безплатна правова допомога поділяється на первинну та вторинну. **Первинна – це правова інформація, консультації**, складання заяв або скарг (крім документів процесуального характеру).

Безплатна вторинна правова допомога – вид державної гарантії, що полягає у створенні рівних можливостей для доступу осіб до правосуддя, і включає такі види правових послуг, як захист, представництво інтересів осіб в судах, складання документів процесуального характеру. Якщо первинна безплатна допомога доступна для всіх, то **вторинна – лише для певних категорій громадян**. Однак під неї підпадає більшість пенсіонерів.

Згідно зі статтею 14 Закону, право на безплатну вторинну правову допомогу мають такі категорії осіб:

1) **особи**, які перебувають під юрисдикцією України, якщо **їхній середньомісячний дохід не перевищує двох розмірів прожиткового мінімуму**. Також це особи з інвалідністю, які отримують пенсію або допомогу, що призначається замість

► *Юридична консультація*

ЗАХИСТ І БЕЗПЕКА – ДЕ ЇХ ШУКАТИ ПЕНСІОНЕРАМ

► Підготувала Катерина Коваленко

Редакція газети «Пожити для себе» й всі, хто працює в Центрі «Пенсіон», щиро переконані, що люди поважного віку мають право на достойне життя. Навряд чи й ви будете сперечатися із цією думкою. Проте в нашій державі пенсіонерів легко потрапити у скрутне становище. Нерідко трапляється, що навіть близькі ображають людей поважного віку. Що робити? Де шукати допомоги? Як не потрапити до пастки? Звертайтеся до Центру «Пенсіон». Надаємо юридичну та матеріальну допомогу.

пенсії, у розмірі, що не перевищує двох прожиткових мінімумів для непрацездатних осіб. Станом на січень-липень 2020 року це громадяни, середньомісячний дохід яких не перевищує 4204 грн для працездатних осіб та 3276 грн для непрацездатних осіб;

2) діти, внутрішньо переміщені особи, біженці;

3) особи, до яких застосовано адміністративне затримання, арешт, які вважаються затриманими або стосовно яких обрано запобіжний захід у вигляді тримання під вартою;

4) **ветерани війни** та особи, на яких поширюється дія Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту», ті, які мають особливі заслуги, в тому числі перед Батьківщиною, а також громадяни, які належать до числа жертв нацистських переслідувань;

5) громадяни України, що є **власниками земельних ділянок, проживають у сільській місцевості**, а також деякі інші категорії осіб.

Для отримання безплатної правової допомоги потрібно особисто звернутись до найближчого центру, який її надає, або у бюро правової допомоги чи до громадських правозахисних організацій. Детальну інформацію вам

нададуть за номером **«гарячої» лінії системи безплатної правової допомоги: 0 800 213 103** (цілодобово та безкоштовно у межах України зі стаціонарних і мобільних телефонів). За згаданою «гарячою» лінією можна отримати консультацію з правових питань, дізнатися інформацію щодо актуальних адрес центрів і детальніше з'ясувати, як саме працює система безплатної допомоги.

Додатково ми пропонуємо вам скористатись допомогою Центру «Пенсіон», навіть якщо ви мешкаєте в невеликому місті. Ви не можете підписати договір і отримувати регулярну допомогу, однак в нас є цікава порада. Ви можете вирізати макет **«Під захистом Центру «Пенсіон»** і наклеїти на двері свого житла. Також можна зателефонувати за номером **(044) 288-21-98** і попросити надіслати наклейку для більш зручного її використання. Можливо, ви вже чули, що інколи вішають муляжі камер спостереження, які нікуди не підключені. Але люди бачать їх, і думають, що це приміщення під наглядом. Такою хитростю ми вам пропонуємо скористатись. Люди будуть бачити, що ви під захистом, і, скоріш за все, по-іншому до вас віднесуться.

ПІД ЗАХИСТОМ
ЦЕНТРУ "ПЕНСІОН"
044 288 21 98

УВАГА!
ВЕДЕТЬСЯ
ВІДЕОСПОСТЕРЕЖЕННЯ



» Економіка

ЧИ ЗРОСТЕ ПЕНСІЯ У 2020 РОЦІ?



Автор: Катерина Коваленко

Обов'язковим пунктом у більшості українців в стандартному списку побажань, звичайно ж, є матеріальний добробут. Привітання із 8 Березня – не виключення. І як же хочеться, щоб давні очікування мільйонів українців щодо зростання статків здійснилися, нехай хоча б наполовину.

Пенсіонери не виняток. На жаль, питання грошей стає перед багатьма з них особливо гостро. І розв'язання цього питання, як багато хто з пенсіонерів щиро впевнені, від них не залежить.

У 2020 році бюджет Пенсійного фонду України збільшиться до 448,6 млрд грн, що, без урахування витрат на субсидії минулого року, означає збільшення витрат на пенсійне забезпечення лише на 7-8%. З таким бюджетом говорити про істотне збільшення пенсій неможливо.

Середній розмір пенсійних виплат постійно зростає, але, на жаль, отримувана пенсія не дозволяє людям поважного віку жити гідно, як вони того заслуговують. На цей час в Україні проживає понад 11 мільйонів пенсіонерів. І переважна більшість з них отримують близько або навіть менше ніж 3000 грн.

Як же зміняться їхні доходи у 2020 році? За словами Олексія Гончарука (на момент друку – вже колишньо-

го): «Звичайно, пенсії будуть індексовані. Вони виростуть, але не сильно. На жаль. Ми хотіли б, щоб у нас була можливість їх збільшити у дві-три рази, але для цього потрібен дуже серйозний ресурс».

Отже, з 1 грудня 2019 року мінімальна пенсія становить 1 638 грн. З 1 липня 2020 року вона має вирости на 4,5% – до 1712 грн. Однак в той самий час, в тому ж прийнятому бюджеті, рівень інфляції в цьому році складе 5% (за фактом, цей показник, як правило, трохи вище). А вже 1 грудня 2020 року мінімальна пенсія дорівнюватиме 1769 грн.

