



**Мітькін
Анатолій Миколайович:
«БІЛЬШІСТЬ ФІНАНСОВИХ
І ПОБУТОВИХ ПИТАНЬ
У МЕНЕ ВИРІШЕНІ
ЗАВДЯКИ «ПЕНСІОНУ»**

стор. 3 >

**ДОГОВІР ДОВІЧНОГО
УТРИМАННЯ.
З КИМ КРАЩЕ
ПІДПИСУВАТИ,
ЩОБ НЕ ВТРАТИТИ
ОСТАННЄ.**

стор. 2 >



УКРАЇНСЬКА ГАЗЕТА ДЛЯ ПЕНСІОНЕРІВ

ПЕНСІОН

ПОЖИТИ ДЛЯ СЕБЕ

№4
2020



НАВІЩО ВТРАЧАТИ МОЖЛИВОСТІ ТА РОКАМИ ВІДМОВЛЯТИ СОБІ У ВСЬОМУ?

Врадянські часи урядом культивувалася філософія того, що допомоги просять суто слабші люди, які не здатні самі собі зарадити. Більш того – приймати її, цю допомогу, від тих, хто хоче зробити це щиро – також неправильно. Це – така собі установка, що проявляється і зараз: батьки поважного віку соромляться чи навіть не вміють просити про допомогу своїх власних дітей чи близьких родичів, які, за замовченням, мають її надавати. Чи навіть так: якщо їх запитують, обмежуються відмовками, кажучи, що їм зовсім нічого не потрібно й в них все є.

Але ж що в результаті? Пенсіонери відмовляють собі в якихось конче потрібних, елементарних речах, доводять ситуацію до критичної замість того, щоб вже сьогодні покращити якість свого життя. Чому ж ці люди, які прожили довге життя, піклувалися про своїх близьких та важко і сумлінно працювали так не люблять себе? Наприклад, договір довічного утримання – перед його підписанням, навіть якщо рішення вже майже прийнято, багато людей поважного віку чекають декілька років. Можливо, сподіваються на допомогу від рідних, але, не отримуючи її, найчастіше, дають згоду на підписання вже тоді, коли виникає крайня потреба.

Але навіщо ж витрачати час? Порахуємо, скільки грошей втрачає кожного місяця самотній пенсіонер, який не скористався наявними можливостями. Адже в Цивільному кодексі України закріплене використання договору довічного утримання для того, щоб власник житла отримав необхідну йому фінансову допомогу та догляд.

- Від 500 до 1 500 грн щомісячної допомоги від Центру.
- Від 1 000 до 2 000 грн комунальних платежів (які за вас буде сплачувати інвестор. У випадку отримання субсидії вона також залишиться у вас).
- Допомогу соціального працівника та домашнього майстра. Від 250 грн за місяць (рахуємо по мінімуму, адже 50 грн за один візит це дуже дешево).
- Інші послуги та можливості від Центру «Пенсіон».

І ще важливо пам'ятати про разову виплату від 15 000 до 200 000 грн, якої вистачить на лікування, ремонт, або ж всю можна покласти на депозит та отримувати відсотки – від 1 500 і до 21 000 грн на рік.

Порахуйте, скільки ви втрачаєте щомісячно: $500 + 1\,000 + 250 + 200 = 1\,950$ грн – це мінімальна сума. А максимальна може становити більш як 6 000 грн на місяць. Залежно від ринкової вартості Вашого житла та обсягу необхідної фізичної допомоги та догляду.

Цю суму (в грошах або послугах) ви будете мати щомісячно, додатково до пенсії. А ви, як наш читач, напевне знаєте, що 69,7% пенсіонерів України отримують пенсію до 3 000 грн за всі відпрацьовані роки. То невже ці 1 950 грн кожного місяця будуть зайвими? А якщо це 6 000 грн? 2 пенсії додатково до Вашої! І це не просто гроші. Це ефективні ліки, різноманітне харчування, вчасно проведена діагностика, або просто нові речі, які ви зможете собі дозволити. Ви заслуговуєте на гідне життя.

Серед підопічних Центру «Пенсіон» є ті, хто уклав договір ще у перший рік його роботи, тобто уже 13 років отримують щомісячну допомогу. І ви можете познайомитись із ними. Наші старійшини радо, з перших вуст поділяться із вами – яку допомогу насправді отримують від Центру, та як змінилось їх життя після укладання договору.

Ваше завдання – дивитися на ситуацію реально, не тішачи себе ілюзіями про те, що вона зміниться сама собою. Використовуйте усі можливості задля того, щоб покращити якість свого життя, оцінюючи перспективи щодо щасливого й забезпеченого майбутнього.

**Із щирою повагою,
Головний редактор
Михайло Вулах**

НОВИНИ ТА ФАКТИ



» Пенсіонерів в Україні на 2% більше, ніж офіційно працевлаштованих. Лише 25% українців офіційно працевлаштовані та сплачують внески до Пенсійного фонду. Натомість, пенсії з цього фонду отримують 27% населення країни.

» Щонайменше 27 років страхового стажу потрібно мати для виходу на пенсію чоловікам у 60 років і жінкам у 59 років і 6 місяців починаючи з 1.04.2020.

» Станом на 23 травня 2020 дефіцит пенсійного фонду становить 34 млрд грн, тоді як на початку року він становив 23 млрд грн.

» В Україні з 1 червня почався третій етап ослаблення карантину. Нові ослаблення будуть дозволені лише в тих областях, які відповідають критеріям Міністерства охорони здоров'я. Відновлюють роботу спортивні та фітнес-зали, басейни, а також запускають транспортне сполучення.

» Станом на 22 червня у світі зареєстрували 8,92 млн випадків коронавірусу, зокрема 467 тис. осіб загинули та 4,41 млн осіб одужали. Всього за час пандемії в Україні захворіло 36 560 осіб. З них смертельних випадків – 1002. Також одужали 16 509 осіб.

» Виконавчий комітет Української асоціації футболу (УАФ) отримав від міністерства охорони здоров'я дозвіл відновити матчі Прем'єр-ліги та Кубка країни з 30 травня.

» УВАГА ТА ТУРБОТА. ЧИ МОЖНА ЇХ ВИМІРЯТИ?

Читайте на стор. 6

ДОГОВІР ДОВІЧНОГО УТРИМАННЯ. З КИМ КРАЩЕ ПІДПИСУВАТИ, ЩОБ НЕ ВТРАТИТИ ОСТАННЄ.

