



Пенсійні системи світу:
**КОМУ ТА ЯК
ЖИВЕТЬСЯ**

стор. 3 >



**«З «ПЕНСІОНОМ»
БЕЗПЕЧНІШЕ!», –
вважає Єлизавета
Федорівна Смірнова**

стор. 4 >



УКРАЇНСЬКА ГАЗЕТА ДЛЯ ПЕНСІОНЕРІВ

ПЕНСІОН

ПОЖИТИ ДЛЯ СЕБЕ

№8
2020

КАРАНТИН: НАСТУП ПО ВСІХ ФРОНТАХ

За останні пів року наше життя дуже змінилося. Яким був звичайний робочий день пересічного громадянина? Підйом о сьомій, ранковий туалет, сніданок, дітей – в садочок чи до школи, і на роботу. Ввечері – навпаки: забрати дітей, вечерея, трохи приділити часу синам і донькам і вкласти їх до ліжечок, далі трохи вільного часу та спати. Плюс-мінус – як у всіх. У пересічного пенсіонера – це відносно регулярні відвідини сімейного лікаря, ринків, родичів і приятелів, поїздки на дачу, якщо вистачає сил. Життя було досить стабільним, ми знали, що будемо робити сьогодні, завтра, влітку, планували відпочинок, поїздки... Так було до 11 березня.

А потім... Потім почалося настільки незвичне, повністю неконтрольоване життя, правила якого ми й досі не можемо опанувати повністю. Потрапиш ти на роботу вчасно чи ні, бо в транспорт пускають тільки на вільні сидіння місця; закриваються школи та садки (і тоді куди подіти дітей?) або чи дозволять працювати й надалі – це все стало майже щоденною лотереєю. Що вже казати про наших стареньких.

Навіть раніше у людей похилого віку було достатньо проблем в повсякденному житті – сходити в магазин, а потім в аптеку, прибрати помешкання, попорпатися по домашніх справах, поїхати до лікаря (бо знову щось у грудях коле). Все, що донедавна було таким легким і навіть не потребувало особливої уваги, тепер дається іноді дуже й дуже важко. А з введенням карантину проблем у пенсіонерів ще додалося. Тепер і в транспорт не завжди потрапиш, якщо треба поїхати в поліклініку, – на зупинках багато народу стоїть у черзі, поспішають на роботу. І в магазин зайвий раз йти не дуже хочеться – хтосьна, де цей клятий COVID можна підчепити. А що твориться з цінами! Карантин не кращим чином вплинув на економіку України, і вітчизняні виробники та імпортери миттєво відреагували, збільшивши ціни не тільки на харчові продукти, але й на ряд інших споживчих товарів. Як наслідок, стало зовсім сутужно

с грошима, попри проведення індексації пенсійних виплат. А ще ж треба маски й рукавички постійно купувати. Наразі вся територія нашої країни поділена на зони, відповідно до рівня зараження коронавірусом. Люди похилого віку у «зелених» та «жовтих» зонах майже не відчувають вплив карантинних мір. Там і соціальні служби працюють, як завжди, та й обмежень суттєво менше. Але інші – ті, хто живе у «помаранчевих», а особливо «червоних» зонах, стикаються з низкою проблем. По-перше, не завжди є можливість добратися до лікаря або за грошима до банку чи пошти. По-друге, значно погіршується, а інколи стає просто неможливим соціальне обслуговування, що особливо відчутно для тих пенсіонерів, які не можуть обходитись без сторонньої допомоги. Та й на сусідів або родичів, які час від часу та й допомагали раніше, сподіватися вже не доводиться. Всім відомо, що вірус особливо вражає людей похилого віку, тому пенсіонери просто бояться і не хочуть зайвий раз ризикувати своїм здоров'ям. І приходиться стареньким якось викручуватись самим, щось вигадувати, аби якось пережити ці важкі часи.

Ми, працівники Центру «Пенсіон», відчули погіршення стану пенсіонерів майже відразу – по тому, як стрімко зросла кількість звернень до нас про допомогу від наших підопічних. Відвезти до лікарні або на дачу, при-

нести продукти та необхідні ліки, допомогти з ремонтом хатнього обладнання або навіть просто зателефонувати, поспілкуватися та підтримати (на жаль, не всі здатні психологічно витримати режим самоізоляції, коли людина постійно знаходиться дома на самоті) – з такими проханнями до нас зверталися навіть ті, хто раніше майже повністю самостійно давав собі раду. І ми намагалися допомогти всім, чим можемо, не дивлячись на труднощі, пов'язані з режимом карантину. Згадайте, з якими проблемами зустрілися саме ви під час карантину? Як їх розв'язували? Найцікавіші історії ми обов'язково опублікуємо.

За цей час ми отримали безліч листів від вас, де ви пригадуєте, які проблеми постали перед вами та як ви з ними боролись. Таке спілкування є дуже важливим для нас, тому що, розуміючи ваші труднощі, ми можемо краще піклуватися про вас. Навіть в таких, досить незвичних і важких умовах, ми продовжуємо покращувати якість життя наших підопічних, як робимо це завжди. Ми, як ніхто, розуміємо, що іноді стаємо єдиною опорою для наших стареньких і відчуваємо надзвичайну відповідальність за якість їх життя. Тому продовжуємо старанно працювати, попри будь-які перепони. Тому обов'язково пишть і телефонуйте нам!

Зі щирою турботою про вас,
Михайло Вулах

НОВИНИ ТА ФАКТИ

» Пенсійний фонд впровадив послугу консультування за допомогою онлайн сурдоперекладача у деяких територіальних органах. Даний сервіс було впроваджено для підвищення якості обслуговування громадян з вадами слуху.

» З 1 вересня на 111 грн (до 2000 грн) зросла мінімальна пенсія для непрацюючих пенсіонерів, які досягли віку 65 років і мають страховий стаж 35 років (чоловіки) та 30 років (жінки).

» Загалом, з 1 вересня було перераховано та підвищено пенсійні виплати для 1,6 млн пенсіонерів.

» Влітку цього року було встановлено 6 температурних рекордів: 5 – у червні та 1 – у липні.

» Один з лідерів українського православ'я, патріарх Філарет, захворів на коронавірусну інфекцію. Наразі в нього діагностовано запалення легень.

» Українська поштова марка, присвячена Олександрові Вертинському, зайняла третє місце на конкурсі Yehudi Menuhin Trophy 2020, як найкраща музикальна поштова марка.

» З 10 вересня Укрзалізниця встановила новий маршрут: Харків – Трускавець.

» Верховна Рада прийняла законопроект 2031 про внесення змін в статтю 3 Закону України «Про державну соціальну допомогу особам з інвалідністю з дитинства та дітям з інвалідністю», який передбачає підвищення надбавки по догляду.



