



**НУДЬГУВАТИ
ПРОСТО
НЕМА КОЛИ!**

Хоббі для тих, кому за...

стор. 5 >



**Ігор Володимирович
Болдирєв:**

**«ГОЛОВНЕ –
ЦЕ ОЧИСТИТИ
СВОЄ СЕРЦЕ»**

стор. 4 >



УКРАЇНСЬКА ГАЗЕТА ДЛЯ ПЕНСІОНЕРІВ

ПЕНСІОН

ПОЖИТИ ДЛЯ СЕБЕ

№7
2020



ЧИ БАГАТШАЮТЬ НАШІ ПЕНСІОНЕРИ?

Впевнений, що кожного разу після чергової об'яви щодо підвищення пенсійних виплат ви декілька днів детально обговорюєте цю новину з рідними або друзями, такими ж пенсіонерами, як і ви. А скільки сподівань, що ось-ось, нарешті настане покращення якості життя, з'явиться можливість достойно провести старість, як і годиться поважній людині у віці. А потім, коли нарешті приходить час отримувати нову, підвищену, пенсію, ви, напевне, як і більшість пенсіонерів, впевненою ходою поспішаєте на пошту чи у відділення банку та... Що далі? Що ви найчастіше відчуваєте після цього: радість від втілення надій чи гіркоту розчарування від чергового ошуку – знову лише 10-20 гривень, або навіть ще менше. У найкращому випадку 100-150 грн. Але ж це ніякі проблеми не вирішує...

Хотів вас спитати: чи звертали ви коли-небудь увагу на статистику розміру пенсій в Україні? Чи, можливо, ви або ваші знайомі цікавилися, яку суму виплат отримують різні верстви людей похилого віку? Якщо ні, то, гадаю, вам буде цікаво дізнатись, що далеко не всі пенсіонери отримують дві, три чи чотири тисячі гривень, за які мож-

ливо лише виживати, але не жити. Є й такі люди, виплати у яких перевищують десять тисяч. Тобто дорівнюють розміру середньої заробітної плати в Україні, але ж це на пенсії. І рівень життя таких людей кардинально інший, ніж у більшості.

Кілька цифр зі статистики. Наразі отримують пенсію в Україні трішки більше ніж 11 млн людей. Але тільки у 3% пенсіонерів вона становить 10 000 грн і більше. Переважна ж більшість – майже 5 млн людей поважного віку, звичайних трудівників, які працювали майже все своє життя – отримують від 2-х до 3-х тисяч в місяць. А це далеко не ті гроші, які дозволять людині поважного віку гідно провести старість.

Кожен рік держава провадить індексацію пенсій: протягом року декілька разів відбувається підвищення виплат, про які пишуть всі ЗМІ, декілька тижнів не вщухають розмови – кому та на скільки збільшили, і що тепер, нарешті, можуть собі дозволити пересічні пенсіонери. І знову з'являються непевні сподівання на краще життя. Але чи не зарано?

Поміркуємо, чи дійсно таке підвищення перевищує зріст цін на про-

дукти та послуги, які ми спостерігаємо щомісяця на полицях магазинів і в платіжках за комірне. Збагачуються наші старенькі чи все-таки навпаки, бідніють, попри спроби уряду та ЗМІ переконати нас у зворотному.

Наприклад, згадаймо 2012 рік. Середня пенсія на той час дорівнювала 665 грн. А хліб, звичайний, житній, на кшталт «українського», коштував 4,5 грн. Картопля – 1,5 грн. Молоко – 7 грн. Тобто за місячну пенсію можна було купити, наприклад, 445 кг картоплі. А тепер? Та сама картопля коштує вже в 10 разів більше – від 10-ти до 20-ти грн. Тобто зараз пенсіонер за місяць може купити в три рази менше – 150 кг картоплі. А про підвищення вартості комунальних послуг краще взагалі не згадувати. Так, держава пропонує оформити та отримувати субсидії для оплати житла. Але чи дійсно цей крок рятує становище та значно впливає на якість вашого життя? Такі елементарні підрахунки витрат, на жаль, свідчать про те, що матеріальних ресурсів у пенсіонерів стає все менше й менше, а самі люди похилого віку знаходяться вже поза межею виживання. І підстав для сподівань щодо покращення становища наразі, на жаль, немає.

Але це підрахунки, які відстежуємо ми. Можливо, особисто ваша ситуація є інакшою. Нам дуже хотілося б почути про це з перших вуст – саме від вас, дорогі наші пенсіонери. Як вважаєте ви – чи змінилося ваше життя за останні роки та як саме? Покращилось чи, навпаки, погіршилось? Які приклади зміни вашого становища ви маєте чи можете навести? Порахуйте, скільки ви могли купити своїх улюблених продуктів або ласощів на пенсію 3 роки тому та зараз. Розкажіть нам про це у листах.

Ми б дуже хотіли дізнатися про ваші проблеми, з якими ви стикаєтесь кожен день. Пишіть нам, і ми опублікуємо ваші листи в нашій газеті, а наші спеціалісти детально відповідять на всі ваші питання та допоможуть знайти вихід у вашій ситуації.

**З щирою турботою про вас,
Михайло Вулах**

НОВИНИ ТА ФАКТИ

» В Україні було створено **Національну соціальну сервісну службу**, згідно з рішенням Уряду від 26 серпня. На цю службу буде покладено три основні функції: перша – реалізація соціальної політики, друга – контроль за наданням соціальної підтримки, третя – методичне забезпечення координації дій органів влади та органів місцевого самоврядування.

» Згідно з рішенням Уряду від 29 липня **пенсіонерам, яким виповнилося 80 років і старше та які потребують постійного стороннього нагляду, встановлено додаткові щомісячні виплати** у розмірі 40% від прожиткового мінімуму, тобто 685 грн.

» В Києві двоє аферистів **ошукали пенсіонерів на суму близько 46 тис. гривень** – під приводом участі в рекламній акції від одного із супермаркетів.

» Наразі в Україні **нараховується 6 млн одержувачів** різноманітних видів **соцдопомоги**, яку надають 920 центрів соціального захисту населення та 650 служб по справах дітей.

» За даними Державної служби статистики, **зарплатню, вищу за 25 тис. грн, отримують лише 6,6% громадян, які працюють**. Більшість (приблизно 58%) отримують менше 10 тис. грн на місяць.

