

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

Початок у номері 4.20

стор. 2 >



Галина Василівна Гапоненко:  
«Я ТЕПЕР ЗНАЮ, ЩО  
ЗАХИЩЕНА, І ЩО Б НЕ  
ТРАПИЛОСЬ, МЕНІ Є,  
КОМУ ДОПОМОГТИ»

стор. 5 >



УКРАЇНСЬКА ГАЗЕТА ДЛЯ ПЕНСІОНЕРІВ

ПЕНСІОН

# ПОЖИТИ ДЛЯ СЕБЕ

№5  
2020

*Багато з вас — тих, хто читає ці рядки, давно знають Центр «Пенсіон». Це наші друзі, наші Підопічні, яких ми любимо й про яких піклуємося, намагаючись покращити якість їх життя. Саме це є метою нашого Центру. Однак є й ті, хто поки не знайомий з нами, з тим, що ми робимо та для чого існуємо вже 13 років. Тому - ось наша історія!*



## ШЛЯХ ДОВЖИНОЮ В 13 РОКІВ

Замислюючись над тим, скільки випало випробувань на долю людей поважного віку, стає страшно. Війна, повоєнні роки, кілька грошових реформ, а потім повний хаос при розвалі Радянського Союзу. Здавалося б, хто-хто, а вони точно заслужують на спокійну й забезпечену старість. Та не так сталося, як гадалося. На жаль, виявилось, що країна не здатна забезпечити пенсіонерів. Скільки із них зараз живуть за межею бідності і змушені розраховувати тільки на свої сили. А сили вже далеко не ті.

Більшість людей не замислюють про потреби людей поважного віку. На що може розраховувати старенька сусідка-пенсіонерка? На батон і пакет молока, який їй інколи принесуть з найближчого магазину. І як легко, при такому житті, втратити надію і віру в людей, в те, що близько, майже поруч живуть та діють протягом 13 років молоді енергійні люди, мета яких покращити якість життя пенсіонерів та забезпечити їм гідну старість.

Саме такі й зібралися у 2007 році. Серед них був і я – Михайло Вулах. Це була команда молодих, завзятих людей, які вважали, що будь-яка люди-

на, а особливо та, яка протягом життя працювала не покладаючи рук, повинна в старості отримати все, на що вона заслуговує, — повагу, матеріальну стабільність, гідний соціальний догляд тощо.

Спочатку було важко. Ніхто не вірив, що «Пенсіон» щиро піклувався про пенсіонерів, допомагав їм. Людям похилого віку набагато легше було запідозрити якусь аферу, обман, коли всі навколо, навіть держава, роблять життя стареньких важче і важче. Однак попри всі перешкоди, ми продовжували робити те, що ми робимо й зараз. Ми вірили: врешті-решт подолаємо недовіру своїми вчинками. Ми пояснювали людям поважного віку, що активи, зокрема, квартири, на «той світ» забрати неможливо, житло все одно залишиться невідомо кому. Ми професійно допомагали пенсіонерам у розв'язанні питань, що стосуються управління активами в рамках чинного законодавства. Ми поважали й допомагали літнім людям, і врешті-решт вони відчували це!

У 2008 році ситуація повністю змінилася. Пенсіонери повірили нам. Вони зрозуміли, що в Центрі працю-

ють відповідальні та чуйні люди, для яких покращення якості життя пенсіонерів є справжньою метою. Підписаних Договорів ставало все більше. А отже, все більше людей поважного віку отримували реальну допомогу: грошові виплати, соціальну допомогу тощо.

Потім прийшла криза 2008-го року. Багато компаній закривалися, але Центр не опустив руки. Оптимізувавши витрати, ми продовжували рости та розвиватися.

2009-й ознаменувався нашою першою великою зустріччю, головною ідеєю якої для нас було спілкування з тими, хто вже підписав договір. Ми дізналися багато цікавого: як жили пенсіонери до підписання Договору та як змінилося їхнє життя зараз, а головне — що необхідно зробити, щоб нашим підопічним жилося ще краще.

На жаль, іноді нашими успіхами користувалися нечесні люди. Стали з'являтися компанії-клони - «Пенсіон Плюс», «Пенсіон-Гарант». Цих компаній давно вже немає.

» Продовження матеріалу на стор. 2

## НОВИНИ ТА ФАКТИ

» Станом на 1 липня 2020 року кількість пенсіонерів в Україні складала більш ніж 11 млн осіб. Середній розмір пенсії дорівнює 3 393,54 грн. При цьому майже половина всіх пенсіонерів – 45,9% – отримує пенсію від 2 001 до 3 000 грн. Максимальну пенсію понад 10 000 грн отримує менше як 3% людей похилого віку.

» На початку липня Кабмін схвалив зміни до бюджету Пенсійного фонду на цей рік. Згідно з цим документом надходження збільшено на 30 млн грн. Таким чином, дефіцит, який виник внаслідок підвищення пенсій та призначення додаткових виплат, буде покритий.

» З 1 липня запрацювала нова сервісна послуга Пенсійного Фонду України – автоматичне призначення пенсії. Даний сервіс дозволяє завчасно надати всю необхідну інформацію для призначення пенсії або, у разі потреби, провести перевірку даних пенсіонера. Відтепер пенсія призначається автоматично – при досягненні людиною пенсійного віку.



» 8 липня Кабінет Міністрів України постановив скоротити кількість працівників Пенсійного фонду України на 2,5 тис. осіб.

» В червні 2020 року майже 3 млн громадян отримали субсидії на оплату житлово-комунальних послуг. Середній розмір субсидії склав 268 грн.

» В Києві, вперше за 15 років, було здійснено чотири надскладні операції по трансплантації від одного донора. Лікарі в Інституті серця та в Інституті ім. Шалімова провели пересадку печінки, нирок і серця. І життя чотирьох людей було врятовано.



» ПЕРЕРАХУНОК ПЕНСІЙ З 1 ЛИПНЯ

Читайте на стор. 3



## ШЛЯХ ДОВЖИНОЮ В 13 РОКІВ

### » Закінчення.

#### Початок на стор. 1

Потім, у 2013 році був підписаний перший договір з жителем Москви. У 2014 році була створена довідка «Всі аптеки», на телефоні лінії якої зараз надходить величезна кількість дзвінків.

У 2015 році Михайло Вулах очолив Центр «Пенсіон». А також відбулася наймасовіша щорічна зустріч Клубу, на яку приїхало більш

500 пенсіонерів. Була запропонована цікава ідея — створити Раду Старійшин з найактивніших наших підопічних, які підтримують тісний контакт з керівництвом «Пенсіона».