Щоправда, якщо ви маєте великий стаж, то з 1 січня 2020 року було перераховано мінімальний розмір пенсійних виплат для непрацевлаштованих пенсіонерів, які досягли віку 65 років і мають страховий стаж не менше 30 років для жінок та 35 років для чоловіків.

Відповідно, мінімальний розмір пенсії за віком, встановлений для

Період	Розмір мінімальної пенсії, грн	Період	Розмір мінімальної пенсії, грн
з 01.07.2012 по 30.09.2012	844	з 01.05.2017 по 30.11.2017	1312
з 01.10.2012 по 30.11.2012	856	з 01.12.2017 по 30.06.2018	1373
з 01.12.2012 по 31.12.2012	884	з 01.07.2018 по 30.11.2018	1435
з 01.01.2013 по 30.11.2013	894	з 01.12.2018 по 30.06.2019	1497
з 01.12.2013 по 31.08.2015	949	з 01.07.2019 по 30.11.2019	1564
з 01.09.2015 по 30.04.2016	1074	з 01.12.2019 по 30.06.2020	1638
з 01.05.2016 по 30.11.2016	1130	з 01.07.2020 по 30.11.2020	1712
з 01.12.2016 по 30.04.2017	1247	з 01.12.2020	1769

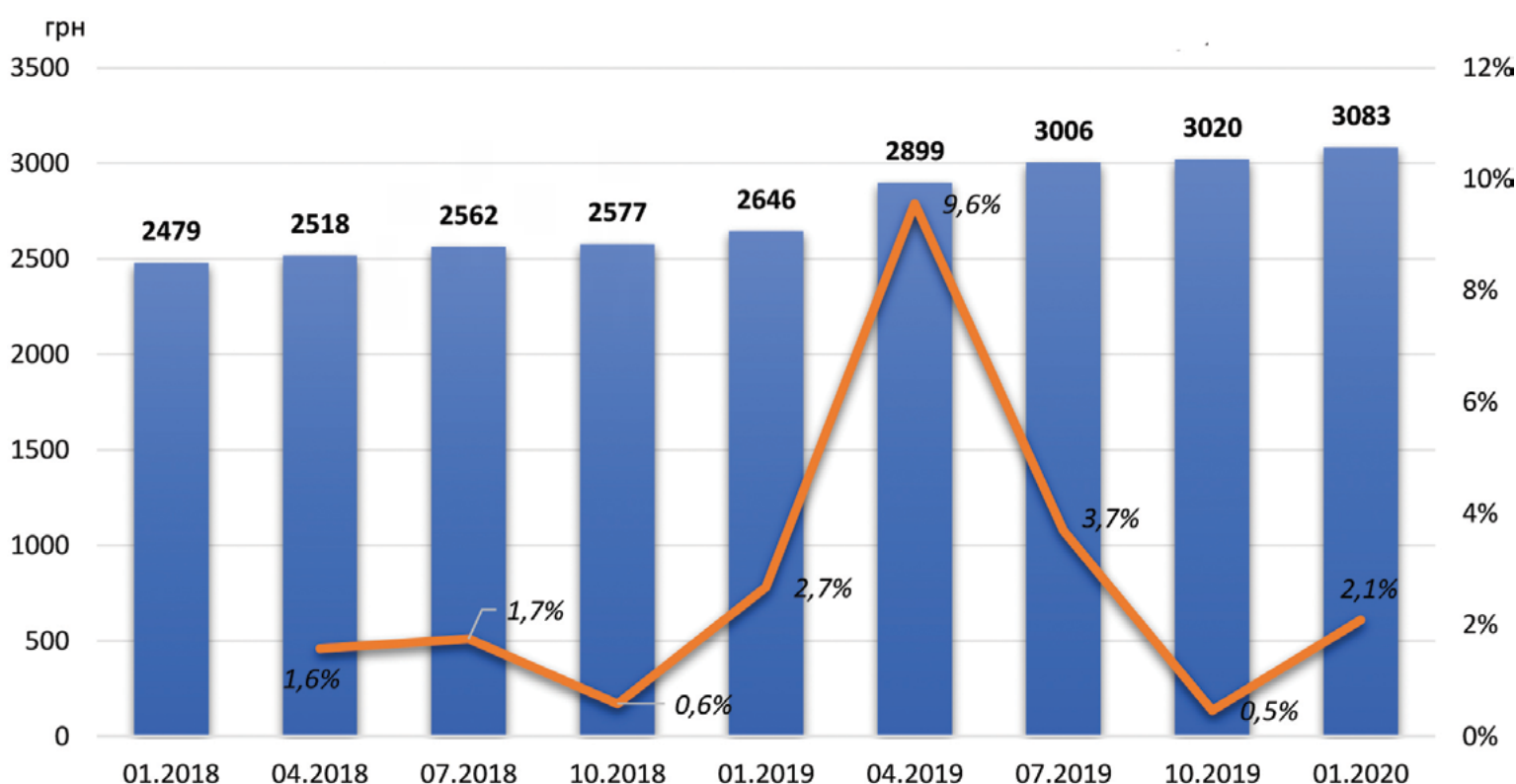
зазначеної вище категорії осіб в розмірі 40% від мінімальної заробітної плати, з 1 січня 2020 року збільшився до 1889,20 грн.

Це стосується мінімальної пенсії. На відміну від минулого, в березні цього року індексація пенсій не відбудеться. Зростання пенсійних виплат за формулою «50% інфляції + 50% зміни середньої зарплати за минулий рік» перенесено на вересень.

Крім регулярного підвищення вирішено надати допомогу людям похилого віку, які досягли 80 років. Таким пенсіонерам здійснять виплату в розмірі від 500 до 1000 грн. Однак так до сих пір не зрозуміло, чи будуть це разові або щомісячні виплати, як вони будуть відбуватися й коли почнуться.

На цей момент це – офіційно прийняті зміни, які безпосередньо пов'язані з доходами пенсіонерів. Не дуже багато... А так хочеться сподіватися, що бажання, загадані ще на Новий рік, збудуться.