»» Продовження матеріалу. Початок у номері 2-3.20

📍 Автор Катерина Коваленко

ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО ПЕРЕД ВАМИ ШАХРАЇ

З ким однозначно не варто зв'язуватися, так це з «доброзичливцями», які звалюються як сніг на голову: приходять без попередження і пропонують оформити нібито договір довічного утримання. Як правило, вони поведуться дуже нав'язливо та буквально беруть в осаду самотнього пенсіонера своїми візитами і намаганнями переконати щось підписати, обіцяють золоті гори. Пропонують максимальні виплати, якщо почують, що хтось вам запропонував вже 80 000 грн одноразової допомоги, тут же присягають, що отримаєте 150 000 грн. Навіть готові вже завтра привезти гроші готівкою прямо вам додому. Вони обіцяють дати вам стільки грошей, скільки ви захочете, готові працювати в збиток, аби вам допомогти.

Але головне питання – чи збираються вони все це виконувати? А, можливо, вам просто підсунуть дарчу, і ви, поставивши підпис, вмить опинитесь на вулиці? Фахівці рекомендують в таких випадках відразу ж викликати поліцію.

Центр «Пенсіон» – серйозна організація, яка спеціалізується на допомозі людям поважного віку. І ми ніколи не ходимо по домівках у пошуках самотніх людей. Ми інформуємо про себе через ЗМІ, співпрацюємо із різними організаціями ветеранів. Найчастіше пенсіонери самі приходять до нас в офіс, дзвонять або пишуть. Якщо ж людина вважає за краще зустрітись зі співробітником Центру у

себе вдома, зустріч відбувається тільки за попередньою домовленістю. З вами ніхто не домовлявся, а на порозі стоїть працівник «Пенсіону»? Найімовірніше, це шахрай, який намагається сховатись за відомим ім'ям.

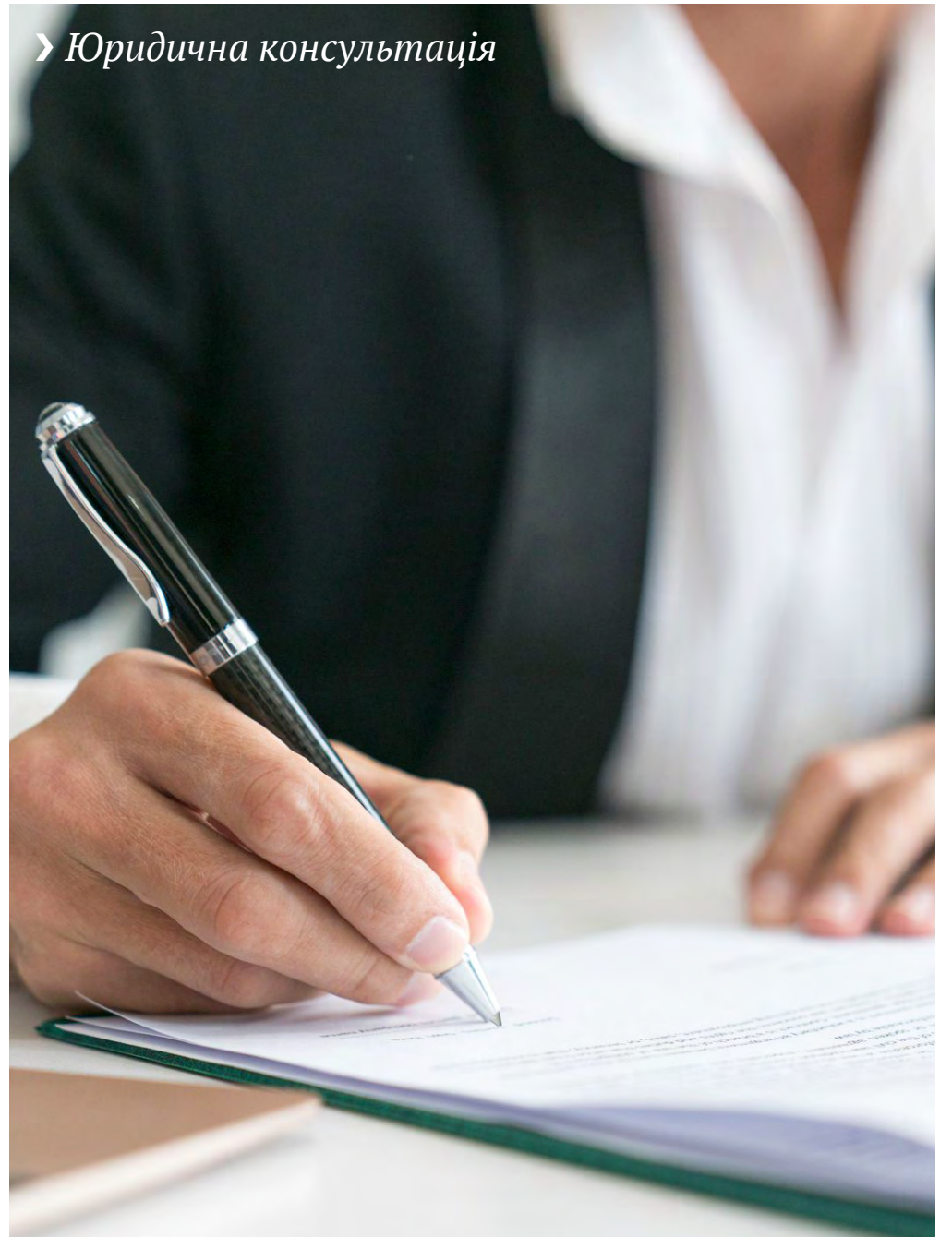
До вибору організації, яка допоможе пенсіонеру укласти правильний і надійний договір довічного утримання, слід підійти з усією серйозністю. Адже від того, наскільки надійною і порядною вона буде, залежить те, як людина проживе останні десятиліття свого життя.

Для того, щоб зробити правильний вибір, варто, як і в випадку з родичами, провести опитування. Питання можуть бути такими:

- скільки років організація, що спеціалізується на допомозі та підтримці пенсіонерів, працює в Україні;
- як люди дізнаються про її існування;
- чи є у неї офіс, де він знаходиться, чи завжди доступний телефон;
- займається ця організація виключно юридичним супроводом договорів або можна розраховувати на неї також і в інших питаннях;
- скільки у неї підопічних, коли та як з ними можна поспілкуватися;
- чи задоволені вони співпрацею з цією організацією;
- скільки співробітників має компанія;
- скільки її працівників безпосередньо надають догляд, чи можна познайомитися з цими людьми, щоб дізнатись, чи реально вони роблять роботу якісно, щиро люблять свою справу, ставляться з душею до підопічних;
- які саме спеціалісти залучені до надання послуг, чи є у штаті доглядальниці, майстри?

Відштовхуючись від такого шаблону, маючи певний набір критеріїв, пенсіонер і повинен шукати того, з ким він підпише договір.

» Юридична консультація



ЯК ЖЕ ВІДРІЗНИТИ СПРАВЖНЬОГО ПРАЦІВНИКА «ПЕНСІОН» ВІД ДВІЙНИКА?

1. Співробітник Центру «Пенсіон» приходить в гості тільки після попередньої домовленості телефоном.