Чим далі, тим активніше. Штат Центру розширився до більш, ніж 100 осіб. Мене, директора Центру, Михайла Вулах можна було регулярно бачити на телеканалах: «Тоніс», «Перший Діловий», «UA: Перший», де пенсіонери могли отримати відповіді на питання, що є вкрай важливими для них. Налагоджено випуск газети «Пожити для себе», тираж якої наразі становить 10 000 примірників. Також видано книгу про роботу Центру «Пенсіон» (вся інформація, необхідна пенсіонеру, — в одному місці). За роки ро-

боти Центру «Пенсіон» в 42 містах України (в тому числі Крим і Донбас) понад 1950 наших підопічних отримали в сумі понад 269 мільйонів гривень. Для порівняння: саме стільки за місяць отримують все пенсіонери Житомира!

Стрімко підвищується рівень обслуговування наших підопічних, зусиллями Центра покращується якість їхнього життя: успішно працює відділення надання турботи. Десятки соціальних працівників, доглядальниць та майстрів кожного дня безпосередньо піклуються про підопічних Центру.

І це далеко не повний перелік всіх справ і досягнень за минулі 13 років. Навіть під час карантину, ми працювали в повному складі, нехай і від-

далено, а наші телефонні лінії продовжували приймати дзвінки. Всі працівники, які приходили до наших Підопічних, забезпечені масками, рукавичками та іншим необхідним для безпечного контакту. Адже в такий час ми розуміли, що відповідальні перед нашими Підопічними і не могли залишити їх без допомоги.

Мета діяльності Центру «Пенсіон» звучить так: "Використовуючи майно, права тачас пенсіонерів, покращувати якість їхнього життя". Це те, що ми робимо зараз і будемо робити для наших підопічних і в майбутньому!  
**Радий працювати заради цієї мети.**

**Щиро Ваш  
Головний редактор  
Михайло Вулах**

### » Юридична консультація

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

### » Продовження матеріалу. Початок у номерах 2-3.20 та 4.20

» Автор – Катерина Коваленко



#### А ЯК ЖЕ РОДИЧІ?

Але ж родичі ніколи не обдурять? Хотілося б, щоб так воно й було. Але часто буває інакше. Думаємо, ви легко пригадаєте почуті історії, як начебто рідні люди не виконували свої обіцянки. Якщо людина поважного віку ризикне мати справу з родичами, знайомими, сусідами або кимось ще, кому вона, можливо, довіряє, цілком ймовірно, що ті можуть не виправдати її надії.

Наприклад, людина на знак подяки за турботу й догляд, підписує на ім'я іншої особи договір дарування. Вона має бути готова до того, що з цього моменту про неї просто забудуть, тому що «обдарований» (той, хто отримує в дар нерухомість) більше не потребує «дарувальника» (того, хто дарує майно) та нічим йому не зобов'язаний. І ніхто неспроможний змусити «обдарованого» виконувати усні домовленості.

До Центру «Пенсіон» часто звертаються пенсіонери із проханнями про порятунок. «Підписала дарчу на онука, а тепер він мене навіть не провідує». «Подарував квартиру сину, тепер виганяє мене з неї». «Квартиру переписав на доньку, а тепер вона

не дає мені в ній жити, каже «коли ти вже помреш»... Таких трагедій безліч. Якщо ж з моменту підписання дарчої минуло більш як три роки, найчастіше змінити нічого не можна.

Допомагати пенсіонерам — це постійна, щоденна робота, а не хобі. Для цього потрібно мати не тільки час і бажання, але й відповідні досвід і знання. А родичі майже в ста відсотках випадків цього не мають. Іноді літня людина потребує цілодобового догляду. А у родичів свої сім'ї, вони зайняті іншими справами й турботами. Добре, якщо вони мають кошти для виконання своїх обіцянок, а якщо ні?

Крім того, якщо говорити про один договір, який укладе приватна особа, то в цьому випадку, на жаль, чим швидше йде з життя пенсіонер, тим вигідніше тому, хто отримує його нерухомість. А якщо мова йде про організацію, яка системно займається допомогою пенсіонерам, то для нас імідж, задоволені підопічні й законність всіх дій набагато важливіші, ніж теперішня вигода. Адже кожен підопічний, вдячний нам за допомогу, це «жива реклама»: він приводить до нас своїх знайомих, розповідає про покращення свого життя.

Наша організація працює з 2007 року та планує працювати ще сто. Ми щиро зацікавлені в тому, щоб наші пенсіонери були задоволені Центром і розповідали про нас своїм знайомим тільки хороше. Для нас це — найкраща реклама, яка викликає найбільшу довіру.

При укладанні договору довічного утримання фахівці Центру «Пенсіон» роблять все, щоб цей документ став такою собі «охоронною грамотою». Співробітники Центру постійно стежать за тим, щоб договір невинно виконувався, і моментально реагують на будь-яке прохання пенсіонера.

Крім того, будь-які угоди з нерухомістю знаходяться під невиспущим контролем всіх державних структур: адміністрації міста, міського відділу з нерухомості, соціальних і громадських організацій, державних і приватних нотаріусів, держреєстру, правоохоронних органів і прокуратури. Особливо якщо укладання договорів стосується літніх людей і їх нерухомості.

#### В ШАХРАЇВ НЕМАЄ ОФІСУ

Дійсно, у більшості шахраїв немає постійного робочого місця, тому вони вважають за краще зустрічатися з пенсіонерами на вулиці, в кафе або у них вдома. Якщо приїхати в офіс не можна — це відразу повинно насторожити. Але іноді буває, що літню людину запрошують до якогось приміщення, яке видають за «офіс». Тому необхідно відразу звертати увагу на його антураж, наявність меблів, документів, комп'ютерів, особистих предметів співробітників.

Не зайве поцікавитися наявністю документів організації, перш за все, свідоцтва про реєстрацію, де прописані види діяльності, і документів, що підтверджують наявність трудо-

вого колективу організації. Але найдієвіший спосіб перевірити, наскільки робочий цей «офіс», — це прийти туди в робочий час без попередньої домовленості. Якщо це шахраї, вони не встигнуть підготувати «декорації», і обман відразу розкриється. До речі, юристи Центру «Пенсіон» на прохання підопічних можуть перевірити такі компанії.

#### ВАЖЛИВО ЗНАТИ:

**в Україні працює лише один  
Центр «Пенсіон».**

Але, оскільки компанія присутня на ринку вже більш як 13 років і зарекомендувала себе з найкращого боку, за час роботи організації виникло багато «послідовників», які хотіли скористатися її авторитетом. Маса організацій-двійників намагалася використовувати в назві своїх компаній слово «Пенсіон».

Наприклад, «Пенсіон-гарант», «Пенсіон-плюс», «Пенсіон-довіра» або співзвучне їм — «Пансіон». Але всі вони дуже скоро закрилися. І тільки Центр «Пенсіон» має ім'я, підтвержене державним патентом, який, до речі, висить на видному місці в офісі Центру.