**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



» **ПЕНСІЙНІ СИСТЕМИ СВІТУ: КОМУ ТА ЯК ЖИВЕТЬСЯ**

Читайте на стор. 3

» Фінансовий лікнеп

СЕКРЕТИ БІЗНЕСУ НА ПЕНСІОНЕРАХ: КОЛИ ІНВЕСТОР ОТРИМУЄ КОШТИ

Автор – Аліна Гончаренко

Що лякає, в першу чергу, людину, яка чи то розпочинає бізнес, чи підписує документи, договори або просто вступає в ділові відносини з кимось, на її думку, досвідченішим, ніж вона? Правильно, що її обдурять, привласнять майно, залишать ні з чим. І добре, коли поряд є хтось, хто так само є спеціалістом у цій справі, хто допоможе порадою, прослідкує, щоб все відбувалось по закону. А що робити, якщо такої людини немає? Страхи стають ще більшими, дії ще непевнішими, а прийняти правильне рішення, здається, взагалі неможливо. То, може, в такій ситуації взагалі краще нічого не робити? Це абсолютно неправильно. Краще розібратися – і бути впевненим у своїх діях. Тому в цій статті ми розглянемо одне з таких питань: мова піде про грошові потоки від інвестора до пенсionера після підписання Договору довічного утримання.



Це, напевне, одне із найпоширеніших тверджень, яке водночас жахає та відлякує пенсionерів від підписання Договору довічного утримання: людина, яка підписує Договір, одразу все втрачає, а інвестор, навпаки, одразу після підписання має свою вигоду. Як інакше – квартира вже у власності інвестора. Значить, він вже починає заробляти гроші. А що залишається у пенсionера? Нічого. Квартири нема, а допомога буде чи ні – це ще вилами по воді писано.

Розберімося. В нашій газеті ми вже багато писали про Договір довічного утримання і про те, що новий власник, тобто інвестор, не має права нічого робити з квартирою доти, поки у цьому помешканні живе її попередній власник – пенсionер, який (і це зазначається у Договорі) має право перебувати у квартирі до кінця свого життя. Та ще й отримувати допомогу від інвестора, розмір та якість якої так само регламентуються цим Договором.

А що ж відбувається з коштами? Чи дійсно інвестор починає заробляти одразу після підписання? Подивимось на малюнок.

Отже, є пенсionер і є інвестор. Спочатку між ними немає ніяких ділових відносин – це етап 0. Іншими словами, на цьому етапі ніхто нікому нічого не винен.

Все починається з першого етапу: підписання Договору довічного утримання між інвестором і пенсionером – власником квартири. Одразу після цієї події саме перед ін-

вестором постають зобов'язання: необхідність виплати першого разового внеску пенсionерові (включаючи витрати на оформлення, податки тощо) та забезпечення подальших послуг з утримання. Що він, звичайно, і виконує – згідно з умовами Договору. Спочатку це можуть бути, як правило, надання щомісячних коштів людині похилого віку, оплата комірної та інколи, при виникненні потреби, надання певних побутових або інших послуг – ремонт, сприяння в організації лікування чи відпочинку тощо. Це етап, який може тривати досить довго.

Час плине і, на жаль, стареньких починає все більше підводити здоров'я. У когось виникають проблеми із зором або слухом, хтось неспроможний сам принести з магазину продукти або сходити до найближчої аптеки за необхідними ліками, а хтось (буває, на жаль, і таке) вже й з ліжка встає на превелику силу. І тоді інвесторові потрібно додатково оплачувати послуги доглядальниці, брати на себе майже всі побутові справи, тобто повністю забезпечувати пенсionерів достойне існування та покращувати якість його життя навіть в такому стані. Настає етап 3, коли витрати інвестора стрімко виростають – пропорційно зросту потреб пенсionера.

Як бачите, і на першому, другому та третьому етапі вигоду має тільки одна людина – сам пенсionер. Він отримує кошти, безкоштовні (для нього) послуги й т. і. Інвестор тільки зазнає збитків і, треба зауважити, що



це можуть бути досить великі суми протягом досить довгого часу – ніхто не може знати, скільки проживе людина.

Але все добігає свого кінця. І навіть існування. Пенсionер йде з життя. На малюнку – це етап 4. Здавалося б, нарешті інвестор зможе отримати свій прибуток. Але це все ще не так. За умовами Договору, інвестор оплачує всі витрати, пов'язані з похованням. Та й потому витрати не закінчуються. На жаль, статки пенсionерів дуже й дуже рідко дозволяють їм утримувати помешкання в належному стані. Тому й після поховання інвестору потрібно відремонтувати помешкання – як мінімум, зробити косметичний ремонт. І тільки після цього інвестор може починати отримувати свій прибуток.

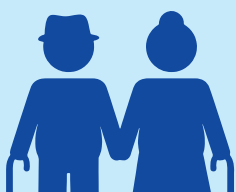
Це дохід, наприклад, від здачі помешкання в оренду або від його продажу (поки пенсionер живе у квартирі, інвестор не має права цього робити), або він може просто переїхати до квартири для подальшого проживання.

Як бачимо, насправді ситуація доречніше інакша, ніж та думка, про яку ми згадували на початку. Інвестор не отримує прибутків одразу після

підписання Договору. Звичайно, потім – вже після смерті пенсionера – квартира переходить у повне розпорядження інвестора, а це не аби який статок. Але ж до того він несе певні фінансові навантаження протягом невизначеного ніякими документами терміну, бо кожна людина, навіть у дуже поважному віці, може прожити 10, 15 або більше років.

Тому висновок однозначний: після підписання Договору довічного утримання починає багатіти саме пенсionер. Тому що він здобуває можливість не тільки покращити якість свого життя вже з самого початку дії Договору, але й коштом інвестора достойну старість протягом всіх років життя, на яку, беззаперечно, заслуговує будь-яка людина.

• 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

ВИ ПІДПИСАЛИ
ДОГОВІР
ДОВІЧНОГО
УТРИМАННЯ,
ЯКИЙ НЕ ВИКОНУЄТЬСЯ?



ЗВЕРТАЙТЕСЯ
ЗА ДОПОМОГОЮ:

(044) 288 21 98

» Економіка

ПЕНСІЙНІ СИСТЕМИ СВІТУ: КОМУ ТА ЯК ЖИВЕТЬСЯ

Автор – Аліна Гончаренко

Декілька місяців тому, а саме навесні 2020 року, німецька компанія Allianz проаналізувала дані 70-ти країн — розвинених і так званих «країн третього світу», і склала рейтинг пенсійних систем світу. Перші міста в ньому посіли Швеція, Бельгія і Данія. Пенсійна система України зайняла 56 місце.