» НАВЧАТИСЬ НІКОЛИ НЕ ПІЗНО: «ПЕНСІОН» ЗАПРОВАДЖУЄ НАВЧАЛЬНИЙ КУРС ОНЛАЙН Читайте на стор. 2

› Життя на пенсії

НАВЧАТИСЬ НІКОЛИ НЕ ПІЗНО: «ПЕНСІОН» ЗАПРОВАДЖУЄ НАВЧАЛЬНИЙ КУРС ОНЛАЙН

Автор – Юлія Огілько

Більшість молодих людей, коли чують, що людина похилого віку вступила до університету, з нетерпінням чекає на початок якихось курсів або знайшла собі хобі та «сидить у комп'ютері», тільки посміхаються і кажуть: «З глузду з'їхали! Навіщо то їм? Хай сидять на лавочці – саме діло для пенсіонера». Та й самі пенсіонери, буває, думають: «Мені вже пізно чомусь навчатись». Але насправді така думка невірна, тому що вік – це не перешкода для навчання!



Згадаймо чудові слова Генрі Форда: «Кожен, хто перестає вчитися, старіє, і не важливо, скільки йому років: двадцять або вісімдесят. Той, хто продовжує вчитися, залишається молодим. Найцінніша річ у житті – це зберігати свій розум молодим». І це є абсолютною правдою. Нові знання можуть відкрити старшому поколінню цілий світ: спілкування, творчості, розваг. Старість відступає, коли людина живе насиченим, повноцінним життям!

До речі, як говорять викладачі курсів, де, серед інших, займаються люди 55+, саме ця аудиторія є найбільш старанною та активною. Вони відвідують заняття майже без пропусків, багато запитують, уважно слухають викладачів. Звісно, не всі науки для стареньких є легкими для засвоєння, особливо самостійного. Наприклад, інформаційні технології. Варто визнати, що у старшого покоління є певні труднощі в їх освоєнні. І це абсолютно нормально! Молоде покоління виросло в оточенні сучасної техніки та різноманітних гаджетів, ввібрало знання щодо поводження з комп'ютером мало не з народження.

Літнім людям доводиться куди важче у роботі з комп'ютером: нерозуміння та відсутність знань щодо базових понять ускладнює сприйняття. Багато хто з людей похилого віку відчуває

складнощі з засвоєнням нової інформації через те, що вона ніяк не співвідноситься з їхнім попереднім досвідом. Або сумніваються у своїх здібностях, тому що, на жаль, не завжди отримують підтримку свого оточення.

Однак всі перешкоди переборні, якщо є мета. Без неї складно впоратися з будь-якою справою, не тільки з освоєнням комп'ютера та Інтернету. І що з того, що людині давно не 18? Ви знаєте, що найстарішій людині, яка навчалась на комп'ютерних курсах, було 82 роки? Якщо пенсіонер ще сумнівається, чи варто вивчати сучасні технології, то він просто не розуміє, які переваги дає вміння користуватися комп'ютером та Інтернетом.

Тільки подивіться, які можливості відкриті перед тим, хто успішно використовує Інтернет:

- зручно робити покупки в інтернет-магазинах з доставленням додому;
- можна зареєструватися на порталі держпослуг, де є можливість записатися в поліклініку і, не виходячи з дому, відправляти заяви та інші запити в самі різні інстанції;
- оплачувати послуги ЖКГ, всілякі мита й податки, даремно не втрачаючи час в чергах на пошті або в банку (хоча для когось черги – це незайве спілкування, якого старшому поколінню іноді так не вистачає);

– безкоштовно читати книги, знайомитися з найостаннішими новинами та дивитися фільми з улюбленими акторами (попри усі заборони);

– користуватися рецептами смачних і вигідних страв з найдоступніших продуктів;

– дізнаватися про безкоштовні культурні заходи й планувати своє дозвілля;

– скоротити відстань з рідними та знайомими в соціальних мережах або скористатися безкоштовним відеозв'язком для дзвінків в будь-яке місто або країну.

Саме тому центр «Пенсіон» вирішив долучити своїх підопічних і тих, хто цікавиться його діяльністю, до онлайн-середовища. Колектив підготував цікавий онлайн-курс, в якому розповідається про діяльність Центру та його засновника та директора, Михайла Вулаха, а в першу чергу про те, як саме Пенсіон покращує якість життя літніх людей.

Цей курс буде цікавим не тільки для тих, хто вже знайомий з Пенсіоном, але хотів дізнатись більше. Ті пенсіонери, які ще не є нашими друзями, зможуть отримати багато корисної та цікавої для них інформації щодо низки юридичних та фінансових питань: про право власності, про ризик виселення з квартири, про види догово-

рів та наслідки їх підписання, про те, які виплати та послуги отримує пенсіонер після підписання договору довічного утримання, і навіть про те, де Центр бере гроші для покращення якості життя своїх підопічних.

Курс складається з декількох блоків. Проїшовши його, можна дізнатися про мету Центру, зрозуміти, які активи пенсіонера та як саме використовуються, щоб поліпшити життя літньої людини. А ще в курсі є детальна інформація про те, як Михайло Вулах заснував «Пенсіон», ким і де він працював до цього та чому він вирішив піклуватися про пенсіонерів.

Переглянувши відео, пенсіонери, у яких немає книги або іншого джерела інформації про Центр, але накопичилось безліч питань, зможуть ознайомитись зі статистикою роботи Центру в цифрах. А щоб закріпити отримані знання, можна буде пройти тест, відповівши на питання.

Частину курсу займає опитування про те, як саме ви живете зараз і що хотіли б поліпшити у своєму житті. Всі ці побажання Центр обов'язково візьме до уваги у своїй роботі для покращення якості життя літніх людей.

Чекаємо на вас на нашому сайті:

<http://555.pension.ua>



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



» Економіка

ПЕНСІЙНІ СИСТЕМИ СВІТУ: КОМУ ТА ЯК ЖИВЕТЬСЯ

Автор – Аліна Гончаренко

» Продовження.

Початок у попередньому номері



ДАНІЯ

За думкою багатьох пересічних європейців, Данія – країна, де немає збіднілих пенсіонерів. Чи правда це?

Середній вік для чоловіків і жінок, у якому виходять на пенсію, – 65-67 років при середній тривалості життя 80 років. Як вважає більшість людей похилого віку, саме на пенсії вони тільки-но починають своє життя. Прийнята пенсійна система в країні розроблена таким чином, що людина на заслуженому відпочинку сміло може розраховувати на суму виплат, якої буде достатньо для достойного життя. Причому неважливо, скільки людина отримувала, коли працювала.

Якщо заробітна плата була досить високою і вдалося заощадити відповідну суму на старість, то виплати будуть досить невеликі. І, навпаки, при маленькій зарплаті протягом трудового стажу пенсіонер буде отримувати достатню для гарного життя пенсію.

Основи пенсійної системи було запроваджено ще наприкінці 19 століття. За цей час було проведено декілька реформ і, наразі, виплати складаються з трьох частин:

- Основна виплата;
- Додаткові виплати – беруться до уваги сімейний стан, чи є в пенсіонера діти або людина самотня;
- Додаткові виплати – беруться до уваги накопичення та зарплата, яку людина отримувала за роки праці.