ДИНАМІКА ЗРОСТАННЯ СЕРЕДЬОГО РОЗМІРУ ПЕНСІЙНИХ ВИПЛАТ, ГРН



ПЕНСІОН
ВАМ НЕПРАВИЛЬНО НАРАХОВАНО ПЕНСІЮ?

ЗВЕРТАЙТЕСЬ ЗА ПОСЛУГОЮ ПЕРЕРАХУНКУ

Детальна інформація за телефоном

(044) 288 21 98



ЕЛЕОНОРА ТЕРЕНТІЇВНА ЧЕРВЕНКО: «ХОЧЕТЕ ЖИТИ ПО-ЛЮДСЬКИ – ЙДІТЬ ДО «ПЕНСІОНУ»

Підготувала Вікторія Висоцька

Важко повірити, що цій яскравій, відкритій до спілкування пані скоро 85 років. Складна історія життя й натхнення до боротьби від нашої героїні – Елеонори Терентіївни.

1. Розкажіть про себе. Як склалися ваше життя? Якими були робота, сім'я?

Я – дитина війни. Народилася в Києві 19 травня 1935 року. А в 1939 році, коли Західна Україна була приєднана до СРСР, мого батька, інженера-будівельника, направили працювати до Львова. Там і застала нас війна, до Києва добиралися на товарному поїзді. Потім було напівголодне життя в окупації. Мені ще пощастило – я познайомилася з сім'єю, в якій була маленька дитина, і була нянею за тарілку каші в день.

Після війни повернулися до Львова. Там я закінчила школу, дуже хотіла стати артисткою – гарно співала, декламувала, записувалася в усі в гуртки художньої самодіяльності. Але ближче до закінчення школи я вирішила вибрати серйозну професію та вступила до інституту на будівельний факультет.

Відносини між батьками розладилися, і я, зі своїм червоним дипломом, вибрала собі для працевлаштування Севастополь, куди поїхав батько після розлучення. Спочатку все було чудово: поруч люблячий батько, цікава робота й улюблене заняття – художня самодіяльність. У Будинку офіцерів флоту я зустрі-

ла перше кохання – свого Олександра. Призначили день весілля. І я, не дивлячись на складність відносин з матір'ю, запросила її на своє свято. Мати страшно ревнувала мене до мого щастя та зробила все, щоб зруйнувати моє життя. Через неї я втратила й першу дитину, і мого Олександра. Другий шлюб – вже за порадою матері – виявився невдалим. Від нього залишився син Олексій.

Я вже не думала про особисте життя, але завдяки Олексію нарешті знайшла своє кохання. Ігор Дмитрович Червенко, його тренер з плавання, став моїм третім і найкоханішим чоловіком. Однак це, як завжди, не сподобалося моїй матері. Тільки розрив відносин з нею міг зберегти сім'ю, і я на нього зважилася, щоб нарешті почати жити своїм життям.

Але тепер у матері була зброя – Альоша, на той час уже підліток, і вона не соромлячись купувала любов онука. Варто було Альоші поскаржитися, що мама не хоче купувати йому джинси, як тут же їх купувала «добра» бабуся. Магнітофон з величезними колонками – теж її подарунок. А разом з подарунками й спроби налаштувати проти матері, які зрештою досягли своєї мети. Альоша пішов жити до бабусі. А та

ще й подала заяву до суду про стягнення аліментів з дочки на виховання онука. Підкупила суддів. І ось я з волі матері стаю аліментницею.

Тож якщо шлюб з Ігорем я захистила, то Олексія втратила. Після армії він влаштувався матросом на корабель. Вийшов в Балтиморі й не повернувся. Тепер він громадянин США й зі мною не підтримує зв'язок взагалі.

2. То коли ви вийшли на пенсію, допомогти не було кому?

Саме так. В середині 90-х ми, вже пенсіонери, переїхали до Києва. На життя в столиці наших пенсій не вистачало. Ігор не сидів склавши руки – працював сторожем на стоянках, черговим в училищі. Сумував за своєю тренерською роботою. І коли друзі покликали його до Криму попрацювати фізруком-вихователем в піонертаборі, він з радістю погодився. Це ми вперше розлучилися за майже три десятки щасливих років. Ігор думав, що повернеться з грошима. А повернувся зі смертельною хворобою – раком.

То ж поховавши чоловіка у 2001 році, я залишилася геть одна. Я тоді немов частину себе поховала. Думала – піду в могилу слідом за ним. Тому тіло його кремували, а урну з прахом переслала його дітям в Санкт-Петербург, щоб було кому доглядати за могилою. Але час йде, а я все живу й живу.

Тобто це вже зараз я живу, а раніше – це ж виживання було. Я шукала будь-яку можливість заробити. Працювала двірником, посудомийкою, прибиральницею й навіть санітаркою в ветлікарні. Але у 2009 році закрилася ветлікарня, і знову постало питання: де взяти грошей, щоб вижити.

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

Одного ранку я готувала на кухні, і у відповідь на свої думки: «Як же мені набридла ця убогість!»- я почувла програму про Центр допомоги та соціального захисту пенсіонерів «Пенсіон» і договори довічного утримання. Виходу в мене не було, жити було потрібно, і я вже наступного дня поїхала за вказаною адресою. Прослухала інформацію від співробітника – Тетяни Петрівни. Зацікавилася. І ось тепер я під опікою «Пенсіону».

4. Чи були у вас сумніви перед підписанням договору, що саме спонукало все-таки прийняти схвальне рішення?

Звичайно були, адже це такий серйозний крок, а я не юрист і взагалі раніше про таку можливість не знала. Для повної впевненості вирушила консультуватися з юристами.

Я побувала у чотирьох спеціалістів перш ніж прийняти рішення. Всіх розпитувала – що, як, чи надійно, чи законно. Переконав мене тільки останній з них. Він запитав, чи є у мене час. «Звичайно, є!» – «Тоді сідайте в крісло й самі читайте статті з вашого питання». Він дав мені Цивільний кодекс, Конституцію. Читаю й розумію, що я захищена законом. Нічого страшного не станеться, на вулиці не залишусь. Навпаки, житиму краще, буду мати додаткові гроші до пенсії. І я з легким серцем поїхала укладати договір з «Пенсіоном».