Рейтинг було складено за допомогою пенсійного індикатора, який розробила компанія Allianz Pension Index (API). Загалом, для підрахунку цього індикатора було проаналізовано близько 30-ти показників за шкалою від 1 до 7, які зображають стійкість пенсійної системи до можливих коливань в економіці країни та її адекватність необхідному рівню життя в похилому віці.



ШВЕЦІЯ

Спочатку трохи цифр. Наразі тривалість життя у Швеції одна з найдовших у світі — 81 рік для чоловіків та 85 для жінок. Виглядає чудово, але частково завдяки цьому, а частково завдяки досить низькому рівню народжуваності, 20% жителів країни — люди старші 65 років. Тому, якщо у 2012 році на одного пенсіонера Швеції працювало майже 5 робітників працездатного віку, то, за прогнозами, у 2040 році ця цифра скоротиться вдвічі, тобто до співвідношення 1 пенсіонер — 2 працівники. При цьому вік виходу на пенсію — 61 рік.

Пенсійну систему, яка діє і зараз, шведи прийняли ще на початку минулого століття. Звичайно, з того часу вона пройшла через безліч реформ, іноді досить жорстких. Але зараз це найкраща пенсійна система по версії компанії Allianz.

В чому вона полягає: її складові — пенсійний дохід, преміальна пенсія та гарантована пенсія. Пенсійний дохід отримують всі громадяни країни, які працювали та отримували офіційну зарплатню (16% з якої кожен місяць йде до бюджету країни саме на майбутню старість). Той, хто не працював, отримує гаранто-

вану пенсію, звичайно, мінімального розміру.

Але є ще так звана преміальна пенсія. Це 2,5% від зарплатні, яку працівник отримує відразу на свій рахунок. Звичайно, він може витратити ці кошти одразу. Але, зазвичай, ніхто так не робить. Як правило, ці кошти, навпаки, вкладають в фонди, таким чином збільшуючи свої статки. І якщо людина працює все своє життя, на цьому рахунку скупчуються досить великі кошти, на які вона може розраховувати в похилому віці.

Що ж це означає в грошах? У 2020 році середня пенсія коливається від 1 500 євро до 1 700 євро в залежності від регіону. Людина, яка ніколи не працювала, отримує приблизно 1 140 євро плюс доплати на житло (до 96% витрат за комунальні послуги та ін.) та харчування. За фактом, після всіх обов'язкових виплат, у людини залишається близько 200 євро на місяць тільки на харчі. За ці кошти, звичайно, до ресторану не підеш, але їх цілком достатньо для життя на місяць.

Але людей, які не працюють, у Швеції досить мало. Тому, зазвичай, у громадян, які працювали протягом життя, остаточно сума в місяць дорівнює, в середньому, 600-800 євро плюс преміальна пенсія (для порівняння: сума, яка потрібна на харчування дорослої людини, яка працює, на місяць — 300-400 євро)! Це вже можна сходити й до ресторану.

Щодо соціальних послуг: є і дома пристарілих (але більш доглянуті завдяки строгому контролю з боку уряду), є і соціальні працівники, які відвідують тих, кому потрібна допомога.



БЕЛЬГІЯ

Частка людей похилого віку в цій країні майже 25%. При цьому середня тривалість життя дорівнює 81 року, а отримання пенсійних виплат від держави можливе при виконанні однієї з умов:

- досягнення віку 65 років;
- загальний стаж роботи — 42 роки.

Як правило, працювати австрійці починають досить пізно — по досягненню 25 років, після закінчення коледжу. Тому більшість отримують пенсію саме за віком.

Але є й такі, хто накопичує достатню суму на рахунок до 65 років і перестав працювати раніше зазначеного віку.

Пенсійна система складається з трьох ланок:

1. Перерахування, які держава отримує коштом заробітної платні громадянина.
2. Додаткові надходження на рахунок людини — від роботодавця. Розмір суми залежить від доходу компанії, де працює людина.
3. Індивідуальні накопичення, які громадянин може почати (і, як правило, починає) робити ще на почат-

ку своєї кар'єри. Ці фінанси можуть збільшуватися, якщо скористатися послугами одного із численних комерційних пенсійних фондів.

Розмір мінімальної пенсії дорівнює 1 100 євро при прожитковому мінімумі 1 000 євро. Але оскільки бельгійці розуміють, що на старість потрібно накопичити заздалегідь і, головне, мають таку можливість, середній розмір отримуваних пенсійних виплат (не враховуючи індивідуальні статки) вищий і дозволяє людям похилого віку мати достойне життя і після виходу на пенсію.

Треба також зауважити, що бельгійська пенсійна система має декілька цікавих особливостей. Наприклад, держава заохочує тих пенсіонерів, які продовжують працювати й після досягнення пенсійного віку (як відомо, в Україні це навпаки — зменшення пенсійних виплат пенсіонерам, що працюють). Та й взагалі, державна політика країни побудована таким чином, щоб мотивувати людей заробляти більше. Саме тому лише 10% пенсіонерів-бельгійців живуть за межею бідності.

» Продовження матеріалу у наступному номері

> Ви впевнені, що знаєте всі свої права?

> Ви користуєтесь усіма пільгами, які Вам гарантує держава?

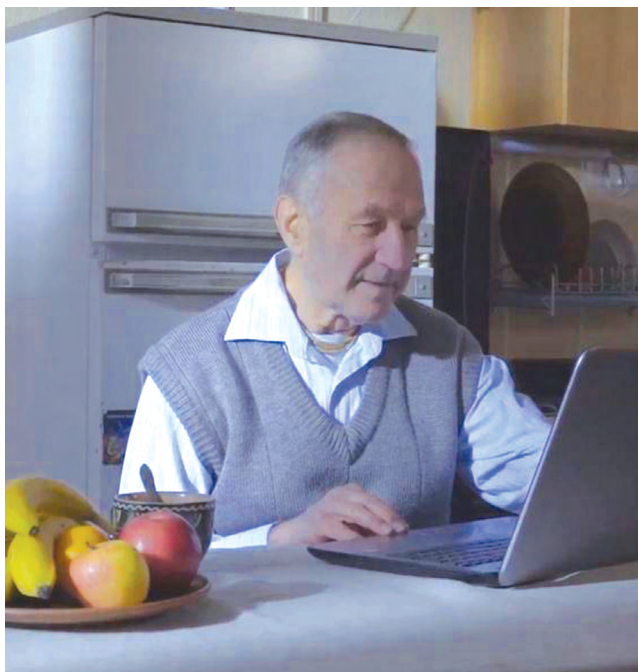
СВОЇ ПРАВА ТРЕБА ЗНАТИ ТА ЗАХИЩАТИ!