Будьте пильними, ретельно зважуйте свій вибір, уважно читайте всі документи, які вам пропонують до підписання. Збирайте інформацію, ставте питання. А наша редакція залюбки допоможе отримати відповідь.

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



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

» Економіка

# ПЕРЕРАХУНОК ПЕНСІЙ З 1 ЛИПНЯ

» Автор: Аліна Гончаренко

Згідно з законодавством України, з 1 липня 2020 року збільшено прожитковий мінімум для осіб, які втратили працездатність – до 1 712 грн. Відповідно збільшено розмір мінімальних пенсійних виплат, так само, до 1 712 грн. Також для непрацюючих пенсіонерів буде перерахована надбавка за понаднормовий стаж.

В цьому році заплановано кілька підвищень пенсійних виплат та інших видів соціальних доплат. Перше в цьому році, а, фактично, останнє у 2019, відбулося в грудні попереднього року. В березні повинна була відбутися індексація пенсій, але вона перенесена на травень. І ось зараз – наступне підвищення. Чого чекати на цей раз?

Додатково, незалежно від того, працює пенсіонер чи ні, перерахунку та відповідному підвищенню підлягають ряд інших надбавок, виплат і пенсій за особливі заслуги, які розраховуються, виходячи з розміру прожиткового мінімуму:

Найменування підвищення	% від прожиткового мінімуму для осіб, які втратили працездатність	Розмір з 01.12.2019 (грн)	Розмір з 01.07.2020 (грн)	Різниця (грн)
Мінімальний розмір пенсії за віком	100	1 638,00	1 712,00	74,00
Мінімальний розмір пенсійної виплати	100	1 638,00	1 712,00	74,00
Максимальний розмір пенсійної виплати	10 прожиткових мінімумів	16 380,00	17 120,00	740,00
Мінімальні пенсійні виплати особам з інвалідністю внаслідок війни				
І група	650	10 647,00	11 128,00	481,00
ІІ група	525	8 599,50	8 988,00	388,50
ІІІ група	360	5 896,80	6 163,20	266,40
Учасники бойових дій	165	2 702,70	2 824,80	121,10
Мінімальні пенсійні виплати особам з інвалідністю внаслідок ЧАЕС				
І група	285	4 668,30	4 879,20	210,90
ІІ група	255	4 176,90	4 365,60	188,70
ІІІ група	225	3 685,50	3 852,00	166,50
Розмір пенсії шахтарям	3 прожиткових мінімуми	4 914,00	5 136,00	222,00
Пенсія за особливі заслуги перед Україною	20-40	327,60-655,20	342,40-684,80	14,80-29,60
Підвищення особам з інвалідністю внаслідок війни 1 групи	50	819,00	856,00	37,00
Підвищення особам з інвалідністю внаслідок війни 2 групи	40	655,20	684,80	29,60
Підвищення особам з інвалідністю внаслідок війни 3 групи	30	491,40	513,60	22,20
Підвищення учасникам бойових дій	25	409,50	428,00	18,50
Підвищення учасникам війни	15	245,70	256,80	11,10
Підвищення учасникам війни, нагородженим медаллю	20	327,60	342,40	14,80
Підвищення жертвам нацистських переслідувань (особам з інвалідністю)				
І група	50	819,00	856,00	37,00
ІІ група	40	655,20	684,80	29,60
ІІІ група	30	491,40	513,60	22,20

\*Розміри виплат з 01.07.2020 (дані Пенсійного Фонду України)

Але є виплати, сума яких залишається на попередньому рівні та не підлягає перерахунку. Це:

- надбавка дітям війни;
- додаткові пенсії чорнобильцям і компенсації вдовам чорнобильців за втрату годувальника.

Ці виплати встановлені Кабінетом міністрів у твердих розмірах.

Всі перерахунки проведені в автоматичному режимі, тому писати заяви чи подавати додаткові документи немає потреби.

Наступне підвищення пенсій заплановано 1 грудня цього року.

На жаль, попри підвищення виплат, наші пенсіонери біднішають від року в рік. Якщо порівняти, наскільки за ці пів року виросли ціни на продукти на полицях в магазинах, і ріст пенсії, що отримали наші старенькі, вийде не на користь останнього показника. Тому поки що розраховувати на допомогу від країни не доводиться. І треба дбати про себе самому. Або шукати того, хто заслуговує на довіру й допоможе в скрутний час.

> Ви впевнені, що знаєте всі свої права?

> Ви користуєтесь усіма пільгами, які Вам гарантує держава?

**СВОЇ ПРАВА ТРЕБА ЗНАТИ ТА ЗАХИЩАТИ!**

**ПЕНСІОН**

Замовляйте безкоштовну брошуру про Ваші права, створену за сприяння Центру «Пенсіон»  
ХТО ПОПЕРЕДЖЕНИЙ, ТОЙ ОЗБРОЄНИЙ.

Замовлення брошури за телефоном: (044) 288-21-98

🌐 [www.pension.ua](http://www.pension.ua) ✉ [vulakh@pension.ua](mailto:vulakh@pension.ua) 📘 [facebook.com/pension.ua](https://facebook.com/pension.ua)





### ► Спецтема: літо

Вітаміном D називають цілу групу біологічно активних речовин, які беруть найважливішу участь у фізіологічних процесах, що протікають в людському організмі. У цю групу входять ергокальциферол (його також називають вітаміном D2), який в людському організмі не синтезується і може надходити в нього виключно з харчовими продуктами, і холекальциферол (або вітамін D3), який надходить в організм з їжею і синтезується в шкірі людини під впливом ультрафіолетового опромінення. Для того, щоб вітамін D міг здійснити свій біологічний вплив на людський організм, має відбутися ряд перетворень первинної форми в печінці та в нирках.

● Автор Валентина Вертинська

Вітаміни D2 та D3 є жиророзчинними, тобто для їх всмоктування з харчових продуктів й адекватної інтеграції в процеси життєдіяльності організму потрібні жири. Відомо, що вітамін D може накопичуватися в організмі, а при необхідності його запаси витрачаються.

#### ЗА ЩО ВІДПОВІДАЄ ВІТАМІН D?

Речовини цієї групи виконують цілий ряд функцій, але основною вважається безпосередня участь в процесах засвоєння організмом кальцію і фосфору. Простіше кажучи, для того, щоб кальцій з сиру повноцінно всмоктався в кишківнику й взяв участь в клітинному обміні або побудові кісткової тканини, необхідний вітамін D. Без нього кальцій просто не зможе ні потрапити в кров, ні стати учасником фізіологічних реакцій. Крім цього, вітамін D бере участь у багатьох процесах обміну речовин, гормонального обміну, в діленні клітин, в роботі імунної системи й багатьох інших – всього вітамін D виконує до двох десятків різноманітних функцій і завдань.