2. У нього є дійсне посвідчення працівника Центру «Пенсіон» з печаткою організації.

3. Обов'язково потрібно перевірити ще раз, чи є людина працівником «Пенсіону». Зателефонуйте за номером телефону нашого офісу (044) 288-21-98. Озвучте прізвище, ім'я, по батькові вашого гостя і дізнайтеся, чи працює така людина в організації та чи має вона завдання щодо зустрічі із вами.

ПРИКЛАД ДЛЯ НАСЛІДУВАННЯ

Центр «Пенсіон» – єдина організація в Україні, яка відповідає всім перерахованим критеріям. Ми говоримо про це без удаваної скромності, і не тому, що хочемо похвалитися, а тому, що особисто відповідаємо своєю репутацією за кожного підопічного.

До того ж, наші слова легко перевірити. На сьогодні в Центрі «Пенсіон» майже 2 000 підопічних. За договорами довічного утримання, які укладені за сприяння Центру, виплачено понад 269 млн грн.

Центр «Пенсіон» у багатьох на слуху. Про нашу діяльність можна прочитати в газетах, побачити сюжети на телебаченні, почути з всеукраїнського радіо в тематичних переда-

чах, а також почитати в нашій газеті для пенсіонерів «Пожити для себе».

Наші співробітники бачать своє завдання в тому, щоб допомагати пенсіонерам, докладно пояснюючи, як реально вони можуть поліпшити якість свого життя і прожити «третій вік» щасливо та заможного. До підписання договору довічного утримання ми підходимо дуже серйозно та відповідально. Кожен такий договір має кілька ступенів захисту. Всі вони засвідчуються нотаріально, після чого вносяться до реєстру прав на нерухоме майно.

Зрозуміло, що Центр «Пенсіон» – це солідна комерційна організація, в якій працюють ділові люди. Проте для наших співробітників кожен підопічний – це не клієнт, а друг. Наша робота давно переросла в дружбу. Уже через рік після організації Центру ми створили свій клуб, який регулярно проводить зустрічі для пенсіонерів в Києві, Харкові та інших містах. Тут люди поважного віку можуть спілкуватися, обмінюватися думками, ділитися своїми успіхами, разом проводити дозвілля. Ідея виявилася дуже вдаю. Наші підопічні зізнаються, що для них кожен захід в клубі – яскрава подія, повна радісних вражень.

»» Продовження матеріалу у наступному номері

**ВИ ПІДПИСАЛИ
ДОГОВІР
ДОВІЧНОГО
УТРИМАННЯ,
ЯКИЙ
НЕ ВИКОНУЄТЬСЯ?**



**ЗВЕРТАЙТЕСЯ
ЗА ДОПОМОГОЮ:
(044) 288 21 98**



»Інтерв'ю

АНАТОЛІЙ МИКОЛАЙОВИЧ МІТЬКІН: «БІЛЬШІСТЬ ФІНАНСОВИХ І ПОБУТОВИХ ПИТАНЬ У МЕНЕ ВИРІШЕНІ ЗАВДЯКИ «ПЕНСІОНУ»



Бесіду вела
Валентина Вертинська

Мітькін Анатолій Миколайович. Отримав величезну для себе первісну виплату... Пам'ятаю, що сказав тоді: «Навіщо ж мені ось така величезна пачка грошей, що я з ними буду робити?!».

Анатолій Миколайович! Розкажіть, будь ласка, про себе, як складалося ваше життя, дитинство? У мене є інформація, що ви Дитя Війни. Як ви пережили цей складний час, коли була війна?

Я народився 6 липня 1937 року, на початку війни мені було 4 роки, але я багато чого пам'ятаю. Батька мого в 1939 році, коли він навчався на 3 курсі педагогічного інституту, призвали до армії, і він потрапив на фінську війну 1939-1940 рр. Я вважаю, що це була несправедлива війна.

А ось тема Великої Вітчизняної – моя улюблена. Моя батьківщина – село Великі Боброви, але його я не пам'ятаю. Мама зі мною та молодшою сестричкою переїхала в селище Яблунівське Михайлівського району. В ньому ми з середини липня 1941 й по липень 1943 знаходились в окупації. От як в кіно показують – здорові росли німці із закачаними рукавами відбирають харчі у селян – так воно й було. Повсякчас у них були напоятів автомати, будь-якої миті кожного могли застрелити. Сховатись було ніде.

Пам'ятаю, як мама плакала, хвилювалася за нас, дітей, за наше життя, здоров'я, чим нас нагодувати. Цей страх і жах забути неможливо. Навіть стільки років по тому згадую із важким серцем.

Ваш батько в той час воював?

Саме так. Після Фінської війни його відправили на перепідготовку й він потрапив до артилерії. В 1941 році батько потрапив у Ленінградську блокаду разом з нашими військами. Йому пощастило пережити її. Дуже багато страшних спогадів у нього залишилось з тих часів.

Розкажіть, будь ласка, про Ваші шкільні роки?

Визволили нас в 43 році, після Курської дуги. Дуже важко було жити. І в окупації, і після визволення: ні солі, ні хліба, ні мила ... Нічого не було. В 7 років я пішов до школи у нашому селі. А в 1946 році приїхав батя і забрав нас аж в Амурську область. Станція Шимоновська – перша станція БАМу – Байкало-Амурської магістралі. Тільки рік ми там прожили й поїхали далі на схід.

Потрапили ми на Південний Сахалін. Далекий Схід – це моя любов, досі сниться ночами. Яскраво пам'ятаю своє знайомство з морем, адже цю красу неможливо передати словами. Про життя на Сахаліні можу годинами розповідати.

Батька переводили з місця на місце. Я до школи ходив по 10, а то й по 20 кілометрів на день в будь-яку пору: дощ, сніг, тепло, холод. І пожили ми навіть в японській фанзі. Знаєте – як в кіно показують – двері відкриваєш, а на полу мати, пічка чавунна обклеєна газетами. 5 років, до 1952 прожили на Далекому Сході. А тоді перевели батька «погрітись» в Прикарпатський військовий округ, як премію. Там я закінчив школу. Намагався в 1954 вступити до Ленінградського Політеху, але не пройшов конкурсу. Тоді вирішив, що Київ ближче, і опинився на теплотехнічному факультеті КПІ.

Яка спеціальність у Вас, ким працювали?

Моя спеціальність – промислова теплотехніка: для обслуговування цукрових заводів, комбінатів, фабрик. По закінченню мене направили в Київський Раднаргосп. Це був 1960 рік. Після війни пройшло мало часу, роботи в Україні вистачало: йшло масове будівництво електростанцій, розвивалася атомна енергетика.

Я налагоджував котли, турбіни, по кар'єрних сходах пройшов. Прийшов інженером, потім старший майстер, керівник. Дійшов до служби техбезпеки всього Київенерго: розслідування різних аварій, випадків, маса роботи. З 1975 року був головним інженером теплових мереж.