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 vulakh@pension.ua facebook.com/pension.ua



» Інтерв'ю

І. В. БОЛДИРЄВ: «ГОЛОВНЕ – ЦЕ ОЧИСТИТИ СВОЄ СЕРЦЕ!»

Підготувала Катерина Філіпенко

З Ігорем Володимировичем Болдирєвим ми ведемо бесіду на лавочці в парку. Це дуже товариська та приємна у спілкуванні людина. До речі, у гарній фізичній формі. І не дивно, адже мало не щодня вони з дружиною (попри те, що вона має проблеми із суглобом), здійснюють прогулянку довжиною приблизно 3 км цим же, Сірецьким парком. А ще дотримуються певних обмежень у їжі та не випускають з поля зору духовний аспект життя. Треба також зауважити, що подружжя живе душа в душу вже понад 30 років. А «Пенсіон» дає можливість надто сильно не перейматися буденними проблемами...

Ігорю Володимировичу, розкажіть, будь ласка, про ваш життєвий шлях, роботу, сім'ю...

Я народився в Луганську в 1939 році. Оскільки батько був військовослужбовцем, то родина часто переїжджала за місцем його служби. Спочатку в Єреван, тоді до Львова. Там нас і застала війна. Пам'ятаю, що під час бомбування я ховався під столиком у кухні, а коли все закінчувалось – вилізав і казав мамі: «А я і не боявся!». Потім нас з мамою евакуювали в село під Самарою. Мама працювати на спиртзаводі, де могла купити дешевий спирт, щоб потім виміняти його для мене на молоко. Після того нас забрали в Москву, де ми перебували до кінця війни. А далі їздили за батьком по Союзу: Мінськ – Петрозаводськ – Ашгабат... Я кожен раз переживав: тільки прийду в клас, затавлюю, як вже треба переїжджати.

Врешті ми знову опинились у Львові. Там я закінчив школу, а згодом – у 1960 р. – і Львівську політехніку, хіміко-технологічний факультет. За спеціальністю я – інженер напівпродуктів і барвників.

З третього курсу я займався науковою роботою за фахом і був дуже радий, коли після закінчення навчання зміг потрапити на роботу в Київ – в Інститут органічної хімії. Там працював багато років у різних відділах (хімії піримідинових основ, науково-організаційному, фізико-хімічних досліджень). Також певний час моя лабораторія входила до складу Інституту біоорганічної хімії та нафтохімії. Мій загальний стаж 58 років. Мені було цікаво працювати, а у 2016 р., коли я прийняв рішення звільнитися, – мене не хотіли відпускати. Але здоров'я почало підводити – довелося піти на пенсію. Моя дружина, яка мене на 3 роки старша, пішла на пенсію раніше.

А де ви познайомилися зі своєю дружиною?

Ми з дружиною – Ліною Костянтинівною – колеги по роботі, працювали в одному інституті. Зараз стаж подружнього життя у нас більш як 30 років. І, треба сказати, ми живемо в повній злагоді. Дітей в нас немає, але

свого часу ми активно займалися вихованням троюрідного племінника дружини (зараз, на жаль, зв'язок із ним втрачено). Проте у нас з нею багато інших спільних інтересів.

Цікаво, як ви дізналися про центр «Пенсіон», і що вас підштовхнуло стати підопічними центру?

Ми чули інформацію по радіо, читали в газеті, хтось з активістів центру поінформував нас за телефоном. Ми з дружиною зацікавилися. Адже після мого виходу на пенсію для нас стало актуальним віднайти джерело додаткового доходу, щоб дещо покращити матеріальний стан.

Чи були у вас сумніви перед підписанням договору та як ви їх розвіяли?

Коли ми з дружиною обговорювали варіант підписання договору з «Пенсіоном», то в нас виникало багато запитань з приводу того, як буде укладатися документ. Адже всі боялися шахрайства. Зі своїми питаннями я напряму телефонував до директора Центру Михайла Миколайовича та скрупульозно вияснював усі моменти, які мене цікавили, щодо прав і обов'язків – наших та інвестора. Потім аналізував відповіді та розставляв для себе всі крапки над «і». Коливалися ми перед підписанням недовго – близько місяця.

І ви задоволені роботою «Пенсіону»?

Дуже задоволені! Скоро буде 4 роки нашого стажу з «Пенсіоном». Якщо потрібно, завжди є прямий зв'язок з директором центру. Хоча, звичайно, ми цим не зловживаємо. І у нас чудовий інвестор! Окрім того, що сплачуються наші комунальні послуги (включно з інтернетом) і щомісяця ми отримуємо певну додаткову суму, в разі необхідності наш інвестор допомагає нам розв'язати нагальні проблеми. Наприклад, коли в будинку почалися постійні перебої з гарячою водою, необхідно було встановити бойлер. І наша інвесторка була згодна посприяти цьому. Так само як і допомогти з ремонтом пральної машини. Витрати ми розділили з нею по-чесному – навпіл.

Також ми нещодавно звернулись у відділ супроводу «Пенсіону» з проханням помістити вікна на закленому балконі. Раніше ми їх мили самі, тепер є

побоювання, що може запаморочитись голова, тож вирішили звернутися по допомогу. Прийшла добросовісна жінка, яка чудово виміла наші вікна. Потрібно було відвезти нас на вокзал – приїхав дуже чемний хлопець, допоміг із речами. Тобто всі наші прохання виконуються, а побутові проблеми – вирішуються.

Якщо не секрет, як ви витратили першу виплату після підписання договору?

У нас в родині фінансами я займаюсь, тож вирішив покласти їх в банк, щоб потім із цієї суми отримувати відсотки. Тепер щомісяця ми отримуємо проценти від депозиту. Пенсія, щомісячний платіж, відсотки, та й комірне сплачувати не треба – то на життя вистачає цілком і повністю.

Як щодо спілкування: чи ви берете участь у заходах центру та чи знайшли собі нових друзів?