#### ВІТАМІН D – ГОРМОН?

За своєю хімічною будовою молекули всіх різновидів вітаміну D нагадують молекули стероїдних гормонів. Більш того, і в фізіологічних процесах в організмі цей вітамін працює за типом гормонів. Зокрема, в тканинах людського організму є специфічні рецептори до активної форми вітаміну D – точно такі ж, як рецептори до гормонів. На додачу, вітамін D активно залучений до процесів гормонального обміну (зокрема, як безпосередньо, так і опосередковано бере участь у процесах обміну холестерину, синтезу інсуліну, тестостерону, естрогену, прогестерону).

#### ДЕФІЦИТ ВІТАМІНУ D

Стан гіповітамінозу D (нестача вітаміну D), явище, на жаль, поширене у всьому світі, особливо у віддалених від екваторіальної частини Землі широтах і в країнах з низьким рівнем життя.

Гіпо- й авітаміноз D призводить до патологій кісткової системи, остеопорозу, порушень репаративних процесів в кістковій тканині. Крім кісткової тканини від порушення кальцієвого обміну страждають м'язи: може знижуватися нервово-м'язова провідність, турбують болі у м'язах.

Гіповітаміноз D негативно позначається на роботі нервової системи: знижується пам'ять, концентрація уваги, можуть з'явитися проблеми з засинанням, порушитися фізіологічні добові ритми організму. Також дефіцит вітаміну D призводить до порушень глюкозного й жирового обміну, тобто може ставати причиною ожиріння і цукрового діабету. Довготривалий гіповітаміноз D згубно впливає на роботу імунної системи, провокує порушення роботи всіх ланок імунітету, що знаходить прояв в зниженні імунного захисту організму.

#### НОРМА ВІТАМІНУ D В КРОВІ

Вітамін D – один з найважливіших учасників багатьох біохімічних процесів в організмі. У нормі концентрація вітаміну D повинна становити від 20 до 60 нг/мл (або 50-150 нмоль/л). Зважаючи на бідність повсякденного харчування на вітамін D, кожному варто відвідати лікаря, зробити аналіз на вміст 25-гідроксо-холекальциферолу в крові та не забувати регулярно приймати добавку з вітаміном D, особливо тоді, коли ймовірність його дефіциту особливо велика: в осінньо-зимовий період, коли сонячного світла замало.

#### ДЖЕРЕЛА ВІТАМІНУ D

Частина необхідного організму вітаміну D синтезується безпосередньо в шкірі з речовини-попередника (дегідрірохолестеріна), під час її опромінення ультрафіолетовими променями природного (сонячне світло) або штучного (UV-лампи) походження. При цьому потрібно враховувати, що віконне скло затримує ультрафіолетове випромінювання, та й одяг певною мірою поглинає ультрафіолет.

Відповідно, для успішного синтезу вітаміну D потрібно перебувати на «відкритому» сонці в середині дня, і в легкому одязі й обов'язково з відкритими руками та ногами, не покриваючи шкіру сонцезахисними засобами.

Потрібно також враховувати, що чим темніше відтінок шкіри, тим повільніше в ній синтезується вітамін D – смаглявим людям потрібно в рази більше часу перебувати на сонці, ніж білошкірим. Крім того, синтез вітаміну уповільнюється в літньому віці та у людей з надмірною вагою.

Серед вчених вважається, що люди, які проживають вище 50 паралелі, навіть влітку не отримують достатню кількість сонячного світла для необхідного синтезу вітаміну D. Але подовження часу перебування на сонці або відвідування солярію має свої негативні риси: як відомо, ультрафіолет може провокувати виникнення онкологічних уражень шкіри. Відповідно, розраховувати виключно на сонячні ванни, як джерело вітаміну D, не варто.

#### ЩО ТРЕБА ЇСТИ

«Добрати» відсутню кількість вітаміну можна з їжі. Для цього потрібно знати, в яких продуктах він міститься у великій кількості. Це:

- жирні сорти риби (лососеві породи, палтус, пангасіус, осетер, оселедцеві породи), печінка тріски, ікра осетрова, лососева та ін.;

- молочні продукти (молоко, кисломолочний сир, твердий сир, вершкове масло) – не забувайте, що вітамін D – жиророзчинний, відповідно, для поповнення його дефіциту потрібно вживати продукти високої жирності;

- жовток курячого яйця;

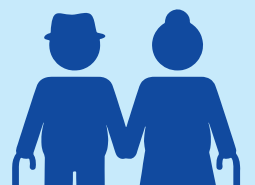
- гриби (особливо лисички) – але врахуйте, що гриби, що містять вітамін D, виключно дикі, які вирости в природних умовах.



Але навіть щоденне споживання продуктів, багатих вітаміном D, в їжу, як правило, не може заповнити всі потреби організму в цій біологічно активній речовині, тому варто додавати до свого раціону аптечні добавки з вітаміном D, які може призначити ендокринолог або сімейний лікар.

• 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



»Інтерв'ю

## ГАПОНЕНКО ГАЛИНА ВАСИЛІВНА: «Я ТЕПЕР ЗНАЮ, ЩО ЗАХИЩЕНА, І ЩО Б НЕ ТРАПИЛОСЬ, МЕНІ Є, КОМУ ДОПОМОГТИ»

Бесіду вела Валентина Вертинська

*Знайомтеся: Галина Василівна Гапоненко. Попри життєві труднощі, ця дуже світла й оптимістична людина не залишає надії на одужання та радіє кожному дню. Про те, що треба робити, коли проблеми атакують, а виходу, здається, немає, нам і розповіла Галина Василівна.*



**Галино Василівно, розкажіть, як складалося ваше життя?**

Я народилася в 1942 році в селі Вінківці Хмельницької області. Я працювала дуже важко в дитинстві. Ми допомагали мамі заробляти трудовні: обробляли цілий гектар буряків. За це раз на рік, восени, батько приносив пів мішка пшениці. Також вели домашнє господарство, у нас був великий город.

В 1960 році я закінчила 10 класів й одразу пішла навчатись до технікуму. Тоді в селі професія ветеринарного фельдшера була дуже поважна. Мені така робота не подобалась, але вдома сказали, то треба було виконувати.

**А хто наполіг?**

Взагалі, ані мама, ані тато сильно не наполягали. Просто казали, що я не розумію престижності цієї професії, бо ще молода. Я послухала чоловіка моєї сестри. Це була набагато старша людина із життєвим досвідом. Я повірила йому.