А коли вийшли на пенсію?

В 1991 році, я погарячкував, написав заяву та, як то кажуть: з князів в грязі. Працював потім на робочій посаді. Пенсія, звичайно, менша вийшла, ніж могла б бути. Загалом у мене 43 роки трудового стажу.

Ви одружені були? А скільки Вам років було на той момент?

Одружився я в 1959 році, мені як раз виповнилося двадцять два роки. За 4 роки черги, в 1964, отримав квартиру. У ній я живу 56 років.

Анатолій Миколайович, розкажіть, будь ласка, про те, як Ви познайомилися з «Пенсіоном», як це вплинуло на Ваше життя. Як у Вас життя склалося після виходу на пенсію, чи були якісь матеріальні або інші проблеми?

Були проблеми зі здоров'ям. У 2017 році мені зробили операцію, за яку необхідно було заплатити 500 доларів (для мене це була величезна сума), потрібні були гроші, я заліз в борги. Родичі, знайомі не мали можливості позичити мені необхідну суму грошей, друзів попросити було незручно, та й звідки б у них такі гроші були – адже вони, як і я, були вже похилого віку.

Ще до операції дізналися про «Пенсіон»?

Я по радіо довгий час слухав, що є така структура, де можна оформити відносини (підписати контракт) про довічне утримання, і мені стало цікаво. Я подумав, чому б не спробувати, тим більше, чув від знайомих, які вже пов'язали свою долю з цією організацією, хороші відгуки. Вони мені розповіли про покращення, які відбулися в їх житті. І не останнє значення мало покращення матеріального стану.

А були у Вас сумніви, побоювання щодо підписання?

Певні хвилювання були, але позитивний досвід інших пенсіонерів переконав мене, що це надійний спосіб розв'язання проблем. Тільки уявіть – з одного боку здоров'я підводить, з іншого – борги не дають спати, і немає в кого просити про допомогу, надії немає. А тут – все по закону, я захищений, і всі виплати надходять, як в договорі прописано.

До того ж, в «Пенсіоні» завжди можна попросити поспілкуватись з іншими підопічними, хто підписав договір і 5, і 10 років тому.

І після операції Ви звернулися в Пенсіон. Як далі розвивалися події?

Так, я зателефонував, зустрівся із представниками компанії та підписав договір. Отримав величезну для себе первісну виплату, яка склала 40 тисяч гривень. Я навіть пам'ятаю, що сказав тоді: «Навіщо ж мені ось така величезна пачка грошей, що я з ними буду робити?!». Розрахувався із боргами, та й питання по квартирі вирішив. Адже з

часом то одне, то інше треба міняти. На пенсію ремонт не зробиш.

А ще якусь допомогу Ви отримуєте від «Пенсіону» щомісяця?

Так, звичайно! Маю щомісячні виплати, комунальні за мене сплачують, 2 рази на тиждень мені по 3 години допомагає соціальний працівник. Тому більшість фінансових і побутових питань у мене вирішені завдяки «Пенсіону».

Чи є у Вас захоплення, мрії?

Дуже люблю читати, вивчати питання історії, особливо періоду Великої Вітчизняної війни. Люблю мистецтво. Свого часу, коли дозволяло здоров'я, я багато музеїв відвідав. Серед улюблених – музей Ханенків, музей російського мистецтва, музей Шевченка. Дуже подобається мені музей Репіна. Його картина «Козаки пишуть листа турецькому султану», яка знаменита у всьому світі.

Припустимо, що за станом здоров'я Ви змогли б багато ходити. Які місця, крім музеїв, хотілося б відвідати?

У молодості я захоплювався вітрильним спортом. Якби мати більше сил, хотілося б здійснити круїз по Середземному морю. А моя мрія – взяти онука й проїхатися по місцях моєї молодості. На Сахалін, до Владивостока. Якби прийшов до «Пенсіону» раніше, то може й реалізував би її. А тепер такі подорожі вже не для мене.

Як Ви вважаєте, чого пенсіонерам не вистачає зараз, окрім грошей?

Гроші не самоціль. А от здоров'я і спілкування – це, мабуть, те, чого найбільше не вистачає. Щоб було місце, де зібратись, поговорити, поспілкуватись разом. От як на тому ж Клубі «Пенсіон».

ДУШАТЬ БОРГИ?



ДІЗНАЙТЕСЯ,
ДЕ
ПЕНСІОНЕРУ
ВЗЯТИ
КОШТИ НА ЇХ
ПОГАШЕННЯ

ТЕЛЕФОНУЙТЕ: (044) 288 21 98



КАЛЬЦІЙ ПОТРІБЕН ДЛЯ:

- підтримки здоров'я кісток (достатня кількість допомагає знизити ризик переломів, остеопорозу й діабету);
- скорочення й розслаблення судин;
- скорочення м'язів;
- передачі нервових імпульсів;
- секреції гормонів.

Однак спожити кальцій і засвоїти його – не одне й те саме. Метаболізм мінералу відбувається за участю інших нутрієнтів: білка та вітаміну D.

Як засвоюється кальцій

Це відбувається в кишечнику: він потрапляє в клітини, проходить через них і викидається в кров. На цьому шляху йому допомагає кальцитріол – активна форма вітаміну D. Він збільшує проникнення кальцію в клітини кишечника, прискорює його перенесення й викид.

Щоб вітамін D перетворився в кальцитріол, потрібен інсуліноподібний фактор росту 1, а для його виробництва необхідний білок. Дослідження показали, що збільшення кількості білка в раціоні в три рази (до 2,1 г на 1 кг ваги) підвищує поглинання кальцію в кишечнику на 8%.

Таким чином, разом з кальцієм ви повинні споживати достатньо білка, а також частіше бути на сонці, обирати продукти, багаті вітаміном D, або споживати його у вигляді харчової добавки.

Для профілактики остеопорозу лікарі рекомендують жінкам в постменопаузі вживати 1200-1500 мг кальцію в день. Засвоєння кальцію – складний процес, йому сприяють вітаміни С і А, а також магній, фосфор, бор, марганець, залізо та ненасичені жирні кислоти. Тому треба харчуватися різноманітно, щоб організм природним чином отримував з їжею все інші необхідні вітаміни й мікроелементи. Цинк також вважається підсилювачем дії вітаміну D, а ось потреба у фосфорі становить приблизно 600 мг в день, проте його кількість повинна знаходитися в правильній пропорції до кількості кальцію. Інакше виникає небезпека відкладення кальцію в м'язах, в судинах, а також в нирках у вигляді каменів. Для формування кісткової тканини потрібен вітамін К. Дослідження показали, що в організмі людини, хворої на остеопороз, вміст вітаміну К зазвичай становить лише 36% від необхідної кількості.