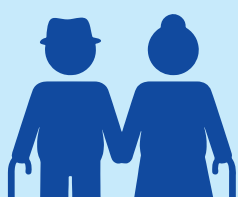
Частина грошей – так звану «народну пенсію» – людина отримує від держави. Другу частину – «трудова пенсія» – від пенсійного фонду. Іншими словами, держава допомагає людям уникнути бідності, а пенсійний фонд забезпечує тим рівнем життя, на який людина заслужила, працюючи протягом життя.

Народна пенсія залежить від того, скільки років людина прожила в Данії (рахування ведеться починаючи з 16-го року перебування в країні).



• 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



Якщо це п'ять років і більше (тобто 20 років і більше перебування в Данії та працевлаштування тут), народна пенсія складає 100%. Також сюди входять житлові субсидії – на опалення, електроенергію, а також доплату на збереження здоров'я. Трудова пенсія залежить від розміру зарплатні (саме з неї кожен громадянин відраховує процент у пенсійний фонд) і трудового стажу.

Окрім виплат, держава частково оплачує витрати на медицину (візити до лікарів і придбання ліків), на подорожі та ін. Тому після виходу на пенсію, літня людина може й не веде богемне життя, але цілком здатна задовольнити свої потреби в харчуванні та лікуванні, ще й на поїздки закордон залишиться.

А що ж українці? Як було згадано на початку статті, Україна посіла 56 місце з 70 країн – поміж Кенією та В'єтнамом. І це результати європейської країни! Наші сусіди поряд – Польща, Росія, Угорщина та інші – мають пенсійні системи, вищі за рейтингом. А літні люди в цих країнах почувуються більш захищеними, ніж наші старенькі.

Ще рік тому компанією Researching Branding Group було проведено соціологічне опитування щодо розміру пенсії. І ось результат: тільки 7% пенсіонерів задоволені виплатами, а більшість респондентів – 73% – тою чи іншою мірою вважають отримувану пенсію замалою для життя. Наразі, з урахуван-

ням впливу карантину на економіку країни, процент незадоволених, авжеж, ще більше.

В ході дослідження також дізнавалися про бажаний розмір пенсії. За думкою респондентів, вона повинна дорівнювати 11 тис. грн. І це результати опитування минулого року! А якою вона повинна бути зараз? Навряд чи такою, що виплачується пенсіонерам зараз.

Як бачимо, стійка думка літніх людей щодо недосконалої нашої пенсійної системи знаходить своє відбиття в дослідженнях закордонних компаній.

Чи можлива зміна становища пенсіонерів в нашій країні? Хочеться вважати, що так. Тільки постає питання: «коли саме?». Коли саме наші старенькі будуть виходити на заслужений відпочинок з думкою про те, куди витрати накопичені та отримані від держави кошти – на розваги чи на подорож. А не вирішувати, що купити зараз – пачку вершкового масла чи ліки, які необхідні їй для життя.

Літні люди – це не та верства населення, яка може почекати п'ять, десять чи п'ятнадцять років, поки все налагодиться. Вони можуть просто не прожити стільки. Але всі ті роки, що їм ще відведені, люди похилого віку заслуговують провести достойно, з впевненістю плануючи завтрашній день. І дуже прикро, що країна наразі не здатна забезпечити їм таке життя.



ВАШІ ПРАВА ПОРУШУЮТЬ? ЗВЕРТАЙТЕСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ (044) 288-21-98



> Інтерв'ю

«З «ПЕНСІОНОМ» БЕЗПЕЧНІШЕ!», - ВВАЖАЄ ЄЛИЗАВЕТА ФЕДОРІВНА СМІРНОВА.

📌 Підготувала Катерина Філіпенко

Єлизавета Федорівна Смірнова – позитивна й активна людина, а також справжня творча особистість. Колишній будівельник, вона власноруч пише вірші та пісні. Попри те, що втратила слух ще в дитинстві, може й заспівати. А ще – зовсім не шкодує, що пов'язала своє життя з «Пенсіоном».

Розкажіть, будь ласка, трохи про себе!

Я народилася у важкі часи – під час Великої Вітчизняної війни в 1941 р. в невеликому місті Івановської області, що на території Російської Федерації. Ще коли була маленькою дівчинкою, я мріяла про великі будинки. Але в місті, де я жила, були лише п'ятиповерхівки. Після школи в Іванові я закінчила будівельне училище. Потім пішла працювати на будівництво. Я – робоча людина, все життя працювала на будмайданчиках, була малярем. Зовсім не жалкую про свій вибір професії – робота мені подобалась і заробляла я непогано. В Києві я працювала на виробництві багато років. Робота була важкою, але мене влаштувала. Наша бригадир була суворою, але справедливою. В мене навіть є почесні нагороди, серед яких за роботу, до Дня Києва тощо.

Як Ви дізналися про центр «Пенсіон»?

Мені в поштову скриньку хтось кинув буклет, в якому розповіда-

лось про центр «Пенсіон». Я зацікавилась та одразу прийшла за вказаною адресою. До того я багато разів я проходила цією вулицею, але не звертала уваги на вивіску. Але життя змусило.

Коли Ви стали підопічною Центру та які у Вас враження?

Я точно не рахувала, мені здається, що я вже років п'ять користуюсь послугами «Пенсіону». Мене тут все влаштовує. Життя так склалося, що я залишилася одна, розраховувати було ні на кого. Декілька разів відчувала образи з боку сусідів. А якщо людина, така як я, має проблеми зі здоров'ям, то вона взагалі беззахисна перед світом. Тому я відразу зацікавилася допомогою від «Пенсіону». Мені дали книжку, в якій все чітко написано. Я зрозуміла, що з договором безпечніше, особливо для таких людей, як я, – самотніх. Кожен місяць до звичайної пенсії, яку я отримую, мені Центр доплачує певну суму, також повністю сплачуються мої комунальні послуги, я не хвилююся щодо зростання сум у платіжках.

Якими іще послугами «Пенсіону» Вам доводилося користуватися?

Окрім грошової допомоги, я, наприклад, нещодавно звернулася в «Пенсіон» з іншого нагального питання. Річ у тім, що в мене сталася аварія – газова плита почала трохи барахлити. Я певний час нею не користувалася. Тож я попросила, щоб «Пенсіон» викликав для мене майстра, оскільки сама я це зробити не можу – в мене немає телефону. Раніше був домашній телефон і я за нього справно платила, але потім вирішила відключити, бо він мені не потрібний. Річ в тому,

що я ще в дитинстві почала втрачати слух і зараз не можу спілкуватися телефоном. Так от завдяки «Пенсіону» мені відремонтували плиту, і тепер я дуже задоволена!

Доглядальниця мені не потрібна – я поки можу дати собі раду, хоча мені вже декілька разів пропонували. Але поки що маю сили й дуже люблю свої регулярні візити до «Пенсіону». В призначений час я сама прихожу в «Пенсіон» і розповідаю, як мої справи та чи є в мене якісь додаткові потреби, які Пенсіон потім задовільняє.