Я пропрацювала ветеринаром близько трьох років. Важко було: в селі постійно необхідно доглядати за поросятами, коровами, телятами. Тому згодом я вирішила поїхати в Київ шукати роботу там. Мене одразу взяли у МВС, інженером в лабораторію. Професія незнайома, потрібно було отримати необхідні знання. І я пішла навчатись.

Так до самої пенсії я працювала в системі МВС. 40 років на одному місці. Була старшим інженером, проводила лабораторні експертизи з будівництва житлових будинків.

Отримала квартиру. І в 1997 році я пішла на пенсію, але працювати продовжувала, і якби не операція з видалення грижі у 2005 році, то й досі роботу б не кидала.

**Як ви познайомились з вашим чоловіком?**

Познайомились в рідних Вінківцях. Він сам родом з Київської області, а до нас приїхав працювати. Я дуже любила танцювати. Там, у клубі, і зустріла чоловіка.

**У вас виникли якісь проблеми, коли ви вже остаточно вийшли на пенсію?**

Проблеми були зі здоров'ям. У моїх

мами та сестри була слабка опорно-рухова система. Це захворювання передалось і мені. Я за собою слідкувала: у Києві важкого не підіймала, городу та дачі в мене немає. Але не допомогло. Хіба я думала, що буду колись лежати. Нині мій порятунок – доглядальниця з «Пенсіону» Ганна, вона мені дуже допомагає.

**Коли вам зробили операцію у 2005 році, у вас виникли фінансові проблеми?**

Безумовно, витрати виявились непередбачуваними. Пенсія в мене невелика була, 95 гривень на той час. Це в 1997 році було небагато, доводилося зводити кінці з кінцями. Потім почали збільшувати потроху пенсійні виплати.

**Я Б РЕКОМЕНДУВАЛА «ПЕНСІОН», ТОМУ ЩО Я ДУЖЕ ЗАДОВОЛЕНА. МЕНІ ЗАВЖДИ НАДАЄТЬСЯ ПОТРІБНА ДОПОМОГА.**

**Галино Василівно, розкажіть про своє хобі.**

Раніше мені подобалось танцювати. Навіть коли я вийшла на пенсію, то в Пущі-Водиці, в санаторії, ходила на дискотеку. Вже тільки коли почали боліти ноги, хребет, – тоді перестала займатися танцями.

Що ще? Любила плавати, відвідувала басейн. Сама шила сукні. Моя сестра Люся допомагала мені конструювати фасони. Дуже люблю вишивати хрестиком і гладдю. Взуття ремонтувала. Навіть кахель сама в кухні клала. То інтересів в мене багато було.

**Галино Василівно, як ви дізнались про «Пенсіон»?**

Два роки тому я побачила рекламу Центру по телевізору. А ще нам до поштової скриньки кидали журнали.

**Скільки часу пройшло від моменту, як ви вперше почули про центр «Пенсіон», до підписання договору про довічне утримання?**

С початку я порадила з сестрою. Люся спершу хотіла, щоб я до неї переїхала. Та я відчувала, що не вийде у

нас разом жити. Я їй сказала: «А навіщо нас збирати до купи? В тебе є квартира, в мене є».

А потім я побачила по телевізору виступ Михайла Вулаха. Я уважно його послухала, ще й книгу «Як змінити своє життя на краще» прочитала. Знову порадила з сестрою, а вона відповіла: раз ти не хочеш до мене переїхати, вирішуй сама. На той час стан мого здоров'я вже погіршився. А зараз я взагалі лежу – то хіба б я могла платити доглядальниці за щоденне відвідування?

А взагалі часу небагато пройшло. Мене книга переконала. Я сказала Люсі, що мені все подобається і так я буду захищена. Адже зараз я залишилась сама, моїх подруг вже немає, допомоги нема від кого чекати.

**Сестра підтримала ваш вибір. А у вас в душі не було ніякого сумніву, що ви підпишете договір, а насправді все буде інакше?**

Ні, я ж по телевізору уважно подивилась, та ще й книжку прочитала, там адреса, телефони, розповіді інших – таких самих, як я. Я не могла собі уявити, що приїде хтось з аферистів. Я була стовідсотково впевнена, що приїде правильна людина. Так і вийшло. Прийшла співробітниця. Ми довго розмовляли, і вона мені доброзичливо все пояснила. Я була налаштована рішуче. Розуміла, що це вже було моє місце.

**Галино Василівно, що змінилося у вашому житті після підписання? Чи усім ви задоволені?**

Звичайно ж, змінилося. Коли я тільки підписала договір, то в мене ще тоді пенсія не дуже велика була. То я дуже відчула полегшення з грошима. Адже комуналку я тепер не сплачую, розраховується за мене Центр, ще й кожен місяць до пенсії додають 600 грн. Та ще я отримую субсидію, яка залишається в мене, адже я не витрачаю її на комунальні послуги.

Так, я цілком задоволена. Допомагають стільки, скільки потрібно. І нічого доплачувати не доводиться. Коли ще могла ходити, мене відвідували по два рази на тиждень, коли вже з паличкою – стали три рази на тиждень, а коли злягла, то вже до мене Аня приходить кожного дня.

**А на що ви витратили одноразову виплату?**

Ой, це було так вчасно – мені треба було ремонт зробити. Я і батарею поставила, і сантехніку змінила. Навела лад в хаті.

**Галино Василівно, щоб ви порадили пенсіонерам, які побачили рекламу Центру «Пенсіон», але мають сумніви, чи варто їм підписувати договір довічного утримання?**

Я б рекомендувала «Пенсіон», тому що я дуже задоволена. Мені завжди надається потрібна допомога. Ось зламалася машинка пральна – допомогли придбати нову й встановити її. Я тепер знаю, що захищена, і що б не трапилось, мені є, кому допомогти. Навіть під час карантину до мене приходили й робили все потрібне.

Від людей, які не мали справи з Центром, можна почути: «У вас заберуть хату, ви залишитесь на вулиці». Для пенсіонера це звичайно жах. Але ж я підписала договір, живу у своїй квартирі й в мене все добре.

**Галино Василівно, порадьте, як перевірити інформацію про Центр перед підписанням договору?**

Я уважно прочитала книгу, поспілкувалась з менеджером Центру. Мене дуже вразило, наскільки все доступно розписано по пунктах. Для кожного підопічного окрема програма, тому пенсіонерам нічого боятись. Мені завжди приділяють увагу, кожному моему прохання. Я вважаю, мені дуже пощастило, що я підписала договір саме з «Пенсіоном».