Жіночі статеві гормони – естроген і прогестерон – істотно впливають на метаболізм кальцію. Тому під час менопаузи корисно також вживати не-

великі кількості продуктів, що містять фітоестрогени, наприклад, соєві боби або насіння льону. При гіполактазії (непереносності лактози) замість вершків рекомендується вживати в їжу ферментовані молочні продукти (кисле молоко, кефір, йогурт, скотини, ацидофільне молоко).

Продукти, багаті на кальцій

Продукт	Вміст в 100 г продукту	
	Кальцій, мг	Білок, г
Фундук	114	15
Молоко	120	3,3
Петрушка	138	3,0
Часник	181	6,4
Мигдаль	216	21,9
Сардина	382	24,6
Кунжут	975	17,7
Твердий сир	близько 1000	24,0 - 38,0

Слід звернути також увагу на одержувані з білками жири й сіль. Надмірне вживання солі посилює виведення кальцію з організму з сечею. При остеопорозі треба з кожної групи вибирати продукти з великим вмістом кальцію.

Пам'ятайте, що горіхи досить калорійні (близько 600 ккал на 100 г), тому не варто з'їдати в день більше однієї жмені. Мигдаль бажано замочити у воді на 12 годин перед вживанням, щоб знизити кількість фітинової кислоти.

Кальцій з молока добре засвоюється завдяки лактозі, а білок має найвищий коефіцієнт засвоєння з можливих – 1,0. Молоко багате насиченими жирами, тому, якщо у вас підвищений холестерин, вибирайте знежирене.

Також в 100 г петрушки міститься 133 мг вітаміну С, який нейтралізує фітинову кислоту. Ви можете додавати зелень в кожен салат або блюдо з бобових, щоб допомогти організму нейтралізувати дію фітатів.

Якщо ви любите часник, частіше додавайте його до страв і закусок: він знижує ризик серцево-судинних захворювань, має протипухлинний й антимікробний ефекти, допомагає нормалізувати рівень глюкози.

► Будемо здорові

НАВІЩО ВАМ ПОТРІБЕН КАЛЬЦІЙ

Кальцій – мінерал, якого найбільше в тілі людини. Середня добова потреба в кальції у чоловіків й у жінок з 31-го року життя – 1 000 мг на добу, а людям після 60 років – 1 200 мг. Всмоктування цього мінералу покращує, в першу чергу, вітамін D, який ми отримуємо з їжею та добавками відповідної. Кількість для людей старше 60 років – 20 мкг в день.

Автор Валентина Вертинська

Консервовані сардини вживаються разом з кістками, тому в них багато кальцію й 6,8 мкг вітаміну D (68% від денної норми). Завдяки вітаміну D кальцій з сардин добре засвоюється.

Кунжут – абсолютний лідер за кількістю кальцію серед рослинних джерел. Однак найчастіше його додають в випічку та інші страви, а це значить, що спожити за день навіть 50 г буде проблематично.

Їжте тверді сири

Лідер за кількістю кальцію серед всієї молочної продукції – сир пармезан. У 100 г продукту міститься 1 184 мг кальцію – більше добової норми. Проте, це зовсім не бюджетний варіант, тому можна купувати інші тверді сири, які не набагато поступаються пармезану. В інших сортах таких як голландський, пошехонський, швейцарський теж міститься чимало кальцію й важливих для його засвоєння речовин, наприклад 0,85-0,95 мкг вітаміну D.

Таким чином, з'ївши 100 г сиру в день, ви повністю закритете свою потребу в дієтичному кальції та отримуєте десятку частку добової норми вітаміну D.

Однак треба пам'ятати, що сир – це досить калорійний продукт, багатий насиченими жирами. Якщо ви з'їдаєте 100 г сиру на день, від інших жирних продуктів краще відмовитися. Є й

хороші новини для любителів жирного: чим більше кальцію ви споживаєте, тим менше жиру засвоюється.

І наш абсолютний лідер за вмістом кальцію – ячна шкаралупа!

Це чудовий та доступний за ціною варіант. В одній ячній шкаралупі міститься 2 г кальцію. Вона важить близько 5 г і в розмолотому вигляді поміщається в одній чайній ложці.

При цьому, завдяки вмісту розчинних матричних білків, кальцій зі шкаралупи відмінно засвоюється організмом.

Щоб приготувати порошок, добре помийте шкаралупу. Потім прокип'ятіть її протягом 5 хвилин, щоб убити можливі бактерії, висушіть і подрібніть в кавомолці або ступці до стану борошна. Вживайте по ½ чайної ложки на день, наприклад, додавайте в готові страви.

І пам'ятайте, якщо приймати мінеральні добавки з кальцієм під час їжі, то вони будуть заважати всмоктуванню заліза. Вітамін D покращує всмоктування кальцію в кишечнику. Тобто найкраще кальцій в таблетках приймати між прийомами їжі й спільно з вітамінними комплексами, що містять вітамін D. Але найкраще їсти продукти, в яких міститься кальцій, і основну частину норми вживати з їжею. А добавки використовувати як доповнення до вашого раціону.

ЕКОНОМІЯ МАЙЖЕ УДВІЧІ!

ЦІНИ В АПТЕКАХ КИЄВА

станом на 19.06.2020

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

Препарат	Форма випуску	Мін. ціна	Макс. ціна
ЛІНБАГ КАПС.	75 МГ №30	160,80	304,20
ЛОРДЕ ГІАЛЬ	Р-Н 3% 4 МЛ №10	198,00	411,00
МЕДІАТОРН	Р-Н Д/ІН. 15 МГ/МЛ АМП. 1 МЛ №10	306,00	569,10
ПРОТЕФЛАЗІД	30 МЛ	336,00	656,40
ЯНУВІЯ ТАБЛ.	В/О 100 МГ №28	670,50	1 458,90

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!

»Будемо здорові!

ЗАЛІЗНІ ПРАВИЛА

Автор: Валентина Вертинська

Залізо – мікроелемент, без якого неможливе нормальне функціонування людського організму. Тіло дорослої людини містить 4 г цього елемента, з яких 2,5 г входить до складу гемоглобіну, а інша частина знаходиться в кістковому мозку, селезінці та печінці. Нестача заліза в організмі призводить до зниження рівня гемоглобіну в крові й може стати причиною залізодефіцитної анемії. Про те, які продукти треба регулярно вживати, аби рівень гемоглобіну був завжди в нормі, поговоримо далі.

Головна роль заліза полягає в тому, що мікроелемент є незамінною складовою частиною гемоглобіну. Гемоглобіном називається основний білок дихального циклу, який переносить кисень від органів дихання до тканин, а у зворотному напрямку – вуглекислий газ. Гемоглобін міститься в еритроцитах крові людини.

А ще залізо є компонентом міоглобіну – білка серцевого та скелетних м'язів.