Ми знайомі зі співробітниками «Пенсіону», двічі із задоволенням їздили на прогулянки-презентації на теплоході. Але з іншими підопічними практично не спілкуємося. Адже наше коло спілкування – це, більшою мірою, люди одного з нами духовного спрямування (ми належимо до одного з напрямків індуїзму).

Це й передбачає певний спосіб життя...

Звичайно. Головне завдання – очистити своє серце, позбувшись усього бруду. Для цього треба дотримуватися чотирьох принципів: не їсти м'яса, риби, яєць; не грати в азартні ігри; не

вживати наркотики та алкоголь і не чинити перелюб. До карантину ми також їздили в храм, зараз же слухаємо лекції духовних вчителів в інтернеті.

Чи займаєтесь ви йогою?

Колись займалися. Ми з дружиною взагалі проходили чимало духовних напрямків та практик: йогою, 10 років обливалися водою по системі П. Іванова, практикували лікувальне голодування, займалися трансцендентальною медитацією...

Окрім духовних практик та прогулянок, чим ще наповнене ваше життя?

Ми намагаємося спрощувати наш побут. Допомагаю дружині готувати прості корисні страви, щоб не витрачати багато часу. Також ми дуже любимо кіно! Відмовилися від телевізора й дивимось в інтернеті, що ми хочемо. Знову ж таки – завдяки тому, що підписали договір, послуги інтернету за нас повністю сплачують. Я шукаю гарні фільми про Велику Вітчизняну Війну, які ми переглядаємо із задоволенням, адже ми обоє – діти війни. Дивимось і музичні фільми – ось останнім часом подивились «Великий Карузо» з Маріо Ланца, американський фільм «Сестра його дворецького» з Діною Дурбін тощо.

Що б ви хотіли побажати читачам газети?

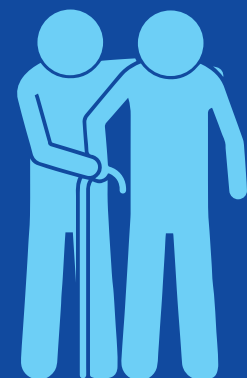
Бажаю всім дорогим підопічним «Пенсіону» доброго здоров'я, щастя, добробуту та довгих років активного життя! А Центр вам у цьому допоможе!

ХТО ЗАХИСТИТЬ ПЕНСІОНЕРІВ?

Центр «Пенсіон» відстоює законні права людей поважного віку.

За 13 років роботи Центру ми виплатили підопічним пенсіонерам

ПОНАД 269 МЛН ГРН



ПЕНСІОН

Телефонуйте за номером **(044) 288-21-98** і дізнавайтесь, на яку допомогу за законом ви можете розраховувати



Психологи радять обирати хобі таким чином: по-перше, провести «ревізію» всіх улюблених занять ще від школи й до сьогоднішнього дня і прислухатись — чи відгукнеться серце на якесь із них. По-друге, згадати всі бажання і мрії, які впродовж життя весь час відкладалися на потім, тому що зараз треба варити їсти або бігти на роботу. А до музики, наприклад, справа так і не дійшла. Але, повірте, ще не вечір!

ГОЛОВНЕ — НАВАЖИТИСЬ!

Наприклад, Валентина Григорівна В., поки працювала та виховувала п'ятьох дітей, не мала коли й голови підняти, а не те що подумати про живопис. Але на пенсії, коли діти розлетілися з гнізда, стала не лише вирощувати на дачі квіти, а й малювати їх масляними фарбами, про що колись лише мріяла. І навіть так вправно, що брала участь в аматорських виставках. А скільки в нашій співчій країні хорів та народних ансамблів! І співають там не лише жінки. Петро Васильович Ш. відвідує одразу два народних колективи. Каже, що в одному треба лише співати, а в другому ще й танцювати. І третій момент: колишня схильність та цікавість до одного творчого напрямку може на пенсії трансформуватись в приязнь до якогось іншого. Приміром, людина в молодості лю-

била плести, а на пенсії її привабило бісероплетіння (на щастя, зір дозволяє).

Тож які хобі популярні серед людей літнього віку?

ФІЗКУЛЬТУРА ТА АКТИВНОСТІ НА СВІЖОМУ ПОВІТРІ

Це і фітнес для літніх, і лікувальна фізкультура, і піші прогулянки, і йога, і цигун (фізичні й дихальні вправи + енергетична саморегуляція), і скандинавська ходьба, а також плавання, настільний теніс, танці... Поза конкуренцією дачне садівництво та рибальство.

Рух, як відомо, — це життя. Але тут річ у тім, як саме рухатись? Можна обрати найпростіший рівень — регулярно ходити пішки, не маючи жодних затрат, а можна вийти на якісно новий, зайнявшись, наприклад, «скандинавською ходьбою». Так, для цього доведеться купити спеціальні палиці. Зате можна буде тренувати не лише ноги, а й руки та спину, підвищуючи загальний тонус організму. І таким чином прогулянка перетвориться майже на лікувальну фізкультуру. Тож, маючи можливість вкласти додаткові кошти у своє здоров'я та хобі, можна досягати більш відчутних результатів. Так само як і дачнику, приміром, купити не перші-ліпші кущі троянд, а селекційні, які будуть цвісти все літо та радувати око своїм різнобарв'ям.

МИСТЕЦТВО І РЕМЕСЛА

До музичного, художнього, театального мистецтва можна долучатися як глядач (відвідування виставок, концертів, вистав за запрошеннями чи пільговими квитками), так і учасника (уроки, репетиції, виступи й навіть гастролі). Щодо ремесел, то можна обирати як традиційні — різьбярство, вишивання, лозоплетіння, так і «новомодні» — валяння з шерсті, декупаж (оздоблення побутових предметів), канзаші (створення квітів зі стрічок) або що.

Хобі для тих, кому за...

НУДЬГУВАТИ ПРОСТО НЕМА КОЛИ!

Автор — Катерина Філіпенко

Коли людина перестає щодня ходити на роботу, в неї збільшується кількість вільного часу. Якщо вона, звичайно, повністю не занурюється у виховання онуків. Отут і постає питання: якою справою їй насправді хотілося б зайнятися, щоб отримувати насолоду та мати коло однодумців? Особливо, якщо немає потреби рахувати копійки від пенсії до пенсії, а ресурсів — фізичних, моральних і матеріальних — вдосталь для занять тим, що весь час відкладав, але мріяв колись-таки зайнятися.