5. Що отримали після підписання договору?

Після підписання я отримала чималу суму грошей, які зберігаються в банку на особистому рахунку й приносять мені щомісячні відсотки. До того ж, комунальні послуги за мене сплачують, ще й субсидія монетизована лишається мені. Якщо все це підсумувати, виходить, що додатково до пенсії я маю ще більш ніж 3 000 грн. Я й музичний центр придбала, і диски з улюбленою музикою купую. Можу й собі, і своїм котам купувати все, що потрібно. До того ж, із будь-якою проблемою знаю, до кого звернутись – сантехніку полагодити, телефон налаштувати – відразу телефоную до «Пенсіону».

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

ТАК, Я ТУТ ЗНАЙШЛА СПРАВЖНІХ ДРУЗІВ. В «ПЕНСІОНІ» ОТРИМАЛА ТЕ, ЩО НЕ КУПИШ ЗА ГРОШІ, – ДРУЖБУ, СПІЛКУВАННЯ З ОДНОДУМЦЯМИ.

Вперше після переїзду до Києва мене запрошують на цікаві заходи, клубні зустрічі. Ось на фотосесію запросили – дивіться, які фото.

В мене стільки планів, часу не вистачає. Я тепер активно пропагандую договір довічного утримання. Всім самотнім пенсіонерам раджу: «Хочете жити по-людськи – йдіть до «Пенсіону»». Завжди готова розповісти про свій досвід і переконати, адже я з 2009 року із Пенсіоном. А для душі – складаю гороскопи.





› Медицина

ЯКІ МЕДИЧНІ ПОСЛУГИ УКРАЇНЦІ ОТРИМАЮТЬ БЕЗКОШТОВНО У 2020 РОЦІ?

✎ Підготувала Вікторія Висоцька

Українська медицина – це мікс державного, муніципального та приватного обслуговування. Пересічному пацієнтові дуже важко зрозуміти, що забезпечує держава, чим допомагає місцева влада, а за що потрібно платити самому. Та ще й медична реформа додала запитань. Спробуємо розібратись, що ж нового чекає на пацієнтів державних медичних закладів у 2020 році.

Кабінет міністрів затвердив Програму медичних гарантій, згідно з якою отримання всіх основних медпослуг для дітей і дорослих буде безкоштовним. Як повідомили в прес-службі НСЗУ, установам охорони здоров'я за програмою медичних гарантій у 2020 році Служба планує платити 8500 грн за пологи, 19 500 грн за лікування одного інсульту й 15 800 грн – інфаркту.

БЕЗКОШТОВНА МЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ ІНФАРКТІ АБО ІНСУЛЬТІ

- *Діагностичні процедури (комп'ютерна томографія (КТ), магнітно-резонансна томографія (МРТ), ангіографія, екстрені лабораторні дослідження).*
- *Тромболітична терапія при інсульті, стентування при інфаркті.*
- *Цілодобовий моніторинг пацієнта в реанімації.*
- *Реабілітаційна допомога в гострому періоді.*

Щоправда, не зовсім зрозуміло, як буде вирішуватись питання у випадку надання більшого обсягу послуг, ніж передбачено умовами закупівлі.

З 1 КВІТНЯ 2020 РОКУ ДЕРЖАВА ФІНАНСУВАТИМЕ ВСІ ВИТРАТИ ЗА НАДАННЯ:

- *екстреної медичної допомоги,*
- *вторинної (спеціалізованої) допомоги – це послуги профільного лікаря, до якого направив сімейний лікар;*
- *третинної (високоспеціалізованої) допомоги – медична допомога, яка надається у випадку тривалих, складних захворювань (онкологія, СНІД, ускладнення у післяопераційний період);*
- *паліативної медичної допомоги – обслуговування невиліковних хвороб (знеболення, догляд за пацієнтом, підтримка життєдіяльності, допомога родинам пацієнтів);*
- *медичної реабілітації.*

Також безкоштовним буде лікування дітей до 16 років і медична допомога у зв'язку з пологами.

ЩО ЦЕ ОЗНАЧАЄ?

Це означає, що у квітні 2020 року принцип «гроші йдуть за пацієнтом» запрацює на всіх рівнях медичної допомоги. Гроші за надані пацієнтам медпослуги буде перераховувати лікарням Національна служба здоров'я України. Так вже працює первинний рівень: послуги терапевтів, сімейних лікарів і педіатрів.

Для пацієнта це означає, що медпослуги він вже сплатив податками, а держава, своєю чергою, перераховує гроші в лікарню.

РАЗОМ З ТИМ, НЕ ВСІ ПОСЛУГИ БУДУТЬ БЕЗКОШТОВНИМИ. ЗОКРЕМА, ЗАЛИШИТЬСЯ ПЛАТНОЮ:

- *стоматологія (крім екстрених випадків),*
- *косметологічні процедури,*
- *масаж.*

У тому випадку, якщо в лікарні натягнуть на оплату або видадуть список того, що треба докупити, потрібно дзвонити на гарячу лінію Національної служби здоров'я України за номером 1677.

Послуги залишаться безкоштовними в тому випадку, якщо пацієнт буде дотримуватися ряду правил. Наприклад, якщо людина прийде до лікаря вторинної допомоги (скажімо, до хірурга) сама, без направлення, то лікарня має право виставити їй рахунок за консультацію.

Для того, щоб безкоштовно записатися до лікаря вторинної допомоги, потрібно отримати направлення у сімейного лікаря, з яким підписано декларацію. Зрозуміло, що попередньо потрібно укласти з ним декларацію.

БЕЗ НАПРАВЛЕННЯ БЕЗКОШТОВНО МОЖНА БУДЕ ПІТИ ДО:

- *акушера-гінеколога,*
- *стоматолога,*
- *педіатра,*
- *психіатра,*
- *нарколога.*

ЯКІ АНАЛІЗИ В УКРАЇНІ ГРОМАДЯНИ МОЖУТЬ ЗДАТИ АБСОЛЮТНО БЕЗКОШТОВНО?