**ВИ ХОТІЛИ Б ПОКРАЩИТИ ЯКІСТЬ ВАШОГО ЖИТТЯ?**

**МЕТА ЦЕНТРУ ПЕНСІОН**  
покращити якість життя пенсіонерів України

Зателефонуйте  
**044 288 21 98**  
і дізнайтеся, як покращиться саме Ваше життя







► Спецтема: літо

## ПРАВИЛА «ВИЖИВАННЯ» У СПЕКУ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Для багатьох людей літнього віку спека – справжнє випробування. Висока температура середовища, в першу чергу, небезпечна для тих, хто має хвороби серцево-судинної та ендокринної систем, хронічні захворювання легень, хвороби нирок або наднирників. Скільки води пити, що їсти, а що слід вилучити з раціону, та як людям похилого віку рятуватися від спеки, – про це поговоримо далі.

✎ Автор: Валентина Вертинська

### Яка температура повітря вважається нормальною?

Оптимальною в приміщенні вважається температура 18-24 градусів, а вологість – 40-60%. Також не повинно бути сильного протягу. Температура понад 28 градусів вважається вже некомфортною, а якщо термометр показує більш ніж 30 градусів – прогулянки на вулиці слід обмежувати. Найкраще виходити на свіже повітря зранку або ввечері, коли спека спадає.

### Що варто включити в раціон



#### • ОВОЧІ ТА ФРУКТИ

Споживаючи фрукти та овочі, ви більше п'єте, ніж їсте, адже приблизно на 90% вони складаються з води. Однак, на відміну від звичайної води, волога в складі овочів і фруктів вже містить частину необхідних похилим людям солей.

Овочі можна їсти цілими або у вигляді салатів. Невелика кількість кухонної солі компенсує втрати натрію, а рослинна олія або йогурт, який використовується, як заправка, поліпшить смак і харчову цінність. У салати також можна додати нежирне м'ясо, рибу або сир – це урізноманітнює їх і збагачує білком.



#### • ХОЛОДНІ СУПИ

Це – ідеальний варіант для літнього раціону: і їжа, і рідина відразу. Такі супи складаються з овочевої, овочево-м'ясної, овочево-рибною заправки та рідкої основи. Варіантів рідин багато. На вибір: кефір, сироватка або інші кисломолочні продукти; квас темний або білий; овочеві, грибні, рибні або м'ясні бульйони. Зазвичай холодні супи їдять з додаванням дрібно нарубаної свіжої зелені та ароматних трав. В особливо спекотних країнах заведено додавати шматки льоду прямо в суп. Підібрати рецепт собі до смаку просто. Можна проекспериментувати на кухні та обрати свій рецепт про-

холодного супу на випадок спеки: борщ, окрошка, гаспачо, таратор, холодник, ботвинник.



#### • СОЛІ

У спеку включати сіль в раціон доцільно і навіть необхідно.

Так, життєво важливий людям похилого віку натрій міститься в деяких продуктах: молоці й вершках (50 мг на 100 г), яйцях (80 мг на 100 г). Основне джерело натрію – це кухонна сіль. Її додають в готові харчові продукти, відповідно, натрій міститься і в них. Наприклад, в хлібі близько 250 мг натрію на 100 г). Також натрій в надлишку присутній в приправах та соусах. Наприклад, соевий соус містить 7 г натрію на 100 г. Багато його і в готових рибних або м'ясних делікатесах (бекон містить 1,5 г натрію на 100 г), є і в снеках, наприклад, солоні крекери містять 1,5 г натрію на 100 г. Норма споживання кухонної солі для дорослих людей становить 5 г (½ чайної ложки без гірки) в день.



#### • КАЛІЙ

Калій спільно з хлором і натрієм бере участь в регуляції водно-сольового обміну, підтримує нормальний баланс тканинних і позаклітинних рідин в організмі людини. Калій бере участь у скороченні мускулатури, регулює артеріальний тиск і серцевий ритм, забезпечує проходження імпульсу по нервовій системі. Калій сприяє виведенню рідини з організму, покращує постачання кисню у мозок, і навіть запобігає інсультам, тому він такий важливий для людей похилого віку.

Калієм багаті: квасоля і горох (приблизно 1,3 г на 100 мг), горіхи (600 мг на 100 г) і банани (300 мг на 100 г). Запечена в шкірці картопля містить 573 мг калію на 100 г. Норма споживання цього мікроелемента для дорослих становить не менше 3,51 г в день.

### Чим небезпечний надлишок води в організмі?

Про те, що недостатня кількість води в організмі загрожує зневод-

ненням, багато хто знає. Але про те, що надлишок вологи також згубний для здоров'я, відомо не всім.

Надлишок рідини в організмі погано впливає на самопочуття і здоров'я, і також, як і зневоднення, може бути смертельно небезпечним.

Річ у тім, що нирки можуть обробляти 800-1000 мл води на годину. Якщо цей показник вище, то орган просто не справляється. Внаслідок такого збою з організму починають виводитися необхідні людині вітаміни й мікроелементи.

Вчені-медики розповідають, що в нирках є спеціальне місце, де зберігається відфільтрована вода. Саме це сховище забезпечує потрібну концентрацію сечі при нестачі вологи. Але якщо людина регулярно вживає багато рідини, нирки перестають «економити» і каналці, створені для зворотного всмоктування води (реабсорбції), з часом приходять в непридатність і перестають виконувати функцію сховища. Такий стан справ небезпечний тим, що якщо людина у спекотну погоду раптом залишиться без вологи, нирки не зможуть впоратися з ситуацією і наситити організм зкономленою рідиною. В такому випадку миттєво настане зневоднення.

Також слід знати, що надмірна вологи перенасичує клітини печінки й нирок. Від цього вони набухають, у зв'язку з чим виникають набряки, які провокують розвиток артеріального тиску і збої в роботі серцево-судинної системи.

### Скільки води треба випивати влітку?

У спекотну погоду посилюється потовиділення, тобто з організму йде більше води, ніж зазвичай. Тому, щоб компенсувати втрати, варто пити більше води.

Кількість води, яку слід випивати за день, залежить від здоров'я людини. Якщо проблем зі здоров'ям немає, то кращий орієнтир – спрага або голод. Останній, до речі, теж може бути викликаний спрагою.

Рекомендована лікарями кількість води, яку необхідно споживати в день, обчислюється з розрахунку 30 мл на 1 кг маси тіла. Тобто, для жінки вагою 50 кілограмів – півтора літра рідини, якщо вага людини від 70-80 кг, то випивати слід 2-2,5 л води в день.

Міністерство охорони здоров'я рекомендує випивати в день в середньому 2,5-3,7 л рідини для чоловіків і близько 2-2,7 л для жінок.

## ЕКОНОМІЯ МАЙЖЕ УДВІЧІ!

ЦІНИ В АПТЕКАХ КИЄВА

СТАНОМ НА 27.07.2020

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 ДІН. 15 МГ/МЛ АМГ. 1 МЛ №10	306,00	569,10
ПРОТЕФЛАЗІД	30 МЛ	336,00	656,40
ЯНУВІЯ ТАБЛ.	В/О 100 МГ №28	670,50	1458,90

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!