Якщо пенсіонер користується інтернетом, то може знайти безліч ідей, порад та майстер-класів на сайтах, присвячених рукоділлю. Але ж і тут є можливість вкласти кошти в улюблену справу, що дасть результат нового рівня. Наприклад, рукодільниця може продовжувати клеїти елементи декору вручну, що досить важко зробити акуратно, а може удосконалити свою роботу, вклавши кошти в якісний клейовий пістолет, який буде сприяти охайнішій і міцнішій роботі.

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ ХОБІ

Самоосвіта — це безпрограшний варіант, проте для систематизації знань буває корисно навчатися гуртом — на різноманітних курсах. Адже якісно побудоване навчання полегшує опанування інформаційними технологіями, іноземною мовою тощо. Не варто забувати також про екскурсії та паломництва.

ЯК ДІЗНАТИСЬ ПРО КУРСИ Й ГУРТКИ?

Звичайно, інтернет та телефон — наші перші помічники. Але ж не кожен вміє мати справу з комп'ютером та інтернетом — тоді потрібні базові комп'ютерні курси. Їх безкоштовно пропонують чимало публічних бібліотек, де потім можна й користуватися комп'ютером. Крім того, можна поцікавитися культурним «асортиментом» в будинках культури,



бібліотеках, громадських та релігійних організаціях, на стадіонах (групи «Здоров'я») тощо. А можна створити власне об'єднання за інтересами.

Існує достатньо багато майже безкоштовних гуртків і курсів для людей похилого віку. Але не треба ганятися тільки за ціною. Улюбій справі, а особливо в улюбленій, треба пам'ятати: більше вложиш (як моральних, так і матеріальних ресурсів), то більше задоволення від результатів отримувеш.

Бажаємо вам успіхів та натхнення!

ДУШАТЬ БОРГИ?



ДІЗНАЙТЕСЯ, ДЕ ПЕНСІОНЕРУ
ВЗЯТИ КОШТИ
НА ЇХ ПОГАШЕННЯ

ТЕЛЕФОНУЙТЕ: (044) 288 21 98

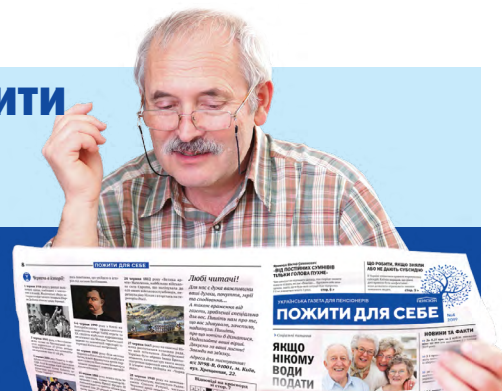
НЕ ЗАБУДЬТЕ ПЕРЕДПЛАТИТИ НА 2021 РІК ГАЗЕТУ «ПОЖИТИ ДЛЯ СЕБЕ»



Індекс 60828

Від 2,49 грн на місяць*

* - без урахування
послуг Укрпошти



» Медицина

ПРАВИЛА ЗДОРОВИХ СУГЛОБІВ

Автор – Валентина Вертинська

Здорові суглоби – це розкіш, значення якої важко оцінити тому, хто ніколи не відчував болю при ходьбі, не відчував труднощі при спробі підняти руку або ногу, розвернутися або просто присісти.

Близько 30% людей рано чи пізно стикаються з патологією суглобів: навіть якщо в молодості їм вдавалося уникати травм або серйозних захворювань, до літнього віку «термін придатності» скелета добігає кінця. Крім людей похилого віку, в групі ризику ті, кому слабкі зчленування кісток дісталися «у спадок», а також спортсмени, люди з ожирінням, цукровим діабетом та іншими хронічними захворюваннями. Тобто, хвороби суглобів можуть загрожувати майже будь-якій людині незалежно від соціального стану, звичок, віку та статі.



Ми часто ігноруємо тривожні сигнали свого організму, не звертаємо уваги на похрускування в суглобах, почерво-ніння шкіри, хворобливі відчуття. Але ж все це може бути свідченням того, що в суглобах розвивається або за-го-струється захворювання. Насторожи-ти повинен також біль у суглобі, що на-ростає при русі або фізичному наван-таженні, скутість в рухах, що виникає з ранку безпосередньо після пробуд-ження, зниження рухливості сугло-ба, а також болі, що супроводжуються підвищенням температури. Турбота про суглоби, настороженість щодо не-безпечних симптомів допоможуть не тільки продовжити здорове існування, але й забезпечити повноцінну життєву активність на довгі роки.

Які існують різновидності хвороб суглобів і на які симптоми треба звер-нути увагу, про це – далі.

ПРИЧИНИ ПОЯВИ ЗАХВОРЮВАНЬ СУГЛОБІВ

Хвороби суглобів є найбільш поши-реними серед патологій, які вражають опорно-руховий апарат. Залежно від природи появи, захворювання сугло-бів діляться на дві групи:

- артрити – запальні та інфекційні ураження;
- артрози – дегенеративно-дистро-фічні процеси.

Людам властиво плутати артрити та артрози. Симптоми й лікування схожі, але протікають захворювання по-різ-ному: артрит впливає на весь організм в цілому, в той час, як артрози вража-ють дрібні й великі суглоби локально.

ПРИЧИНИ ПОЯВИ АРТРИТІВ

Як вже говорилося вище, артрити з'являються в результаті запальної ре-акції, як відповіді на інфекційні та ві-русні атаки. Діагностувати цю хворобу можна тільки за допомогою рентгено-логічного дослідження.

Видів артритів досить багато: рев-матоїдний, гонорейний, метаболіч-ний, туберкульозний, псоріатичний, подагра і т.і. Причинами появи такого болю в суглобах можуть бути:

- алергії;
- порушення обміну речовин;
- нестача вітамінів;
- ураження нервової системи.

Із супутніх симптомів хвороб сугло-бів можна виділити такі ознаки:

- гострий біль, особливо при ходьбі;
- ранкова лихоманка, іноді поява висипу;
- деформація суглоба, утворення припухлості.

ПРИЧИНИ ПОЯВИ АРТРОЗУ

Суглобові болі дегенеративного ха-рактеру часто зустрічаються у людей

похилого віку. Це пов'язано зі зношу-ванням суглоба – з часом хрящі втра-чають свою еластичність.