ЗАЛІЗО, ЯК МІКРОЕЛЕМЕНТ, ВИКОНУЄ НАСТУПНІ ФУНКЦІЇ:

- забезпечує клітинне дихання,
- бере участь в кровотворенні,
- входить до складу більше ніж 100 ферментів,
- зміцнює імунітет, беручи участь в імунізаційних реакціях,
- ліквідує продукти перекисного окислення, токсини,
- підтримує функціонування щитоподібної залози й головного мозку,
- бере участь в зростанні нових нервових клітин і проведенні нервових імпульсів.

НОРМА СПОЖИВАННЯ ЗАЛІЗА

У день людині необхідно отримати з їжею 15-40 мг цього мікроелемента, з огляду на те, що організм засвоює в середньому 10% отриманого з харчових продуктів заліза. Приблизно після 50 років норма вмісту заліза

для чоловіків і жінок стає однаковою – близько 10 мг на добу.

НЕСТАЧА ЗАЛІЗА:

- призводить до залізодефіцитної анемії – зменшення кількості еритроцитів і гемоглобіну в крові,
- проявляється слабкістю, швидкою втомлюваністю, запамороченнями, складністю концентрації уваги, погіршенням пам'яті, непереносністю холоду, почастішанням серцебиття при невисоких навантаженнях, деформацією та ламкістю нігтів, порушенням смаку, зниженням імунітету, збільшенням схильності до захворювань,
- підвищенням ризику виникнення пухлин, уповільненням розумового й фізичного розвитку.

Надлишок заліза в організмі також призводить до негативних наслідків. При цьому усунути дефіцит цього мікроелемента набагато легше, ніж його надлишок.

ПЕРЕВИЩЕННЯ НОРМАЛЬНОГО РІВНЯ ЗАЛІЗА В ОРГАНІЗМІ:

- призводить до його відкладення в органах і тканинах, печінкової недостатності, збільшення ризику виникнення пухлин та інфекційних захворювань, діабету, атеросклерозу, артриту;

- проявляється в слабкості, стомлюваності, запамороченні, пігментації шкіри, печії, нудоті, блювоті, запорах і діареї, зниженні апетиту, втраті ваги.

ПРОДУКТИ, ЩО ПІДВИЩУЮТЬ ГЕМОГЛОБІН

Залізо міститься в їжі у двох формах:

- гема-залізо в продуктах тваринного походження, добре засвоюється

організмом: 10-20% з печінки, 17-20% з телятини, 9-11% з риби,

- негема-залізо в продуктах рослинного походження, всмоктується погано, від 1 до 7%.



ПРОДУКТИ, ЩО МІСТЯТЬ ЗАЛІЗО

М'ясні й рибні	Рослинні
<ul style="list-style-type: none"> • субпродукти – печінка, нирки 	<ul style="list-style-type: none"> • бобові – соя, сочевиця, горох, квасоля, арахіс • крупи – гречка, толокно, ячмінь • морська капуста
<ul style="list-style-type: none"> • червоне м'ясо – яловичина, баранина, телятина, кролятина 	<ul style="list-style-type: none"> • кунжут, насіння гарбузове та соняшникове • горіхи – фундук, мигдаль, волоський горіх • сухофрукти – сушена шипшина, сушені яблука, курага, родзинки, чорнослив, фініки
<ul style="list-style-type: none"> • молюски 	<ul style="list-style-type: none"> • фрукти – свіжа шипшина, яблука, кизил, хурма, чорна смородина • овочі – буряк, брюссельська й цвітна капуста, селера, кріп, петрушка, часник, кропива

ЗАСВОЄННЯ ЗАЛІЗА

Сприяють	Перешкоджають
<ul style="list-style-type: none"> • аскорбінова кислота 	<ul style="list-style-type: none"> • висока концентрація кальцію
<ul style="list-style-type: none"> • вітамін B12 	<ul style="list-style-type: none"> • висока концентрація вітаміну E
<ul style="list-style-type: none"> • мідь 	<ul style="list-style-type: none"> • висока концентрація цинку
<ul style="list-style-type: none"> • пепсин 	<ul style="list-style-type: none"> • зниження кислотності шлункового соку • дефіцит вітаміну A
<ul style="list-style-type: none"> • кислота шлункового соку 	<ul style="list-style-type: none"> • дубильні речовини, що містяться в чаї, каві, айві, чорниці • фосфати, що містяться в молоці, сирі, яйцях • щавлеві кислоти, що містяться в шпинаті, щавлі

До продуктів, що підвищують гемоглобін, не можна віднести багато тих, які містять велику кількість заліза (яйця, чорницю і т. д.), оскільки

для засвоєння цього мікроелемента необхідні певні умови.

Продовження – у наступному номері

• 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

► Життя на пенсії!

УВАГА ТА ТУРБОТА. ЧИ МОЖНА ЇХ ВИМІРЯТИ?

В Україні багато традицій та усталених негласних правил, одним з яких є догляд за старими батьками їх дітьми. У нормальних умовах діти добровільно допомагають своїм непрацездатним батькам і турбуються про них, надаючи і матеріальну допомогу, і таку важливу моральну підтримку. Хоча змусити їх робити це в примусовому режимі, звичайно, неможливо, з чим і стикаються, на жаль, українські пенсіонери.

✎ Автор: Юлія Огілько

На відміну від Європи, в Україні будинки престарілих – це крайня міра. Наші пенсіонери хочуть дожити своє довге й повне емоцій життя в рідних стінах, відчувати тепло та підтримку рідних людей. Чому ж така кардинальна різниця між країнами Європи та Україною? У першому випадку пенсіонери із задоволенням і самостійно переселяються в будинки престарілих – там у них формується компанія, організовані сучасні умови для проживання, якісне харчування і в повному обсязі надається підтримка з боку кваліфікованого персоналу. А діти й родичі просто відвідують їх, гуляють разом і забирають до себе на свята. І такий стан справ вважається комфортним для обох сторін.

В Україні ж, поки що, на жаль, ситуація зовсім інша. У нашій культурі такий «хід» сприймається як спроба позбутися старого родича, та й рівень цих установ, які будинками у звичному розумінні назвати важко, залишає бажати кращого. А на комерційні у людей поважного віку з пенсіями, які ненабагато перевищують прожитковий мінімум, просто немає коштів.

Раніше практично всі жили великими сім'ями – по кілька поколінь в одному будинку, і питання про те,

доглядати чи ні за старим родичем, і кому це робити – не стояло як такого. Життя змінюється, його умови стають зовсім іншими – люди поважного віку, найчастіше, живуть окремо, «варячись» у власних проблемах і соромлячись потурбувати дітей. І, як показує практика, нащадки цього раді – якщо не просять ні про що, отже, і турбуватися не варто.

Але ж коли вони, діти, були маленькими, батьки не чекали від них прохань нагодувати, одягнути, купити необхідне й виликувати, якщо захворіли. Мама і тато просто знають, що це – необхідність і їхній обов'язок. І допомагають, підтримують – бо люблять. Погодьтеся, адже в більшості випадків дітям є, за що бути вдячними своїм батькам. Але останнім, найчастіше, залишається просити про турботу та увагу, не чекаючи прояву ініціативи від дорослих і самостійних дітей.