► **Рецепти**

В літню спеку, коли навіть їсти-то не хочеться, а стояти біля гарячої плити й зовсім не під силу, є кілька страв, які врятовують ситуацію. Одна з них — окрошка. Переваг окрошки безліч. Крім легкості приготування, це досить недорога страва, при цьому поживна, добре втамовує спрагу в спеку й, врешті-решт, неймовірно смачна. Та й рецептів цієї прохолодної смакоти надзвичайно багато. Напевно, як у кожної господині є як свій фірмовий рецепт приготування борщу, так знайдеться і рецепт своєї окрошки. Ми вибрали два найбільш смачних і поширених — на квасі, на кефірі, а також додаємо бонусний рецепт незвичайної окрошки.



# ЛІТНЯ КУХНЯ

**ОКРОШКА НА КВАСІ (2 ПОРЦІЇ)**



- Квас хлібний – 1,5 склянки
- Картопля – 2 шт.
- Варена ковбаса – 100 г
- Яйце куряче – 1 шт.
- Редис – 2-3 шт.
- Сметана – 80 г
- Огірки – ½ шт.

Зелень, сіль і перець за смаком.  
Картоплю і яйце відварити до готовності, почистити та нарізати кубиками.

Ковбасу й огірок нарізати кубиками, редис — тонкими півкільцями. Викласти всі інгредієнти в миску, змішати, додати сіль і перець за смаком.

Розкласти по тарілках, залити квасом, посипати дрібно нарізаною зеленню. Подавати охолодженою зі сметаною.

**РЕЦЕПТ НА КЕФІРІ (2 ПОРЦІЇ)**



- Кефір (нежирний) – 10 ст. л.
- Варена ковбаса – 100 г

- Картопля – 1 шт.
- Яйце куряче – 1 шт.
- Огірки – 1 шт.
- Майонез – 50 г
- Редис – за смаком
- Зелень, сіль – за смаком

Картоплю і яйце відварити до готовності, почистити та порізати кубиками.

Ковбасу й огірок нарізати кубиками, редис — тонкими півкільцями.

Приготувати заправку: змішати кефір і майонез, додати сіль і перець за смаком.

Викласти всі інгредієнти в миску й змішати. Додати кефірно-майонезну заправку та поставити в холодильник.

Подавати охолодженою, перед подачею посипати дрібно нарізаною зеленню.

**ОКРОШКА ПО-БОЛГАРСЬКИ (2 ПОРЦІЇ)**

- Несолодкий йогурт – 0.5 л
- Огірки – 2 шт.
- Волоські горіхи (ядра) – 1 ст. л.

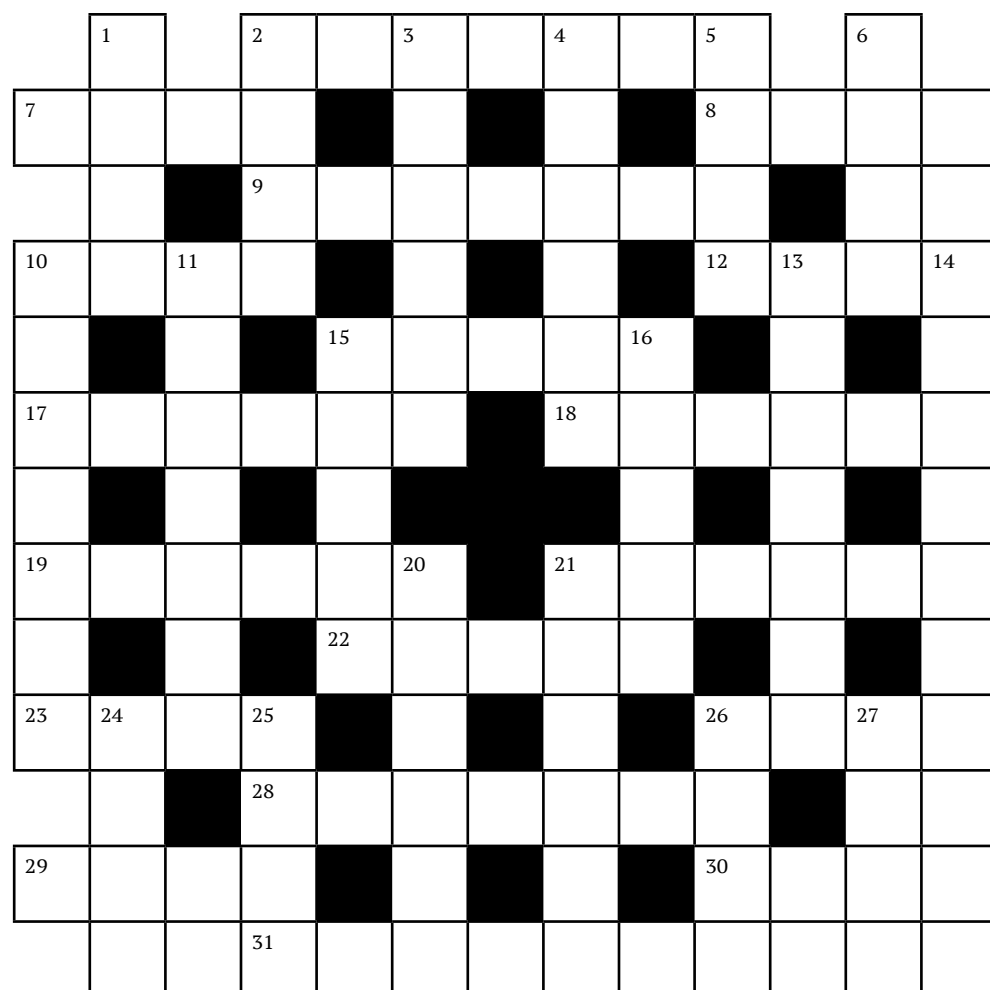
Зелень (кріп, пір'я часнику), сіль, чорний мелений перець — за смаком

Огірки очистити від шкірки та нарізати кубиками. Терти на тертці не можна, інакше вийде кашоподібна консистенція.

Зелень дрібно-дрібно нарізати. Все змішати, посолити, поперчити, а потім дати постояти 10 хв, щоб огірки пустили сік. Потім залити охолодженим йогуртом і посипати дрібно нарізаними або розтертими в ступці горіхами. Подавати дуже охолодженою, можна додати пару кубиків льоду.