Чи маєте Ви в житті певне хобі?

Так, в мене є хобі – я люблю писати вірші, пісні. Пишу ще з дитинства. Мені здається, в мене непогано виходить, пісні навіть краще, ніж вірші. Інколи вдома співаю. Пишу про кохання, про зустрічі людей, про життя... Я бачу собі таку життєву історію, яку намагаюся передати в віршах.

Мені хотілося б, щоб мої твори десь прозвучали, щоб були опубліковані. Ось ваша газета «Пожити для себе» в попередніх номерах опублікувала мій вірш «Море». Мені було дуже приємно. Знаєте, хоч я дуже люблю саме створювати свої поезії, але бачити їх надрукованими – то надзвичайне враження.

Що б Ви хотіли побажати нашим читачам?

Я не шкодую, щоб я вступила до «Пенсіону». Я довго не вагалася – адже життя примушувало, а альтернативи немає. Нікому, крім «Пенсіону», ми не потрібні. Завдяки Центру я тримаюся, адже знаю, що тут можуть допомогти в скрутну хвилину. Бажаю і Вам впевненості в завтрашньому дні!

ДРУГ

*Друг мой, улыбку твою, вижу во сне.
Я знаю, я знаю, что ты где-то в толпе.
Я хочу быть с тобой рядом, друг мой.
В этом мире земном,
Мы так далеки друг от друга.
По аллее иду, каштаны в цвету,
Улыбку твою в толпе, ищу, ищу.
Друг, отзовись,
Мне улыбнись.
Весна пришла.
Пора любви,
Кругом цветы,
Цветы, цветы.
Ты моя печаль,
Ты моя беда,
Как же я люблю,
Люблю тебя.*



БЕЗ ТЕБЯ

*Осень, осень золотистая,
Нежный ветерок, охлаждает меня.
Обо всем забыла я,
Я влюбленная, я влюбленная,
Закружилась в листве я.
Ты рядом, рядом я,
Сердце бьется для тебя.
Для тебя, для тебя.
Для тебя любовь моя.
И я твоя, и я твоя.
Встречи жду с тобою я.
Так хочу я,
Увидеть твои глаза,
Так хочу я,
Прикоснуться к губам твоим слегка.
Ты рядом, рядом я,
И я твоя, и я твоя.*

ДУШАТЬ БОРГИ?



**ДІЗНАЙТЕСЯ, ДЕ ПЕНСІОНЕРУ
ВЗЯТИ КОШТИ
НА ЇХ ПОГАШЕННЯ**

ТЕЛЕФОНУЙТЕ: (044) 288 21 98

> 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

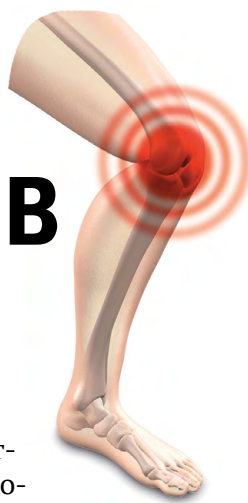
» Медицина

ПРАВИЛА ЗДОРОВИХ СУГЛОБІВ

• Автор – Валентина Вертинська

»» Продовження.

Початок у номері 2020-07



ДЕГЕНЕРАТИВНІ УРАЖЕННЯ

Ці хвороби, як правило, проявляються у літніх людей: вони пов'язані зі зношуванням суглоба, що призводить до руйнування хрящів, які відповідають за амортизацію під час руху. Ще один фактор розвитку дегенеративних захворювань – остеопороз, при якому знижується щільність кісткової тканини.

Дегенеративні захворювання проявляються поступово: першою ознакою буде нетривалий біль після виснажливого дня, проведеного на ногах. З плином часу хворобливість в суглобі перестане стихати після відпочинку, а рухи стануть обмеженими. Іноді в ураженій області виникає набряк, а суглоб «ниє» при зміні погоди та ночами.

Тяжкість артрозів визначається при огляді та рентгенографії. На початку процесу на знімках помітно лише невелике скорочення висоти щілини між кістками внаслідок стоншування хрящової тканини. При другому ступені лікар зафіксує зменшення порожнини суглоба на третину від норми та появу кісткових виростів або ділянок відмерлого хряща. Нарешті, третя стадія артрозу характеризується глибокими, необоротними деформаціями зчленування, аж до анкілозу – зрощення кісток.

Найчастішою причиною інвалідності серед усіх хвороб суглобів є деформувальний остеоартроз, який стосується переважно, тазостегнового й колінного суглобів. Також джерелом проблеми може виявитися міжхребцевий остеохондроз – типове захворювання офісних працівників.

ХВОРОБИ НАВКОЛОСУГЛОБОВИХ ТКАНИН

Захворювання з цієї групи не зачіпають сам суглоб, однак, при відсутності лікування здатні погіршити його роботу. Сюди відносяться запалення сухожилля (тендиніти), суглобових сумок (бурсити), зв'язок (лігаментити), фасцій (фіброзити). Іноді джерелом патологічного процесу стає запалення в самому суглобі, але куди частіше причиною розвитку таких недуг є фізичні навантаження і переохолодження шиї або кінцівок.

Симптоми хвороб навколосуглобових тканин мають особливості: на відміну від патології суглобів, біль у зв'язках, сухожиллях і суглобових сумках відчувається тільки при активних рухах і відсутній при впливі на кінцівку в кабінеті у лікаря або масажиста. При артриті хворі скаржаться на «розлитий» біль, а при ура-

женні навколосуглобових тканин – можуть вказати конкретну точку, де біль максимальний. Рентген і МРТ дозволяють остаточно упевнитися в природі захворювання і призначити лікування.

ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ СУГЛОБІВ

Як відомо, будь-якому захворюванню легше запобігти, ніж лікувати його. Ця стара як світ істина повною мірою підходить і для хвороб суглобів. Профілактика цих захворювань полягає в повноцінному збалансованому харчуванні, фізично активному способі життя. Необхідно уникати тривалого переохолодження, різких і важких фізичних навантажень і травм. Дуже важливо стежити за поставою, правильною посадкою, проводити корекцію плоскостопості, займатися спеціальною фізкультурою для зміцнення м'язів і зв'язок. Особливо рекомендується в цьому випадку плавання. Потрібно стежити за масою тіла, правильним чергуванням навантаження і розвантаження суглобів. Протягом дня слід уникати фіксованих поз, частіше рухатися. У весняний та зимовий період не зайвим буде приймати вітаміни та амінокислотні комплекси.

Основна профілактика артритів – запобігання інфекціям шляхом вакцинації та інших заходів захисту від хвороб, здатних ускладнитися бактеріальним зараженням суглоба (гонореї, скарлатини, ангіни тощо).