Пам'ятайте – якщо у вас дійсно є потреба в допомозі, звертатися за нею і навіть вимагати – не соромно. Ви маєте право отримати гідну старість: комфортну, забезпечену на достатньому рівні та безпроблемну, коли немає потреби рахувати копійки й відмовляти собі в елементарному. Важливо зрозуміти й вирішити для себе, що ви готові отримати допомогу, і при цьому не повинні себе почувати ніяково, просячи про неї. І вже звичайно турбота та увага, отримані від близьких, ні до чого вас не зобов'язують. Свою «порцію» ви віддали їм раніше, коли вони цього потребували.

Щоб зрозуміти, чи дійсно ви отримуєте від своїх рідних і близьких весь той спектр допомоги та уваги, який вам необхідний, Центр допомоги та соціального захисту пенсіонерів «Пенсіон» пропонує вам

вести цікавий експеримент. Нижче – сторінка з «Щоденника уваги». Це – своєрідний метод фіксації знаків уваги, які ви отримуєте від близьких. Адже записувати й аналізувати – найкращий з інструментів, які існують для того, щоб зрозуміти, чи все так, як цього хочеться вам.

Спробуйте протягом тижня фіксувати, яку допомогу та турботу ви отримуєте від своїх дітей або близьких. Тут немає ніяких обов'язкових дій – просто записуйте те, що вважаєте дійсно цінним саме для себе (адже у кожного пенсіонера свої власні потреби). А потім проаналізуйте, чи достатньо цього, і чи покривають знаки уваги ваші реальні потреби в них. Порядок Центр «Пенсіон» позначив, яку саме допомогу ми надаємо своїм підопічним. Порівняти та зробити власні висновки – ось ваше завдання на наступний тиждень!

Июль/Липень/July 2020						
Понеділок Monday	Вівторок Tuesday	Середа Wednesday	Четвер Thursday	П'ятниця Friday	Субота Saturday	Неділя Sunday
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

ПЕНСИОН
2020

Июль/Лип/Jul	Ваш дневник внимания от родных/близких	Помощь подопечному, подписавшему договор с Центром «Пенсион»
Июль/Лип/Jul	Звонок	Оплата коммунальных платежей Центром «Пенсион»
Понедельник Monday	Визит	Визит помощницы по дому - помощь в приготовлении еды и домашних делах
Июль/Лип/Jul	Подарок или знак внимания	Визит помощницы по дому - помощь в приготовлении еды и домашних делах
Вторник Tuesday	Подарок или знак внимания	Визит помощницы по дому - помощь в приготовлении еды и домашних делах
Июль/Лип/Jul	Помощь денежная или забота	Помощь денежная или забота
Среда Wednesday	Помощь денежная или забота	Помощь денежная или забота

Июль/Лип/Jul	Ваш дневник внимания от родных/близких	Помощь подопечному, подписавшему договор с Центром «Пенсион»
Июль/Лип/Jul	Оказанная услуга	Помощь подопечному, подписавшему договор с Центром «Пенсион»
Четверг Thursday	Звонок	Звонок из отдела сопровождения - проверка все ли работает, нужна ли какая-то помощь?
Июль/Лип/Jul	Визит	Визит помощницы по дому - помощь в приготовлении еды и домашних делах
Пятница Friday	Подарок или знак внимания	Визит помощницы по дому - помощь в приготовлении еды и домашних делах
Июль/Лип/Jul	Помощь денежная или забота	Помощь денежная или забота
Субота Saturday	Помощь денежная или забота	Помощь денежная или забота
Июль/Лип/Jul	Оказанная услуга	Помощь подопечному, подписавшему договор с Центром «Пенсион»
Воскресенье Sunday	Оказанная услуга	Помощь подопечному, подписавшему договор с Центром «Пенсион»



ОБМЕЖЕНА ПРОПОЗИЦІЯ

Ви пенсіонер і мешкаєте в обласному центрі або столиці?

Вам мало, або взагалі не допомагають близькі?

Замовляйте щоденник уваги безкоштовно, та порівняйте з тим, що отримуєте від близьких
(Ви сплачуєте лише доставку зручним для Вас способом)

Тільки 100 перших звернень! Тел.: 044 288 21 98





МАЛИНОВИЙ КРЕМ-СУП ІЗ ЗАПЕЧЕНИМ БУРЯКОМ

Легкий, незвичайний десертний крем-суп. Малинова свіжість, що легко поєднується з бархатистою структурою буряка. Підходить для сніданку та легкої вечері, смачно й легко, поживно. Базилік надає пікантну нотку. Вершки додають страві ніжний смак.

ЩО ПОТРІБНО:

- Малина – 200 г
- Буряк – 2 шт.
- Йогурт – 125 г
- Апельсин – 1 шт. або цедра лимона
- Базилік – 1 гілочка
- Вершки – 50 мл

ЩО РОБИТИ:

Для приготування крем-супу нам

будуть потрібні малина, натуральний йогурт типу грецького, апельсин або цедра лимона, базилік, відварений буряк.

Буряк потрібно заздалегідь відварити або запекти в духовці. Добре промитий буряк обернути фольгою і поставити в духовку. Запекати до готовності приблизно 1.5 години. Готовність буряка перевіряємо зубочисткою: якщо зубочистка легко входить – буряк готов. Потім його потрібно очистити й нарізати кубиками. З апельсина вичавити сік або натерти цедру лимона.

Буряк і малину здрибнити блендером. Потім в пюре додати апельсиновий сік / цедру, йогурт, базилік і продовжити збивати до однорідної структури. Довести до смаку, за бажанням додати цукор або мед. Остудити в холодильнику, в отримане пюре налити вершки, оформити блюдо за бажанням базиліком.

Рецепти

Підготувала Юлія Огілько

Влітку, коли зовсім не хочеться стояти біля плити й присвячувати свій дорогоцінний час приготуванню складних гарячих страв, на допомогу придуть смачні та корисні страви з овочів, фруктів і ягід. Вони стануть ідеальними заміниками будь-якого гарніру та відмінно підійдуть для дієтичного й лікувального харчування.



ЗАПІКАНКА З ЦВІТНОЇ КАПУСТИ ЗІ СМЕТАНОЮ І СИРОМ

Корисна, надзвичайно смачна страва, яка може бути подана як холодною, так і щойно з печі. Експериментуйте з інгредієнтами: за смаком можна додати печериці, смажену цибулю або моркву тощо.

ЩО ПОТРІБНО:

- 1 качан цвітної капусти;
- 130 г сиру;
- 4 яйця;
- ½ чайної ложки солі;
- 1 щіпка перцю;
- 1 чайна ложка сушеного часнику або 2 зубки свіжого;
- 120 г сметани;
- 1 чайна ложка рослинної олії.