Українцям варто пам'ятати, що безкоштовними є всі необхідні для забо-

ру крові / сечі інструменти. Це означає, що купувати рукавички або шприци не потрібно. Всім цим має забезпечити заклад первинної медичної допомоги.

Перелік безкоштовних для українців аналізів виглядає наступним чином:

- *аналіз крові з лейкоцитарною формулою,*
- *загальний аналіз сечі,*
- *аналіз глюкози в крові,*
- *загальний холестерин,*
- *швидкий тест на вагітність,*
- *тест на тропонін (біомаркерів різних серцевих захворювань),*
- *тест на ВІЛ,*
- *аналіз на вірусні гепатити.*

Таким чином, приносити з собою або оплачувати пробірки, рукавички, спиртові серветки, вату, шприци, контейнери абсолютно не потрібно. Всі медичні матеріали входять у вартість послуг, які оплачує Національна служба здоров'я України.

Для отримання таких послуг потрібно буде мати направлення від сімейного або іншого лікаря. Підставою для проведення безкоштовних інструментальних досліджень, крім прямих показань, також є вік пацієнта. Мамографія призначається жінкам від 40 років і старше, гістероскопія – пацієнтам від 50 років і старше. Езофагогастроуденоскопія, цистоскопія, бронхоскопія – для пацієнтів від 50 років і старше, колоноскопія – тим, хто досяг 40 років і старше.

Українцям часто доводиться відмовлятися від лікування, відкладати його або вживати ліки, консультиуючись у знайомих чи в інтернеті. Українські пацієнти досить часто не знають про безкоштовні державні програми лікування та можливість отримувати безоплатні ліки. Сподіваємось, що наш матеріал допоміг вам розібратися, які медичні послуги можна отримати у 2020 році повністю на безоплатній основі, керуючись законодавством України.

ЕКОНОМІЯ МАЙЖЕ УДВІЧІ!

ЦІНИ В АПТЕКАХ КИЄВА

станом на 06.03.2020

Телефонуйте перед купівлею ліків Забронюємо в аптеках за найнижчою ціною Підкажемо найближчу аптеку за програмою "Доступні ліки"			
Препарат	Форма випуску	Мін. ціна	Макс. ціна
ТЕРАФЛЕКС	КАПС. ФЛ. № 120	215,37	447,00
АЛФЛУТОП	Р-Н Д/ІН. АМП. 1 МЛ № 10	374,20	723,50
КО-АМЛЕССА	ТАБЛ. № 30	80,76	140,83
ВОЛЬТАРЕН ЕМУЛЬГЕЛЬ 1 %	ТУБА 50 Г	152,34	338,80
ОФТАН КАТАХРОМ	КРАП. ОЧ. 10 МЛ	69,40	143,50

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

6 років
успішної роботи

Понад 295 тис.
вхідних дзвінків

Завжди
на зв'язку!

➤ *Здоровий спосіб життя*

ПОРАДИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ПРОБЛЕМНИМ ЗАСИНАННЯМ

✎ *Автор Валентина Вертинська*



Ви добираєтеся до ліжка, зручно укладаєтеся, а в голові виникає внутрішній діалог. Ви згадуєте хвилюючі питання, перебираєте варіанти розвитку подій. Сон не приходить, а час на відпочинок тоне остаточно і безповоротно. Знайома ситуація? Тоді шукайте корисні поради у нашому матеріалі.

Безсоння – це розлад сну, який має тривалий характер: від двох ночей до тижня й навіть більше. Симптоматика цього явища лежить на поверхні:

- повна відсутність сну;
- погана якість сну (чуйність, неспокій, дратівливість);
- довге засипання.

ЩО ЗАВАЖАЄ ЗАСНУТИ

Причина неспокійного сну може полягати в чому завгодно: стрес, гормональні зміни, шкідливі звички, неврологічні або психічні захворювання, емоційне перенапруження або навіть незручне ліжко.

Звичайно, це серйозні причини, які потрібно не відкладати на коли-небудь, а вирішувати якомога швидше, за потребою звертаючись за допомогою до фахівців. Але буває, що заснути заважаємо собі ми самі, а точніше, наші повсякденні звички або умови проживання.

Світло. Світло від ліхтарів та інших джерел за вікном, нічник, світіння екрана телевізора, будильника з підсвічуванням. Будь-яке джерело світла, що порушує природну темряву, може «обдурити» наші циркадні ритми, а значить, порушиться вироблення гормону сну – мелатоніну.

«Важкий» мікроклімат. Нашому організму легше заснути в комфортних умовах: це низький рівень концентрації вуглекислого газу, оптимальні температура та вологість повітря. Сперте (тобто з високим рівнем CO₂), брудне повітря може посилити прояв алергічних реакцій, викликати загальну слабкість організму й погано позначитися на імунитеті.

Їжа та напої. Кава, алкогольні напої та висококалорійна їжа заважають людині зануритися в глибоку фазу сну. Кофеїн і алкоголь «дратують» нервову систему, а важкі продукти довго засвоюються. Підсумок – якою би втомленою не була людина, міцному сну перешкоджають активні процеси в організмі.

Гігієна спальні. Ліжко не повинно бути робочим місцем або кухонним столом. Сприйняття спальні як місця для сну порушиться, якщо проводити в цій кімнаті багато часу перед телевізором або тацею з їжею.

Психологічне та фізичне навантаження. Навіть читання книг розбухує уяву, тому мозку важче заспо-

коїтися й налаштуватися на сон. Заняття спортом краще відкласти на ранок або день, щоб ближче до вечора всі м'язи були розслаблені.

«Яскраві» запахи. Використання перед сном освіжувачів повітря з різкими ароматами, ароматичних свічок, запашних паличок і «пірамідок» може вплинути на якість сну. Запахи можуть дратувати нюхові рецептори.