Експерти відзначають, що відмінною профілактикою вікових змін суглобів може стати йога – комплекс вправ, що зміцнюють зв'язки та м'язи за допомогою статичних навантажень. Нещодавно вчені з'ясували, що щоденні 12-хвилинні заняття йогою протягом 10-ти років сприяють збільшенню щільності кісток стегна й хребта, що виключає остеопороз та артроз, запобігаючи переломам в літньому віці.

Що стосується харчових продуктів, то тут існує безліч порад. Необхідно, наприклад, скоротити споживання рослинної олії та маргарину. Згідно з дослідженнями, олії можуть посилювати запалення суглобів. З рослинних рекомендується лише рапсова та оливкова, які мають низький вміст жирних кислот. У харчування необхідно включати овочеві соки: морквяний, селеровий, капустаєний.

Ефективний спосіб розв'язання проблеми – харчування, багате антиоксидантами, здатними руйнувати вільні радикали. Тут важливе місце відводиться вітаміну Е, якого багато, наприклад, в мигдалі. Тому, вживаючи в їжу мигдаль, ми зможемо захистити зовнішню оболонку клітини суглоба, запобігаючи шкідливому впливу вільних радикалів. Альтернативу мигдалю складе арахіс і навіть звичайне насіння соняшника, які також багаті вітаміном Е.

Вітамін С також вважається потужним антиоксидантом, саме тому люди, які збагачують свій раціон продуктами з вітаміном С, в три рази рідше страждають від захворювань суглобів. Проникаючи в клітини, цей вітамін зсередини захищає їх на рівні ДНК від згубного впливу вільних радикалів. А значить, всі овочі та фрукти, багаті вітаміном С, дуже корисні для суглобів.

Також лікарі рекомендують вживати рослинні продукти, що містять бета-каротин, який також є важливим антиоксидантом. На бета-каротин багаті овочі та фрукти помаранчевого кольору. Тут на допомогу прийдуть яблука. Адаже навіть одне яблуко в день може стати прекрасною профілактикою артритів та артрозу. Більш того, в яблуках міститься кверцетин – антиоксидант, який бере участь у виробленні організмом колагену. У свіжих яблуках цього антиоксиданту більше, ніж в термічно оброблених. Також його багато в яблуках насиченого червоного кольору, аніж у світлих – зелених або жовтих. Більш того, максимальна кількість корисних речовин міститься в шкірці яблука й безпосередньо під нею, а значить, корисніше їсти яблука разом зі шкіркою.

ЩО ТРЕБА ЇСТИ, АБИ СУГЛОБИ НЕ ТУРБУВАЛИ

• Продуктом №1 для суглобів можна сміливо назвати лосось, який є джерелом натуральних протизапальних речовин – жирних кислот Омега-3. Найкориснішим в такому випадку вважається лосось, спійманий в природних водоймах, а не ви-

рощений штучно. Економічним варіантом буде й консервована риба, оскільки консерви в більшості своїй виробляють саме з такого лосося.

• Всі тканини організму, в тому числі й хрящові, містять в собі амінокислоти, з яких, як з цеглинок, будуються ці самі тканини. І попри те, що людський організм сам здатний виробляти амінокислоти, деякі з них він може отримати тільки з їжею. До такого «будівельного матеріалу» відноситься і білок. Найціннішим джерелом рослинного білка вважається квасоля будь-якого сорту. Але краще свій вибір зупинити на квасолі чорного кольору, тому що в ній міститься більша кількість антиоксидантів і багато марганцю, важливого для здоров'я суглобів.

• Ефект нестероїдних протизапальних препаратів надасть імбир завдяки вмісту в ньому речовини – гінгеролу, яка допоможе не тільки позбутися від суглобових болів, але й зняти набряки.

• Організм живе, підкоряючись своїм біологічним ритмам, і до нього необхідно прислухатися: дотримуватися режиму харчування, відпочинку та фізичних навантажень. На сніданок корисно їсти зернові, каші, хліб грубого помелу, в обід – м'ясне блюдо, а на вечерю – що-небудь легке. Після їди немає нічого кращого, ніж невелика піша прогулянка.

• Важливо знати, що від крихкості кісток страждають і суглоби, а для того, щоб кістки були здорові, потрібно вживати продукти, що містять кальцій. А це не тільки молочні продукти. Досить багато кальцію і в листовій капусті, яка також має й інші переваги перед молоком. По-перше, капуста не містить холестерину, жирів і, отже, калорій. Поряд з кальцієм вона багата вітамінами С, А, К і містить мінерали, що відповідають за міцність суглобів: мідь і марганець. Мідь сприяє виробленню колагену та здоров'ю зв'язок, а марганець бере участь в активізації ферментів, що провокують зростання тканин і відповідають за їх відновлення.

ЕКОНОМІЯ МАЙЖЕ УДВІЧІ!

ЦІНИ В АПТЕКАХ КИЄВА

СТАНОМ НА 24.09.2020

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

Препарат	Форма випуску	Мін. ціна	Макс. ціна
КАРДОСАЛ	ТАБЛ. 10МГ №28	250,00	522,20
БРОКСІНАК	КРАП.ОЧНІ. 0,9МГ/МЛ ФЛ. 1,7МЛ	171,30	301,00
МІЛДРАКОР	АМП. 100 МГ / МЛ 5 МЛ №10	324,40	528,24
ЕКВАТОР	ТАБЛ. 20МГ/10МГ №30	211,00	366,90
ЦЕЛЕСТОДЕРМ-В	МАЗЬ 0,1% 30Г	157,62.	256,00

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!

► Життя на карантині

ТИ НЕ ОДИН В КАРАНТИНІ

► Автор – Катерина Філіпенко

Високосний рік приніс нам неабияке випробування у вигляді коронавірусу. Пенсіонери це відчули, мабуть, найбільше, адже для них карантин – найдовший і найсуворіший через те, що вони належать до групи ризику. Але людина здатна пристосовуватись до нових умов, а дехто навіть починає займатися справами, про які давно думав, але не було нагоди розпочати. Добре, коли в ці непрості часи є люди й організації, які піклуються про незахищені верстви населення. Тоді ті почувуються набагато впевненіше. Але не у всіх літніх людей є така допомога.

Вашій увазі ми пропонуємо погляди на карантин з різних точок зору.

Жасміна Георгіївна, 75 років

Коли ввели карантин і людям похилого віку рекомендували залишатися вдома, постало питання, як купувати життєво необхідні речі, зокрема продукти. Моя невістка запропонувала замовляти продукти в магазині з доставлянням додому. Я обирала все, що мені потрібно, а вона оформлювала для мене замовлення. Це виявилось дуже зручно в такій ситуації.

Я – людина активна та маю чимало друзів, наприклад, з однокурсниками ми досить часто збираємось, є також троє приятелів, з якими ми двічі на місяць граємо в преферанс тощо. На жаль, від цих приємних зустрічей під час карантину довелося відмовитися. Натомість в цей час я опанувала скайп і тепер можу віртуально спілкуватись зі своїми родичами та друзями як в Україні, так і за кордоном. Через проблеми з зором читати я майже не можу, але слухаю передачі по радіо та аудіокниги.