► **Хобі**

# КРОСВОРД



**По горизонталі:**

- Юрист (7)
- Манера, стиль (4)
- Разом з Європою утворює материк Євразію (4)
- Фахівець із генетики (7)
- Карти для гадання (4)
- Наслідок літературної, наукової, музичної творчості людини (4)
- Фрау по-французькому (5)
- Розруха (6)
- Сіль або ефір нітратної кислоти (6)
- Завідувач господарства (6)
- Міра площі (6)
- ... Гриневичева (українська письменниця) (5)
- Вода, що стікає звідкись (4)
- Ягідний чагарник (4)
- Книга лікувальних трав (7)
- Огорожа, сплетена із хмизу (4)
- Відбиття звуку (4)
- Брутальність, невихованість (7)

**По вертикалі:**

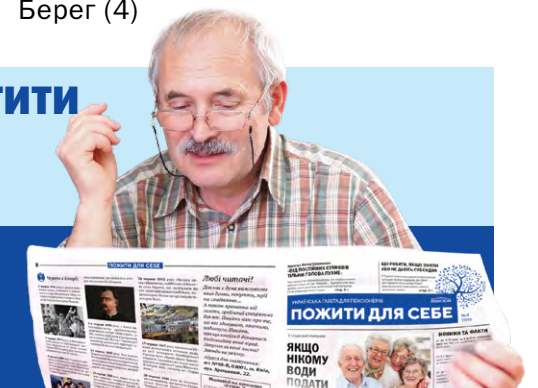
- Почуття міри, що підказує правильне розуміння або оцінку явищ дійсності (4)
- Судно Ясона (4)
- Руйнівник культури, варвар (6)
- Фартух (6)
- Ритм (4)
- ... зникають опівдні (4)
- Кормова ріпа (7)
- Усне спілкування (7)
- Сторож у входу (7)
- Хімічна посудина (7)
- Штрих кисті (5)
- Богослужбова книга (5)
- Згасання життєдіяльності (6)
- Південне плодове дерево (6)
- Квітки, багато квіток. (4)
- Курка, яструб, горобець (4)
- Гострий зуб (4)
- Держава в Західній Африці, відома раніше під назвою Золотий Берег (4)

**НЕ ЗАБУДЬТЕ ПЕРЕДПЛАТИТИ НА 2021 РІК ГАЗЕТУ "ПОЖИТИ ДЛЯ СЕБЕ"**



Індекс 60828

Від 2,49 грн на місяць\*  
\* - без урахування послуг Укрпошти





► Літературна сторінка



## ЯК ЗМІНИТИ СВОЄ ЖИТТЯ НА КРАЩЕ

уривок з книги

Свого часу, вийшовши на пенсію, Шура вирішила не сумувати, а просто детально планувати витрати. Вона пам'ятала, як на підприємстві час від часу проводили лекторії на різні теми, в тому числі про те, як вести сімейний бюджет. Солідний чоловік приводив приклад дбайливості та захоплено розповідав про бабусю, яка не скаржиться на крихітну пенсію, як всі, а чекає від життя маленьких подарунків. Для цього, за його словами, вона вивчила свої мінімальні витрати, ретельно стежить, щоб не перевищити їх, а 50 гривень, що залишаються, не витрачає, а відкладає. Замість покупки сушок, варення або зайвого флакончика «корвалолу» вона збирає гроші 3-6 місяців і купує сама собі на свято подарунки за задалегідь складеним списком бажань. Так, за 4 місяці пенсіонерка купила собі пухову хустку, а за рік — теплу шубу на штучному хутрі.

Шуру дуже надихнув цей приклад. Але чи щось лектор забув сказати, чи чогось вона не зовсім зрозуміла, але в перший же рік на пенсії старенька

переконалася, що ні чорта це не діє.

З 2,5 тисяч гривень пенсії 1,5 тисячі в опалювальний сезон йшло на платіжки, отже в розумі тітка Шура тримала всього-на-всього тисячу, інші — як прийшли, так і пішли. При її хронічній серцевій недостатності 150 гривень йшло на ліки. Про новомодні препарати по 300-500 гривень за пачку можна було навіть і не думати. По багатьох ліках довелося перейти на дешеві аналоги, а деякі Шура, за прикладом подруг, заміняла на «підніжний корм». Тиск збивала буряковим соком, а холестерин намагалася знизити ромашковим чаєм — з квіточок, зібраних і засушених влітку. Замість таблеток від печії за 100 гривень — копійчана ложка харчової соди. Правда, відчуття потім були такі, ніби пенсіонерка перетворилася в автомат газованої води, які пам'ятала ще з дитинства, — все всередині шипіло, пінилося, пекло.

Тепер далі витрати. 100 гривень йшло на шматки перемороженої тюльки й консервовану кільку в томаті для кота Альфонса. Рибу вона заварювала з кашею, м'яла з хлібом

— більше запаху, ніж котячого задоволення. Ніжні шматочки консервів в соусі з лососем вони з Альфонсом бачили тільки по телевізору. А у важкі часи тітка Шура й сама тіснила kota в його раціоні: робила собі кільку з тертою морквиною і цибулею, а з перемеленої тюльки з яйцем і борошном смажила такі собі «биточки».

Залишалось 750 гривень. На думку лектора, цей залишок слід поділити навпіл: одну частину — на харчування, а другу — на одяг, дозвілля, ремонт квартири.

На ділі ж все, звичайно, проїдалося. Якщо прикинути, по-лекторовськи виходило, що харчуватися Шура повинна на 12,5 гривень в день. Це приблизно стакан молока, пів батона та 150 грамів перлової крупи — як розбухне при варінні раз в 5, так на три прийоми їжі й буде. Шура, гурманка така, не хотіла сидіти на армійському пайку. Не те щоб не хотіла, але її організм навряд чи прийняв би те, що добре виходить переварити у солдатів...

## 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	Т		2	А	Д	В	О	К	А	5	Т	6	Т		
7	Ж	А	Н	Р		А		А		8	А	З	І	Я	
				9	Г	Е	Н	Е	Т	И	К		Н		
10	Т	А	Р	О		Д	Р			12	Т	В	І	Р	
				15	М	А	Д	А	16	М		О		Е	
17	Р	О	З	В	А	Л		18	Н	І	Т	Р	А	Т	
						З				Н		О		О	
19	Е	К	О	Н	О	20	М		21	Г	Е	К	Т	А	Р
						22	К	А	Т	Р	Я	А		Т	
23	С	24	К	А	П		Р		А		26	І	Р	Г	А
						28	Т	Р	А	В	Н	И	К		А
29	Л	І	С	А		З		А		30	Л	У	Н	А	
						31	Х	А	М	С	Т	В	О		А

## ЧИ ЗМОЖЕ ТЬОТЯ ШУРА ПОКРАЩИТИ СВОЄ ЖИТТЯ?

Спроби влаштуватися на роботу, аферисти, старі друзі та несподівані зустрічі — про все це в книзі.

**ЗАМОВЛЯЙТЕ БЕЗКОШТОВНО**



(044) 288-21-98