ВІД ЧОГО КРАЩЕ ВІДМОВИТЬСЯ ВДЕНЬ, АБИ ШВИДКО ЗАСНУТИ ВНОЧІ:

- відмовтеся від кави в другій половині дня. Кофеїн залишається в організмі протягом восьми-десяти годин. Знайдіть альтернативу кавовим напоям: пийте воду, зелений чай і натуральні соки, щоб підвищити рівень енергії та зосередитися на повсякденних завданнях;

- мінімізуйте споживання алкоголю. Не вживайте алкогольні напої протягом трьох годин перед сном. Алкоголь хоч і викликає сонливість, але і шкодить комфортному, міцному сну, оскільки негативно впливає на мозок та інші органи.

- за годину до сну відмовитися від джерел світла. Навіть мінімальна кількість «синього» світла, випромінюваного телефонами, будильниками, телевізором та іншою технікою може порушити вироблення мелатоніну, який регулює цикли сну й неспання. Прийом мелатонінових добавок або снодійних засобів, що відпускаються без рецепта, може призвести до безсоння, особливо якщо приймати їх у високих дозах. Снодійне може викликати вранці почуття, схоже на похмілля;

- ніяких гучних звуків. Заспокоїливі, тихі звуки можуть сприяти засипанню. Шум моря або дощу, приємна класична музика або мелодія для медитації;

- правильне харчування перед сном. Вживаючи важку їжу в пізні години, ми безпосередньо перешкоджаємо здатності нашого тіла розслабитися.

ПЕРЕД СНОМ ВАРТО ВІДМОВИТИСЯ ВІД:

- алкоголю (часті пробудження, головний біль, нудота, нічні кошмари);
- кави (стимуляція нервової системи, підвищення тону м'язів);
- білкової їжі (довго перетравлюється);

- шоколаду (підвищення мозкової активності);

- борошняних виробів (підвищення цукру в крові).

ПЕРЕД СНОМ (НЕ МЕНШЕ НІЖ ЗА ГОДИНУ) МОЖНА:

- кефір, ряжанка (заспокоюють травлення);
- тепле молоко з медом (нормалізує сон);
- яблуко (нормалізує роботу шлунка);
- банан (знімає напругу м'язів);
- буряк (спалює жир, нормалізує роботу шлунка).

ЩОБ СОН ДАВАВСЯ ЛЕГКО, ПОТРІБНО:

- Прокидатися й засинати в один і той же час. Стабільний графік активності та відпочинку допомагає налаштувати внутрішній годинник вашого організму та оптимізувати якість сну.

- Всі фізичні навантаження не пізніше, ніж за 3 години до сну. Якщо перед сном займатися спортом або, скажімо, наводити вдома генеральне прибирання, то організму буде складніше заспокоїтися й змінити ритм з активності на розслаблення.

- Прогулянки на свіжому повітрі. Прогулянки перед сном на свіжому повітрі сприяють заспокоєнню, розслабленню, витраті енергії, вони корисні для тих, хто стежить за своєю вагою.

- Тепла ванна перед сном. Цей спосіб – медитація для тіла і думок. Головне, щоб вода не була занадто гарячою чи холодною. Комфортна температура води не викличе стресу для організму, а, навпаки, заспокоїть і розслабить.

- Міцний сон у прохолодній, провітреній кімнаті. Повітря в спальні повинне бути прохолодним і насиченим киснем – тоді заснути стане набагато легше. Також на якість сну впливає чистота повітря й відсутність сторонніх шумів.

МАСАЖ І ГІМНАСТИКА ВІД БЕЗСОННЯ

Одним з приємних і безпечних методів лікування безсоння є масаж. Так, масаж стоп можна освоїти й застосувати в домашніх умовах по 20 хвилин двічі на день. У рефлекторного масажу відсутні протипоказання. У боротьбі з безсонням хорошим помічником може стати китайська гімнастика. Вправи від безсоння проводяться за 10 хвилин до сну й включають масаж голови, вух, шиї, живота і стоп.

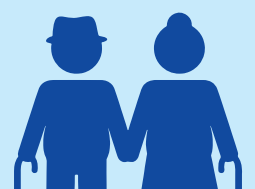
Дихальна гімнастика перед сном допоможе швидше заснути. Ритмічне дихання позитивно впливає на м'язи преса, стабілізує роботу шлунково-кишкового тракту й нормалізує кровопостачання мозку. Дихальні вправи відмінно підходять не тільки для молоді, але й для літніх пацієнтів з безсонням. Не можна відразу робити великий комплекс дихальних вправ – навантаження повинне бути розумним і приносити задоволення. При виконанні вправ слід пам'ятати, що дихати потрібно через ніс, і видих повинен бути довшим за вдих. Дихання повинно бути ритмічним, для цього можна подумки рахувати. Подібний позитивний ефект надають і медитації.

Цей метод дуже популярний серед йогів і людей, які захоплюються медитацією. Вправа «4-7-8» – це дихальна техніка, яка здатна заспокоїти й розслабити людину навіть в стресовій ситуації. Щоб швидко заснути, потрібно зробити глибокий вдих через ніс протягом 4 секунд, після – затримати дихання на 7 секунд і повільно видихати через рот протягом 8 секунд. Цю дихальну схему потрібно повторити кілька разів. Вона допоможе приборкати серцевий ритм, заспокоїти потік думок і зануритися в міцний сон.

У перший раз ця вправа може здатися дуже складною. Ми дихаємо не замислюючись, наші вдихи й видихи контролю не піддаються. Тільки спробувавши дихальну техніку можна зрозуміти, наскільки складно дихати правильно.

• ВИ ПЕНСІОНЕР І ВАМ ПОТРІБНІ ДОПОМОГА ТА ДОГЛЯД?

• ВИ МЕШКАЄТЕ В ОБЛАСНОМУ ЦЕНТРІ АБО М. КИЄВІ?