Крім того, завдяки вимушеному перебуванню вдома я нарешті змогла зайнятись справою, яку відклала дуже давно, – своїм родоводом. Я записую спогади про своїх пращурів. А тут є, про що писати, адже моя мам – кубанська козачка, батько – вірменин, сама ж я з п'яти років живу в Києві.

Валентин Павлович, 79 років

В моєму житті під час карантину практично нічого не змінилося. Я пересуваюсь на візочку та мешкаю в будинку, ганок якого не пристосовано для людей з особливими потребами, тому я виходжу з будинку рідко. Під час карантину я так само багато читав, як і зазвичай, про хар-

чування так само дбали мої близькі родичі, і як завжди я по скайпу спілкувався з онуком, який живе за кордоном.

Алла Петрівна, 83 роки

Коли я вийшла на пенсію, то несподівано відкрила для себе нове захоплення – репетиторство з математики. Так, це не просто підробіток (хоча й це для мене важливо), а саме захоплення. Я починала з допомоги власним онукам-школярам, але поступово почала допомагати засвоювати цей предмет й іншим учням – як тим, хто не може впоратись із дробами, так і тим, хто готується до вступу в інститут. Я не маю педагогічної освіти, тож виробила свою методичку, засновану на наочності. На жаль, під час карантину мені довелося відмовитися від своєї діяльності, яку я дуже люблю та якою займаюсь уже 25 років. Працювати по скайпу не виходить, адже я маю, сидячи поруч, по очах учня бачити, зрозумів він тему насправді чи тільки так каже.

Замість математичних занять я тепер маю можливість більше шити, точніше перешивати й реставрувати старі речі. Цим і займаюсь.

Лідія Василівна, 83 роки

До карантину я підробляла, займаючись торгівлею квітами. Це було відчутним поповненням мого бюджету (адже в мене невелика пенсія), а також приємним спілкуванням з постійними клієнтами. Звичайно, під час карантину свою діяльність довелося припинити. Тож я мушу багато на чому економити. Натомість є час займатись власним здоров'ям – робити фізичні вправи, виготовляти різні настоянки, наприклад, для очищення судин. Я надаю перевагу натуральним лікам із трав, овочів тощо.



Олександр Михайлович, 72 роки

Карантин змусив більшу частину весни й усе літо провести майже безвиїзно на дачі, куди перебралася дочка з онуками, щоб їм допомагати. Адже це не та дача, яка пристосована до проживання цілий рік. Особливо сутужно було навесні, коли не ходили приміські електрички й до Києва було не дістатися. При цьому в селі поряд з дачею довго був закритий базар і майже неможливо було купити розсаду.

Я вірянин, тому для мене складним моментом було те, що на початку карантину в церкві діяли сильні обмеження – не більше 10 осіб могли одночасно відвідувати храм. Тож не потрапивши в цю десятку, бувало, мав іти додому. Охочим доводилося сповідатися рідше, ніж зазвичай – церква працювала лише в тиждень.

Також під час карантину піднялись ціни. А до деяких контор дотепер не вдається потрапити, наприклад, до ЖЕКу. В мене проблема з трубами, яку треба вирішити до початку опалювального сезону. І чи вдасться її розв'язати, поки що не знаю.

Жанна Опанасівна, 81 рік

Вийшовши на пенсію, я отримала змогу зануритись у театраль-но-концертне життя. У нас склалася ціла компанія таких цінителів прекрасного. Ми за контрамарками чи за пільговими квитками кілька разів на місяць робили собі свято, слухаючи прекрасні опери, концерти

чи дивлячись драматичні вистави. В столиці України є, куди піти й на що подивитися. Під час карантину, звичайно, така можливість відпала, чого мені й моїм однодумцям дуже бракувало. Але що ж поробиш! Я почала більше читати, звернулась до історичної літератури, наприклад, останнім часом багато чого дізналась про життя такої видатної людини, як Петро Столипін.

Коли режим карантину дещо послабили, я змогла їздити на дачу займатися садом. Але напередодні вересня я отримала справжній подарунок – відвідала великий музичний концерт на Софіївській площі. Його було організовано за всіма правилами – стільці для слухачів стояли на відстані 1,5 метри один від одного. Це було приголомшливо – слухати просто неба голоси прими Людмили Монастирської та інших талановитих співаків.

Галина Петрівна, 77 років

Я – пенсіонерка, мешкаю одна. До березня я потихеньку могла сама сходити і в магазин, і в аптеку, і до лікаря добратися. Але після того, як ввели карантин, мабуть, як більшість пенсіонерів, намагаюся зайвий раз на вулицю не виходити. Тому я щиро дякую Пенсіону: доглядальниця приходила регулярно, навіть коли скасовували громадський транспорт – її привозили до мене на машині. Допомагають і з лікарем – відвозять навіть зараз, а то на маршрутку та автобус розраховувати особа не доводиться.

На жаль, з часом наше тіло зношується. Шлунок все частіше дає збій і реагує на гострі страви нудотою чи печією, серце вже не завжди витримує додаткові навантаження, наприклад, підйом по сходах, і починає стрибати десь у горлі, а суглоби починають відстежувати зміни у погоді краще за будь-якого синоптика й «крутити» напередодні зниження температури чи дощу.

Так, з віком більшість хвороб, на які страждають люди, тільки збільшується. Але не слід опускати руки та пускати такі речі на самоплив. Є багато шляхів запобігання розвитку ускладнень зі здоров'ям і деякі з них ми будемо публікувати у нашій газеті.

Одним з таких дієвих методів, особливо для хвороб суглобів, є лікувальна фізкультура. Але перед тим, як розповісти про неї, хочемо попередити про необхідність обов'язкової консультації з лікарем з приводу необхідності такої гімнастики саме для вас. По можливості, перші заняття слід провести під професійним наглядом і ні в якому випадку не розв'язувати це питання самостійно.

Сьогодні ми поговоримо про остеоартроз. Це одна з найпоширеніших хвороб, яка вражає суглоби настільки, що може призвести до втрати працездатності. Потерпають від неї, серед інших, і колінні суглоби. Причини, які можуть призвести до захворювання, можуть бути найрізноманітнішими. Тому жоден не застрахований від остеоартрозу.

Нижче наведений комплекс вправ для колінних суглобів при остеоартрозі. Вікових обмежень немає. Але треба слідкувати за своїм самопочуттям – не варто робити гімнастику через силу, не вважаючи на біль. Всі вправи виконуються лежачи чи сидячи. Таким чином мінімізується навантаження на суглоби. Рухатись треба плавно, уникаючи різких, енергійних дій. Амплітуду слід збільшувати поступово, починаючи з п'яти повторів і збільшуючи до 15, як дозволить самопочуття.



1. Сісти на стіл або високий стілець, зручний для того, щоб ногою не торкатися пола. Спина прямо, ноги повільно розхитуються.