До інших причин появи артрозу відносяться:

- надлишкова маса тіла (велике на-вантаження на суглоби);
- генетична схильність;
- гормональний збій (актуально в період клімаксу та гормональних за-хворювань);
- раніше перенесені травми й опе-рації на суглобах.

З видів артрозів можна виділити колінний, тазостегновий, плечовий, гомілковостопний. Найбільш поши-рені захворювання в цьому випадку: артроз хребта, дисфункція скроне-во-нижньощелепного суглоба, плечо-лопатковий періартроз.

ЛІКТЬОВИЙ І КОЛІННИЙ СУГЛОБ: ПОШИРЕНІ ЗАХВОРЮВАННЯ

Хвороби ліктьового і колінного суг-лобів є найпоширенішими, оскіль-ки від них страждають і літні, і моло-ді люди.

Захворювання колінного суглоба з'являються в результаті травм. На-приклад, багатьом спортсменам зна-йома така травма, як розрив меніска. Незручний рух, різкий поворот під час бігу або гри в футбол – і перші симп-томи у вигляді сильного болю і обме-женого руху не змусять себе чекати. Сильна травма коліна призводить до появи синовіту – запалення оболонки суглоба коліна з утворенням надлиш-кової рідини (випоту).

На окрему увагу заслуговують хво-роби ліктьового суглоба. Зокрема це стосується епіконділіта та бурситу. Причини появи – мікротравми й над-мірні навантаження на суглоб, а також наслідки псоріатичного, подагрично-го або ревматоїдного артрити відпо-відно. Ці захворювання мають запаль-но-дегенеративний характер і вима-гають негайного лікування.

ВРОДЖЕНІ ПАТОЛОГІЇ СУГЛОБІВ

Захворювання можуть виникнути в силу генетичної схильності до цих не-дуг або порушення обміну речовин в організмі. Ускладнюють ситуацію і по-гана екологія, неправильне харчуван-

ня. Крім того, суглобам дістається най-менше поживних речовин, але саме вони щодня витримують колосальні механічні навантаження і тиск маси тіла. Доведено, що зменшення ваги всього лише на 5 кг призводить до зни-ження ризику захворювань суглобів на 50%. З іншого боку, якщо лише один тиждень провести в ліжку, то міцність хрящів і кісток знижується на 15%.

ЗАПАЛЬНІ ТА ІНФЕКЦІЙНІ ХВОРОБИ СУГЛОБІВ

В такому випадку причиною недуги є запальна реакція у відповідь на інфек-ційний, аутоімунний або алергічний процес. Хвороба дає про себе знати бо-лем і припухлістю в суглобі. Симптоми за кілька годин здатні досягти макси-мальної виразності й надалі відступити на невизначений термін. Але за періо-дом уявного здоров'я ховається прихо-ваний розвиток патологічного процесу.

Деякі артрити проявляються, в пер-шу чергу, не боєм, а ранковою скуті-стю, лихоманкою, висипом на шкі-рі над суглобом або проявами пер-винного захворювання, ускладненого ураженням опорно-рухового апарату (наприклад, розладами сечостатевої системи – при хворобі Рейтера та го-норейному артриті).

Етапи запальної патології суглоба можна розмежувати завдяки рентге-нологічному обстеженню. Так, на по-чатку хвороби значущих відхилень на знімках не виявляється, при появі другого ступеня артрити з'являються ознаки руйнування кісткової та хря-щової тканини. На третьому ступені лікар побачить деформацію суглоба – до цього моменту хворий відчуває виражені обмеження рухливості. На-решті, четвертий ступінь артрити су-проводжується тотальними змінами в суглобі. Тоді допомогти хворому змо-жуть вже тільки хірурги.

До цієї групи патологій, поряд з рев-матоїдним артритом (при якому імун-на система організму руйнує суглоби), відноситься інфекційно-алергійний ар-трит, хвороба Бехтерева, хвороба Гоф-фа, подагра, псоріатичний артрит тощо.

» Продовження матеріалу у наступному номері

ЕКОНОМІЯ МАЙЖЕ УДВІЧІ!

ЦІНИ В АПТЕКАХ КИЄВА

СТАНOM НА 02.09.2020

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

Препарат	Форма випуску	Мін. ціна	Макс. ціна
МІЛДРОНАТ	Р-Н Д/ІН. 10% АМП.5 МЛ №10	377,00	770,00
ОМНІК	ТАБЛ. П/О 0,4МГ №30	181,00	289,00
АНТРАЛЬ	ТАБЛ. П/О 200МГ №30	143,00	220,00
СІМБРИНЗА	КРАПЛІ ОЧ.12МГ/МЛ 5МЛ	276,00	380,00
ТРОКСЕВАЗИН	ГЕЛЬ 2% ТУБА 100Г	157,00	288,00

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!

» *Кулінарія*

САЛАТИ ВЛІТКУ: СМАЧНІ, ЯСКРАВІ, СВЯТКОВІ

Мабуть, як у кожної господині є рецепт власного і самого смачного борщу, так і з салатами – кожна жінка має безліч рецептів салатів, які вона може миттєво приготувати. Особливо влітку.

Вашій увазі ми пропонуємо три варіанти літніх салатів на всілякі випадки життя.



ОРИГІНАЛЬНИЙ ЛІТНІЙ САЛАТ

Інгредієнти:

- 0,5 кг картоплі
- 0,1 шинки
- 1 яблуко
- 1 груша
- Майонез, сіль, петрушка, чорний перець – за смаком

Картоплю почистити та відварити. А потім нарізати кружечками або кубиками. Шинку нарізати тоненькими смужками.

Яблуко та грушу помити, почистити від шкірки, видалити серцевину та нарізати тоненькими часточками. І відразу бризнути лимонним соком, для того, щоб плоди не потемніли.

Все змішати, додати майонез, перець, сіль – за смаком. Та прикрасити петрушкою.

Салат готовый!

СВЯТКОВИЙ ЛІТНІЙ САЛАТ «КАВУНЧИК»

Інгредієнти:

- 0,2 г м'яса курки
- 0,1 г сир твердий
- 3 яйця
- 2 помідори
- 1 огірок
- Цибуля зелена, майонез, перець чорний, сіль – за смаком

М'ясо відварити, порізати, а потім розділити на волокна. Яйця відварити, почистити та потерти. Так само потерти сир. Все це викласти у глибоку миску.

Зелену цибулю порізати та додати до інших інгредієнтів. Перемішати, додати майонез, сіль та перець – за смаком.