☎ Телефонуйте нам: (044) 288-21-98

З 2007 РОКУ ДОПОМАГАЄМО САМОТНІМ ПЕНСІОНЕРАМ

Рецепти

Підготувала Вікторія Висоцька

Масляна – це стародавнє слов'янське свято, що дійшло до нас через століття. Масляна – це веселі проводи зими, очікування близького тепла, сонця, весняного пробудження природи.

Млинці – незмінний атрибут масниці – гарячі, круглі, рум'яні, вони є символом сонця, яке все яскравіше розгорається, подовжуючи дні. На Масляний тиждень можна пекти не тільки млинці, але й ватрушки, сирники, деруни.

БУРЯКОВІ МЛИНЦІ З СИРНОЮ НАЧИНКОЮ



ДЛЯ МЛИНЦІВ:

- Буряк відварний – 120 г
- Борошно – 90 г
- Молоко – 120 мл
- Яйце – 1 шт.
- Часник – 1 зубчик
- Олія рослинна (без запаху) – 2 ст. ложки
- Сіль – 3 г

ДЛЯ НАЧИНКИ:

- Сир – 200 г
- Сметана – 3 ст. ложки
- Зелень петрушки – 2 гілочки
- Сіль – 2 г

СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:

1. Буряк і часник натираємо на дрібній тертці.
2. Готуємо тісто для млинців: змішуємо молоко, яйце, рослинну олію, сіль, подрібнені буряк і часник, насипаємо борошно та за допомогою блендера доводимо тісто до однорідної консистенції.
3. Смажимо млинці звичайним способом і даємо їм охолонути.
4. Готуємо начинку для млинчиків: розминаємо сир, додаємо сметану, сіль і подрібнену зелень.
5. Начинку викладаємо на буряковий млинець. Звертаємо в рулетик.
6. Готові рулетики розрізаємо на шматочки. Закуска з бурякових млинців з сирною начинкою готова!

ГРЕЧАНІ МЛИНЦІ З ГРИБАМИ

Млинці з гречаного борошна виходять ніжно-коричневого кольору, з характерним смаком й ароматом гречки. Начинка для млинців підійде будь-яка, але дуже смачними виходять гречані млинці зі смаженими грибами.

За горизонталлю:

2. Пучок ягід або квітів на одній гілці, стеблині.
6. Струнний щипковий музичний інструмент, поширений у народів Кавказу та Середньої Азії.
7. 12 місяців.
8. Взаємна домовленість про щонебудь.
9. Всесвітня продовольча програма ООН.
11. Вигляд обличчя, предмета тощо спереду.
13. Маршрутне таксі, маршрутний автобус.
16. Безпритульний.
18. Служитель православної церкви, що допомагає священнику під час богослужіння.
20. Плівкотвірний розчин смол або ефірів целюлози у спирті, скипидарі або оліях, яким покривають якунебудь поверхню для її збереження і блиску.
22. Непридатні для вжитку речі, які можна використати як сировину.
23. Частина доби.
24. Об'єднана держава Сирійської



ІНГРЕДІЄНТИ:

- Яйця – 2 шт.
- Сироватка – 4 склянки
- Борошно гречане – 1 неповна склянка
- Борошно пшеничне – 1 склянка
- Сіль – щіпка
- Сода – 1 ч. ложка
- Цукор – 1 ст. ложка
- Гриби печериці (можна замінити іншими грибами) – 300 г
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Олія – 4-5 ст. ложок



СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:

1. В сироватку розбийте яйця, посоліть, додайте цукор. Все збийте. Додайте борошно та соду. Розмішайте, щоб не було грудок. Тісто для млин-

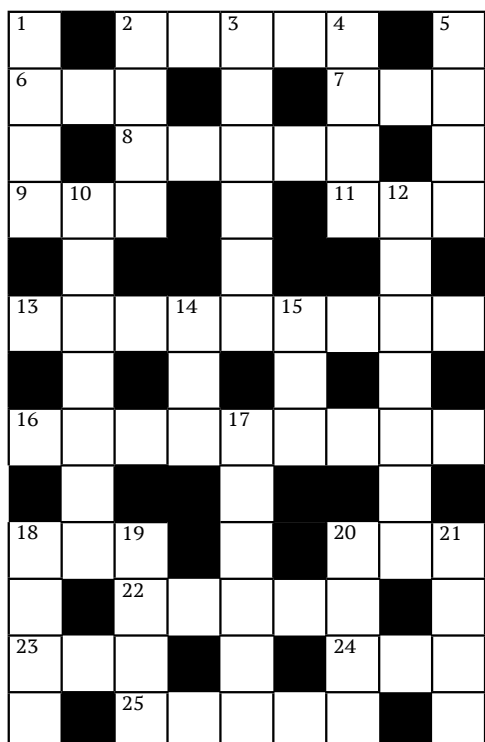
ців, на відміну від тіста для оладок, можна збивати міксером. В кінці додайте 3 ст. ложки рослинної олії та ще раз розмішайте.

2. Цибулю та гриби подрібніть. (Лісові гриби спочатку відварити).
3. Підсмажте цибулю з грибами на сковороді в маслі, що залишилося, та поки відставте в сторону.
4. Перед приготуванням змастіть сковороду шматочком сала або невеликою кількістю масла. Розжарите її, виливаючи необхідну кількість тіста, обсмажте окремо кожен млинець.
5. Візьміть готовий млинець, викладіть на нього начинку, трохи відступаючи від краю. Заверніть у рулет, одночасно підгинаючи краї.
6. Змастіть сковороду маслом. Викладіть готові млинці з начинкою й злегка підсмажте їх з обох сторін.
7. Якщо хочете, щоб страва була менш калорійна, можна пропустити цей крок. Однак підсмажені млинці з ніжною й хрусткою скоринкою виходять набагато смачніше.
8. Перекладіть млинці на тарілку – тепер вже можна пригощатися.

Смачного!

Хобі

КРОСВОРД



Республіки та Республіки Єгипет, що існувала з лютого 1958 по вересень 1961 року.