ЩО РОБИТИ

Капусту розберіть на суцвіття і за 8-9 хвилин відваріть в окропі. Відкиньте на друшляк і трохи остудіть. Сир натріть на великій тертці. Яйця збийте з сіллю, перцем, часником і сметаною. Додайте 100 г сиру та перемішайте. Форму для запікання змастіть маслом. Викладіть капусту, додайте яєчно-сметанний соус і посипте сиром, що залишився. Випікайте 25-30 хвилин при температурі 180°C.

Смачного!

Хобі

КРОСВОРД

1		2		3		4		5		6
7								8		
				9						
10	11		12			13	14		15	
					16					
17										
18										
19		20		21		22		23		24
				25						
26								27		
		28								

За горизонталлю:

- Українець у дореволюційній Росії.
- «Чорні брови, карії ...».
- У киргизів і алтайців — селище кочового типу, що складається з однієї або декількох юрт.
- Трос, мотузка для підняття вітрил, сигнальних прапорів і т. ін.
- Частина туші тварини — лопатка або стегно.
- Катапульта великого розміру.
- Висловлювання своєї передсмертної волі.
- Видавання певної грошової суми на які-небудь потреби.
- Доброчесність, чеснота.
- Те, у що наряджаються.
- Дев'ятнадцята літера вірменської абетки.
- Плосковерхі плато або останці, звичайно з крутими чи обривистими схилами, головним чином у Середній Азії.
- Інфекційна хвороба коней.
- Місто на південному сході США, столиця і найбільше місто штату Джорджія.

За вертикаллю:

- Спортивна командна гра в м'яч верхи на конях.
- Дуже короткий, вище за коліна жіночий одяг (спідниця, сукня, пальто).
- Технічна споруда зі спеціальною кабіною для вертикального

- переміщення людей або вантажів.
- Видовжена вперед передня частина голови деяких тварин.
- Чорна порошкова маса, що утворюється внаслідок неповного згоряння палива й осідає у печач, димоходах і т. ін.
- Птах родини фазанових.
- Механічний сигнальний гудок автомобіля, мотоцикла тощо.
- Скам'яніла морська губка.
- Комплекс водоспадів, що відокремлює американський штат Нью-Йорк від канадської провінції Онтаріо.
- Переслідування з метою пригноблення.
- Математичний знак для позначення дії віднімання та від'ємних чисел, зображений горизонтальною рисою.
- Сукупність взаємозв'язаних явищ, процесів, робіт, яка створює закінчене коло дій протягом певного проміжку часу.
- Природна мінеральна фарба червоно-брунатного або жовтого кольору.
- Кораловий острів кільцеподібної форми.
- Хімічний елемент (Ne).
- Співзвуччя кінців віршованих рядків.
- Календарний час якої-небудь події.



Червень в історії:



1 червня 1831 року англійський мореплавець і дослідник Джеймс Кларк Росс, пізніше прославився як один з першопрохідців Антарктики, беручи участь в полярній експедиції свого дядька, виявив північний магнітний полюс Землі.

У 1842 році, 2 червня, побачив світ великий твір Миколи Гоголя, відомий нам зі шкільної лави. Він почався словами: «...У ворота готелю губернського міста N в'їхала досить красива ресорна невелика бричка, в якій їздять парубки... У бричці сидів пан, не красень, але і не поганої зовнішності, не занадто товстий, не занадто тонкий; не можна сказати, щоб старий, проте ж і не так, щоб занадто молодий...». Пам'ятаєте? «Мертві душі».

6 червня 1912 року на Алясці відбулося найбільше виверження вулкана Новарупта. Его звукова хвиля дійшла навіть до Атланти, а кислотні дощі були такої інтенсивності, що у жителів Ванкувера, наприклад, одяг розпадалася на нитки. Сама ж долина була похована під шаром попелу товщиною до 210 метрів.

7 червня 1991 року Верховна Рада України прийняла рішення про перепідпорядкування Україні союзних підприємств на території Республіки.

9 червня 1995 року в Сочі президенти Росії та України підписали договір про розподіл Чорноморського флоту СРСР.

11 червня 1990 року Верховна Рада України прийняла рішення про приєднання країни до східноєвропейської часової зони.

13 червня 1895 року у Франції пройшли перші у світі автомобільні перегони.



16 червня в 1903 році була заснована компанія «Форд мотор Компані». Її заснував в 1903 році 40-річний автомеханік і підприємець Генрі Форд. Початковий капітал фірми, якою володіли 12 осіб, не перевищував ста тисяч доларів. Пізніше основна частина акцій перейшла до Форда, інші акції в 1919 році придбав його син Едсел.

18 червня 1815 Наполеон програв битву при Ватерлоо.

22 червня 1941 року Адольф Гітлер звернувся до нації. «Я вирішив сьогодні передати долю держави й нашого народу в руки солдатів. Хай допоможе нам Бог у цій найважливішій боротьбі», - цитата Гітлера. Почалася Велика Вітчизняна війна.

24 червня 1901 року в Парижі відкрилася перша виставка Пабло Пікассо. Вже за тиждень до цього художник став об'єктом уваги – правда, не критиків, а таємної поліції. Річ у тім, що він, як доносили агенти, «володів відростив довге», «воліє носити чорні піджак і капелюх» і «до нього ходять невідомі особи». Підозрілому художнику було 19 років.

23 червня 1990 року кримські татари почали повертатися на батьківщину.

"Ми відповідаємо за тих, кого приручили". Пам'ятаєте? Це – слова мудрого Лиса, сказані Маленькому Принцу. **29 червня 1900 року** з'явився на світ автор цієї чудової дитячої казки для дорослих, Антуан де Сент-Екзюпері.

27 червня 1996 року почалося 24-годинне засідання Верховної Ради України, на якому була прийнята Конституція України.



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	П		2	М	А	3	Л	О	4	Р	О	5	С	6	У	
7	О	Ч	І				І					8	А	І	Л	
	Л		Н			9	Ф	А	Л			Ж			А	
10	О	11	К	І	12	С	Т		13	О	Н	А	14	Г	Р	
			Л			П		16	М		І				О	
17	З	А	П	О	В	І	Д	А	Н	Н	Я					
			К			Н			Н		Г				І	
18	А	С	И	Г	Н	У	В	А	Н	Н	Я					
			О			І			С		Р				Н	
19	Ц	Н	20	О	Т	21	А		22	Н	А	23	Р	Я	24	Д
			И			Х		25	Т	Ш	Е			И		А
26	К	И	Р			О						27	М	И	Т	
												28	А	Т	Л	А
															Н	Т
															А	А

ДЕ ПЕНСІОНЕРУ ВЗЯТИ ДО 200 000 ГРН?

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

Надали з 2007 року допомоги пенсіонерам на суму понад **269 млн грн**

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

(044) 288-21-98