Взяти святкову тарілку й викласти салат у формі шматочками кавуна – напівмісяця. А потім прикрасити таким чином, щоб це виглядало, як скибка кавуна:

Потерти огірок та зробити обідок. Це
буде шкірка кавуна;

- Порізати помідори на тоненькі скибочки. Це м'якуш кавуна;

- Між шкіркою та м'якушем зробити з тертого яєчного білка тоненьку смужку.

Салат буде смачніший, якщо постоїть у холодильнику декілька годин.

Тепер можна запрошувати гостей до столу.



Літо – ідеальний час для приготування салатів зі свіжих овочів та фруктів. Яких тільки рецептів не вигадують господині? Полуниця, вишня, помідори, огірки, дині, кавуни, яблука, груші – це неповний перелік інгредієнтів, з яких готують смачні різноманітні страви.

Хобі

СУДОКУ

[illegible]

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



Літературна сторінка

уришок з книги



Тітка Шура тільки-но прийшла з салону краси. Нова зачіска йшла їй, як ніколи.

— Треба будильник поставити, — думала вона. — Завтра з ранку на курси комп'ютерної грамотності. Добре, що купила ноутбук, хоч і не новий. Не все ж до сусідського онука звертатися. Скільки тепер цікавого: фільми, книги... І не забути передзвонити, чи поставив майстер на дачі новий електронасос, який я замовила? Треба вже на дачу їхати. Нарциси в цьому році посаджу — вже цибулини купила.

Замислившись, тітка Шура знімала верхній одяг в темряві, не включаючи світло. І раптом — якась величезна тінь метнулася. «Бандити! Вбивати прийшли, щоб квартиру від мене звільнити! — запанікувала вона, забуваючись в кут. — Але ж як я їм вірила...».

Тітка Шура скрикнула — і прокинулася.

— Наснитися ж таке... І все-таки мене це мучить. Ну якось не запитаєш же напямку — а ви мене не вб'єте? Що ж робити...

І тут тітка Шура зважилася зателефонувати консультантці, яка вже стала їй близькою.

— Ну чому вона повинна ображатися? Чи не чужі люди. Ось візьму — і запитаю, як є. Чесно.

Вона так і зробила. І з полегшенням почула, що питання її не шокувало. Навпаки, виявилося, що більшість пенсіонерів кажуть саме про це. Доброзичлива жінка сказала, що розуміє — на слово тітка Шура не повірить. Але як з тим, що «Пенсіону» вигідно, щоб його підопічні жили якомога довше?

Виявилося, є статистика: 80% людей помирає в 65-80 років. Більш ніж половина з них — раптово, тому так і не потребують догляду. Фахівці розрахували, які інвестиції можуть собі дозволити в залежності від віку підопічних. І вивели цифри, які зручні і «Пенсіону», і клієнтам. Так навіщо ж йти на ризик, ставити багаторічну довіру та ім'я під удар? А довгожителі — це репутація фірми.

— Адже й Ви саме до таких людей звернулися, щоб дізнатися більше,

— посміхнулася консультант. — Це наша безкоштовна реклама, особливо якщо підопічні всім задоволені...

Минуло кілька років. Забулися негаразди. Здавалося, що навіть хвороби відступили. Тітка Шура вийшла на вулицю і посміхнулася весняному сонечку. На душі було спокійно та легко. Пружною ходою жінка попрямувала вниз по вулиці, до газетного кіоску за улюбленим журналом.

Назустріч йшла бабуся. Сутула, зі старою авоською. Тітка Шура навіть здивувалася — з нею вже й не ходить ніхто. Всі перейшли на зручні пакети.

Як раптом бабуся підняла голову: — Шурочко, здрастуй! Тебе й не впізнати зовсім. Так помолодшала.

Тітка Шура внутрішньо ахнула. Це була Оля, її інститутська подруга. Що з нею сталося? Вони ж однолітки, а зараз здавалося, що між ними прірва за віком.

— Олюню, привіт, подружка моя дорога! Як ти?

Любі читачі!

Для нас є дуже важливими ваші думки,

почуття, мрії та сподівання...

А також враження від газети, зробленої спеціально для вас.

Пишіть нам про те, що вас здивувало, зачепило, надихнуло.

Пишіть, про що хотіли б дізнатися. Надсилайте ваші вірші. Дякуємо за ваші листи!

Завжди на зв'язку.

Адреса для листування:

а/с В 407, 01001, м. Київ,
вул. Хрещатик, 22.

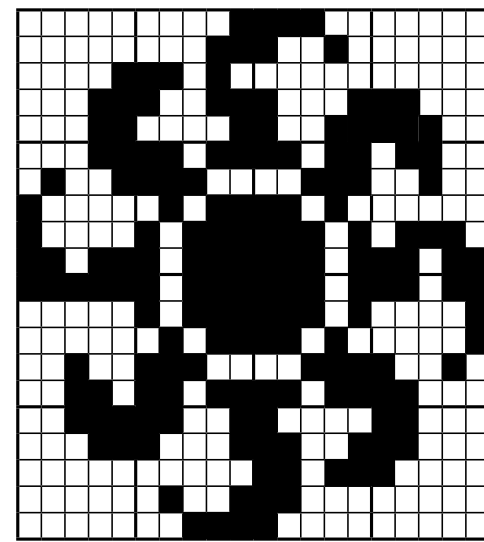
— Так помаленьку. Ось, по хліб ходила. Соціальний розібрали. А на іншій... — Оля замовкла. Їй було соромно зізнатися, що грошей не було зовсім.

— Пішли в кафе посидимо, — запропонувала тітка Шура.

— Та що ти! Я вже й забула, що це таке. Сама розумієш, на пенсію не дуже-то в кафе знаходишся.

— Пішли-пішли, я пригощаю.

Відповіді на sudoku зі стор. 7



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

Редакція газети «Пожити для себе». Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого ЗМІ 23472-13312-Р від 08.08.2018.

Передплатний індекс: 60828. Головний редактор: Михайло Вулах.

Над номером працювали: Валентина Вертинська, Катерина Коваленко, Аліна Гончаренко, Катерина Філіпенко, Юлія Огілько.

Адреса: 01001, м. Київ, вул. Терещенківська, 21, оф. 13.

Адреса для листування: а/с В 407, м. Київ, 01001, вул. Хрещатик, 22. Телефон: (044) 288-21-98. E-mail: pozyty.dlya.sebe@pension.ua. Наклад: 200 000.