2. Підняти одну ногу та затримати її в такому положенні 3 секунди. Стопа повинна бути під прямим кутом. Поміняти ногу.

3. Встати на ноги та обпертися на стіл. Спина прямо. Носки ніг трохи розведені, коліні трохи зігнуті. Не згинаючи спину, нахилитися вперед і повернутися в вихідну позицію.

4. Лягти на підлогу. Ноги зі-

ЗСЖ – Лікувальна фізкультура

ФІЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ХВОРИХ СУГЛОБІВ

Підготувала Аліна Гончаренко

гнуті в колінах, стопи стоять на підлозі. Поступово привести одну ногу до живота, випрямити та поволі опустити на підлогу та повернути у вихідну позицію. Повторити те ж саме другою ногою. Важливо! При виконанні вправи стопа на активній нозі повинна бути під прямим кутом до голіні.

5. Лежачи на підлозі. Ноги прями. Трохи зігнути в коліні одну ногу та підняти її. Затримати в такому положенні 5 секунд, потім опустити. Повторити для іншої ноги.

6. Наступну вправу треба виконувати з обережністю, постійно відстежуючи свій стан. Лежачи на підлозі, крутити ногами у повітрі, імітуючи їзду на велосипеді: спочатку повільно, потім скоріше. Звертати особливу увагу на напругу в стегнах.

7. Продовжувати вправи, лежачи на підлозі. Зігнути ногу, покласти руки на коліно та підтягнути його до живота. Витягнути коліно, тримаючи стопу під прямим кутом, тягнути п'яту вперед. Затримати в такому положенні 5-8 секунд. Другу ногу – на підлозі – старатися не згинати.

8. Лежачи на спині, ноги витягнути та розслабити. На рахунок «раз-два» максимально зігнути ногу, але не відривати стопу від підлоги. На «три»

підтягнути ногу до живота, допомагаючи руками. На «чотири-п'ять» тримати положення. «Шість» – опустити ногу на підлогу, але не розгинати. На рахунок «сім – вісім» розігнути ногу. Повторити для другої.

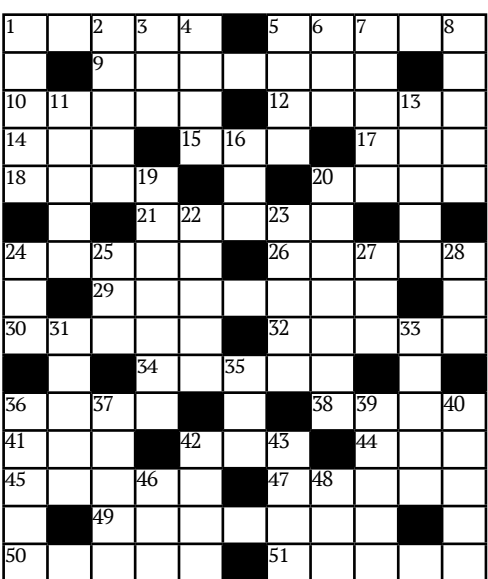
9. Лежачи на спині, підняти випрямлену ногу на висоту 20-30 см і тримати її протягом декількох секунд. Потім опустити. Повторити для другої ноги.

10. Лежачи на правому боці, положити під щоку невелику подушечку, а праву руку – під неї. Лівою рукою спертися об підлогу перед собою. Ноги напівзігнуті. Ліву ногу підтягнути до живота, потім відвести максимально назад. Повторити другою ногою. Увага! Робити вправу дуже повільно, прислухаючись до свого стану.

11. Лежачи, так само, на правому боці, зігнути ліву ногу та спертися коліном на підлогу. Витягнути праву ногу та підняти на 20-30 см. Повторити ту ж саму вправу для іншої ноги – на другому боці.

12. Лежачи на животі, по черзі згинати ноги в колінах, але не відривати таз від підлоги.

13. В тому ж самому положенні зігнути ногу в коліні та утримати таке положення протягом 5-10 секунд. Повторити вправу іншою ногою.



Хобі

КРОСВОРД

26. ... Сангушкова (політична діячка часів Речі Посполитої, княгиня).
 29. Цікавість, захоплення.
 30. Катапульта великого розміру.
 32. Поняття в астрономії.
 34. Внесок у спільну справу.
 36. Місто в Японії, в префектурі Сайтама.
 38. «Ой чи є, чи нема пан господар ...? Щедрий вечір, добрий вечір, пан господар ...?» (українська різдвяна колядка).
 41. Рід деревних або кущових субтропічних рослин родини миртових; фейхоа.
 42. Дуже гучний сміх (інтернет).
 44. Герой трагедії Шекспіра.
 45. Тонка ворсова шкіра.
 47. Американський кінокритик і сценарист. Лауреат Пулітцерівської премії 1975 року.
 49. Пахуча безбарвна кристалічна речовина, що застосовується в медицині й техніці.
 50. Шумна лайка.
 51. Підказка.

За вертикаллю:

1. Літературний жанр.
 2. Послаблення сил, викликане

напруженою фізичною або розумовою працею, тривалим рухом і т. ін.

3. Чаша в горах.
 4. Японська фірма електроніки.
 5. Співзвуччя кінців рядків.
 6. Малолітражна ріка.
 7. Прикрашена частина стіни.
 8. І Новикова, і Цеткин.
 11. Сузір'я південної півкулі.
 13. Штучне річище.
 16. Орган поглинання їжі.
 19. Тропічний ліс.
 20. Погіршення, ослаблення.
 22. Номер клоуна.
 23. Міра ваги дорогоцінних каменів.
 24. Чукотський Автономний Округ.
 25. Естрадний ансамбль, що поєднує виконання музики та спів.
 27. Нарис.
 28. Багаторічна витка трав'яниста рослина з їстівними, багатими на крохмаль бульбами, яка росте переважно в тропіках і субтропіках.
 31. Гранітна їжа студента.

ВИ ПІДПИСАЛИ ДОГОВІР ДОВІЧНОГО УТРИМАННЯ, ЯКИЙ НЕ ВИКОНУЄТЬСЯ?

ЗВЕРТАЙТЕСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ:
(044) 288 21 98

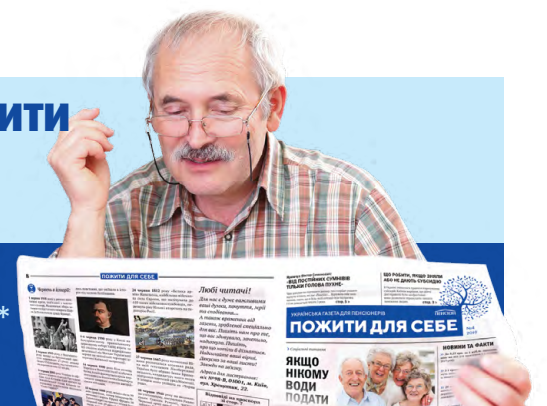
33. Частина одягу.
 35. Протиракетна оборона.
 36. Смішний випадок.
 37. Морська трава.
 39. Сіль або ефір олеїнової кислоти.
 40. Дитяча здравниця в Криму.
 42. Верблюд в Андах.
 43. Місто і муніципалітет в Іспанії, адміністративний центр однойменної провінції.
 46. Плоска маса речовини.
 48. Настінний світильник.