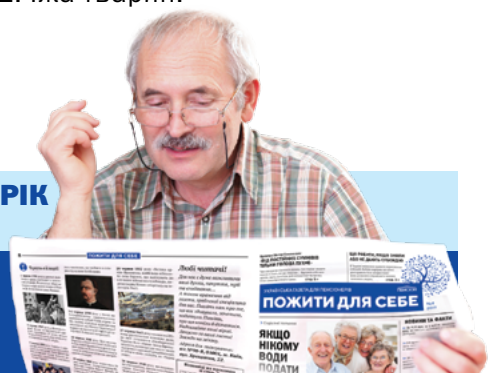
25. Білок м'язової тканини.

За вертикаллю:

1. Водоймище (у природному чи штучному заглибленні) з непроточною водою.
2. Задня частина тулуба коня.
3. Молитовний вірш для співу на честь якого-небудь свята або святого у православному богослужінні.
4. У Західній Європі та дореволюційній Росії — дворянський титул (середній між князем і бароном).
5. Кількість скошеного хліба, сіна за один раз, за день, за сезон і т. ін.
10. Маля птаха.
12. Північний полярний регіон Землі.
14. У східних країнах — титул монарха.

15. Хутряний чобіт з м'якою підошвою — взуття, поширене здебільшого у народів Півночі та Сибіру.

17. Одна з форм минулого часу дієслова в деяких мовах, що виражала єдину, нерозчленовану дію, яка відбувалася цілком у минулому.
18. Частина доби від сходу до заходу сонця, від ранку до вечора.
19. Приміщення для птахів і тварин.
20. Однорічна чи багаторічна трав'яниста технічна рослина, зі стебел якої виготовляють волокно, а з насіння — олію.
21. Їжа тварин.



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



Індекс 60828

Від 1,99 грн на місяць*

* - без урахування послуг Укрпошт



Лютий в історії:

3 лютого 1929 року у Відні завершив роботу Конгрес представників націоналістичних організацій, на якому було проголошено створення Організації українських націоналістів на чолі з полковником Євгеном Коновальцем.

Розбивши **4 лютого (25 січня) 1648 року** польську залогоу, Богдан Хмельницький захопив Микитинську Січ, де був обраний гетьманом Війська Запорозького.



В результаті перемоги Помаранчевої революції кандидатура Юлії Тимошенко отримала рекордну підтримку парламенту, і **4 лютого 2005 року** вона стала першою в історії України жінкою на посаді очільника уряду.

6 лютого 1952 року, по смерті короля Георга VI, 26-річна Єлизавета Віндзор стала королевою Сполученого Королівства Великої Британії та Північної Ірландії.

7 лютого 1483 року в римській друкарні Еухарія Зільбера вийшла праця професора Болонського університету Юрія Дрогобича «Прогностична оцінка поточного 1483 року», перша з відомих на сьогодні виданих книг українського й східноєвропейського автора.

7 лютого 1992 року в голландському місті Маастрихт міністри закордонних справ, економіки та фінансів країн-членів Європейської економічної спільноти (ЄЕС) підписали «Договір про Європейський Союз», який передбачав трансформацію ЄЕС в новий економічний, валютний, а у перспективі й політичний Європейський Союз.

8 лютого 44 року до н.е. Імператор Гай Юлій Цезар четверте став диктатором і в супереч римській традиції отримав повноваження без всяких часових обмежень. Публічна заява про намір правити вічно викликала невдоволення у вищих колах Риму й стала причиною змови проти Цезаря його найближчих соратників.

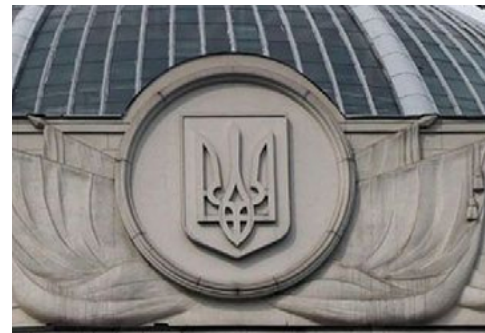
10 лютого 1980 року на Міжнародному іграшковому ярмарку в Нью-Йорку представлена механічна тривимірна головоломка «Кубик Рубіка», яка протягом 1980-х років стала найпопулярнішою головоломкою у світі й залишається такою до сьогодні.



14 лютого 269 року за наказом імператора Клавдія за сповідання Христа було відтято голову римському священнику Валентину. Згідно з легендою, перебуваючи у в'язниці перед стратою, святий Валентин залишив прощальну записку дочці тюремни-

ка, з якою подружився, і підписав її «Від твого Валентина».

19 лютого 1992 року 231-м голосом Верховна Рада України затвердила Тризуб як Малий герб України, назвавши його «головним елементом великого Державного герба України». Це стало завершальним етапом символічної візуалізації української державності – маючи гімн, Прапор і герб, Україна могла повною мірою презентувати себе у світі.



19 лютого 1954 року Президія Верховної Ради СРСР видала указ, яким затвердила спільні подання Президій Верховних Рад УРСР і РРФСР про передачу Кримської області до складу Української РСР. 26 квітня він був підтверджений відповідним законом і постановою ВР СРСР про внесення змін до статей Конституції СРСР.

25 лютого 1918 року Центральна Рада затвердила «Закон про заведення на Україні числення часу по новому стилю і переведення годинників на середньоєвропейський час», на виконання якого наступним за чинним тоді календарем 15 лютого ставало 1 березня, а годинник переводився на 1 годину й вісім хвилин назад.

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. 7

1	С		2	К	Е	Т	Я	Г		5	У		
6	Т	А	Р			Р		7	Р	І	К		
	А		8	У	Г	О	Д	А			І		
9	10	В	П	П		П		11	12	Ф	А	С	
							Т			А		Р	
13	М	А	Р	14	Ш	Р	У	Т	К	А			
					Ш		А		Н		Т		
16	Б	Е	З	Х	А	Т	Н	И	К				
							Н		О			К	
18	Д	Я	К			Р		20	Л	А	К	21	
							22	У	Т	И	Л	Ь	О
23	Н	І	Ч					24	О	А	Р		
							25	А	К	Т	И	Н	М

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