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



Індекс 60828

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



За горизонталлю:

1. Штовханина та тиск у натовпі.
 5. Крижина на ребрі.
 9. Складова частина військового мистецтва.
 10. Площа (здебільшого ринкова) у давньогрецькому місті, на якій відбувались народні збори.
 12. Вид крупи.
 14. Актор, який грає без слів.
 15. Ірландська республіканська армія.
 17. Гібрид верблюда.
 18. Бог грози, вітру, дощу.
 20. Область, смуга, пояс.
 21. Машина для скошування зернових та інших рослин.
 24. Сплав заліза з вуглецем.



За чаєм та манником тітка Шура урочисто оголосила друзям, що вирішила-таки звернутися в «Пенсіон» – вже як клієнтка. Поспілкується, документи подивиться – не змусять же її силою, справді. Там люди щирі такі, вона їх вже трохи знає.

Її заяву сприйняли по-різному. Міша, вочевидь, вважав, що на нього, як на сильне плече, більше не сподіваються, і засумував. Віра розгублено кліпала. Сусідка та Світлана Миколаївна поставилися напрочуд доброзичливо. Тільки колишня юристка всіляко наставляла бути уважною, перевіряти документи, нічого не підписувати, не порадившись з нею. Навіть запропонувала свою допомогу – сходити разом з тіткою Шурою. А ось Оля сприйняла ідею вкрай негативно.

— Тебе просто обдурять. Все це казки, Шура, голову задурять... Мало тобі було пригод з цієї сімейкою, якій ти вже повірила?! Я б на твоєму місці більше не наступала на ті ж граблі!

І скільки Шура не пояснювала, що вона не збирається сліпо вірити, що ситуації різні й люди бувають чесні, Оля твердила своє: краще перестраховатися.

Прийнявши остаточне рішення, тітка Шура телефоном домовилася про першу зустріч в «Пенсіоні». Але піде туди вже як клієнтка – за консультацією. І все ж вона чекала, що тепер, коли мова буде йти про нерухомість, з нею будуть спілкуватися, як в банку: «приклеєна» посмішка, стандартні фра-

зи. Але побоювання не виправдалися. Консультант (Олена або Катерина – пенсіонерка забула від хвилювання) виявилася душевної, щирою. І незручності зовсім не було. Вона простими словами розповіла, навіщо потрібні зустрічі з «Пенсіоном»: там прояснюють всі питання і намічають план змін. Тітка Шура розповіла про ситуацію, про сина, про сумний досвід в спробах укласти договір і про свої страхи.

Перш ніж що-небудь слухати, Шура попросила показати статутні документи та зразок договору – точно вони укладають договір довічного утримання, а не якийсь інший, чи всі моменти там враховані. Без будь-якої затримки консультантка принесла їй необхідне. Тітка Шура одягла окуляри та, за звичкою, підняла документи ближче до лица (окуляри-то пора було поміняти, але на нові ніяк не вистачало грошей). Олена тут же підхопилася.

— Ой, Ви в окулярах погано бачите? Давайте я Вам підберу, у нас є різні діоптрії. Буквально хвилиночку. — І правда, через хвилину в кімнату увійшла інша співробітниця з коробкою очок. А ще через хвилину тітка Шура «як біла людина» чітко читала текст в документі, який лежав на столі.

— Спасибі вам велике. У мене все ніяк до окулярів справа не доходить.

— Ну що Ви, це ідея нашого Михайла Миколайовича. Таке маленьке диво. Як ще за хвилину поліпшити якість життя пенсіонера? А тут раз, і Ви все бачите.

У тітки Шури навіть сльози на очі навернулися. Це й справді – потрібно дуже добре пенсіонерів знати та розуміти. Треба ж – її Коля навіть шпалери поклейти не приїхав, а тут чужа людина подумала про те, що їй може бути погано видно.

Ось, навіщо, виявляється, їй ставили питання про окуляри та зір, коли Шура заповнювала анкету перед зустріччю. Тільки їй було якось ніяково зізнатися телефоном, що нові окуляри не завадять, і вона відмахнулася – все в порядку.

З цікавості тітка Шура заглянула й в теку, яка була перед нею на столі – там лежали пропозиції та подяки.

Ледь не розчинившись в морі цих емоцій, тітка Шура схаменулася і нагадала собі, що повинна бути пильною. Суворим голосом вона попросила договір. «Звичайно, — посміхнулася Олена, — більш того, я Вам дам з собою брошурку з типовим договором, і Ви обов'язково її вивчіть. У нас навіть буде з Вами таке домашнє завдання».

— Домашнє завдання? — здивувалася тітка Шура.

— Так, — підтвердила Олена, — давайте не будемо поспішати та пройдемо все по черзі. Адже ми хочемо, щоб Ви повністю у всьому розібралися, розуміли, що отримаєте, яку допомогу ми Вам можемо надати. Адже якщо будете очікувати чогось одного, а за фактом цього не отримаєте, Ви ж будете незадоволені, Олександра Михайлівна?

— Звичайно, — тітка Шура навіть розгубилася, такого вона точно не чекала. Думала – ось зараз її будуть переконувати підписувати «не відходячи від каси» й відразу. А тут пропонують розібратися, і договір з собою дадуть... Внутрішній голос тітки Шури, весь її життєвий досвід, закарбований на те, що підступ повинен бути обов'язково, прямо слів не знаходив. Як же так? Їй пропонують спочатку розібратися, а потім приймати рішення. І навіть не кваплять. Небувала ситуація. Шура виринула зі своїх думок, зібралася з силами й почала уважно слухати менеджера.

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.

Відповіді на кросворд зі стор. 7

1	Д	А	В	К	А	5	Р	О	П	А	К
2	Р	9	Т	А	К	Т	И	К	А	Л	
10	А	11	Г	О	Р	А	12	М	А	Н	К
14	М	І	М	15	І	Р	А	17	Н	А	Р
18	А	Д	А	19	Д	О	20	З	О	Н	А
21	Р	21	Ж	А	Т	23	К	А	А		
24	Ч	А	25	В	У	Н	26	А	Н	27	Л
28	Я		29	І	Н	Т	Е	Р	Е	С	М
30	О	Н	А	Г	Р	32	А	П	Е	К	С
34	А	34	Л	Е	П	Т	А	О			
36	К	У	37	К	І	Р	38	Д	О	М	А
41	А	К	А	42	Л	О	43	Л	44	Л	І
45	З	А	М	46	Ш	А	47	Е	Б	Е	Р
48	Т		49	К	А	М	Ф	О	Р	А	Е
50	С	В	А	Р	А	51	Н	А	Т	Я	К

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 Огілюк.

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.