



**ДОГОВІР
ДОВІЧНОГО
УТРИМАННЯ –
З ЧИМ ЙОГО
ІДЯТЬ**

стор. 2 >



**Лілія Соколова:
«ПЕНСІОН» —
ЦЕ ЄДИНИЙ
ВИХІД.**

стор. 3 >



УКРАЇНСЬКА ГАЗЕТА ДЛЯ ПЕНСІОНЕРІВ

ПЕНСІОН

ПОЖИТИ ДЛЯ СЕБЕ

№9
2020



ГОЛОВНЕ СВЯТО ОСЕНІ!

Осінь є багатою на свята: День знань, Міжнародний день миру, Загальноукраїнський день бібліотек, Міжнародний день краси, Всесвітній день тварин, Міжнародний чоловічий день, День захисника України. І це далеко не повний перелік! Але є й такі свята, про які мало хто чув і знає, навіть не здогадуючись, на який день вони припадають. Одне з таких свят – День вшанування людей похилого віку.

Всім відомо, що, на жаль, населення нашої планети з кожним роком старішає, і людей похилого віку стає все більше й більше проти людей інших вікових категорій. З одного, позитивного, боку – це є наслідком збільшення середньої тривалості життя. А з іншого, уряди багатьох країн зіткнулися з проблемою захисту прав людей похилого віку та забезпечення їм гідної старості. І не всі, як виявилось, були готові до розв'язання цього надважливого питання.

Тому на 45-й сесії Генеральної Асамблеї ООН, в 1990 році, більшістю голосів було прийняте рішення відзначати День людей похилого віку, починаючи з 1 жовтня 1991 року. І з того часу, саме в цей день, відбуваються численні засідання, конференції, благодійні акції та інші заходи, метою проведення яких є вирішення тільки одного питання – як покращити якість життя тих, хто вже вийшов з працездатного віку. Більш того, щоб праця над цією проблематикою була плідною та відповідала наявним потребам людей поважного віку, кожен рік під час святкування обирається нова тема, яка дозволяє поглянути на життя таких людей під новим кутом та зосередитись на вирішенні того чи іншого аспекту якоїсь, виявленої у певному році, проблеми.

Це чудове свято, яке має міжнародний статус. Але, на превеликий жаль, воно не має статусу в наших серцях. Ну чесно, зізнайтеся: ви коли-небудь, хоч раз, відзначали це свято будь-яким чином? Чи, може, знаєте кого-небудь, хто святкував цей день? Майже 100 відсотків українців відповість «ні».

А ось в інших країнах, окрім міжна-

родного дня, свято вшанування людей поважного віку відмічають ще й в колі сім'ї. Наприклад, в Японії існує День вшанування старших, який відмічають кожен рік у вересні. У цей день родичам старшого віку дарують квіти та інші подарунки, дякують за любов та старанну працю протягом життя. Також заведено приїхати у гості до своїх бабусь та дідусів або, якщо це неможливо, обов'язково зателефонувати їм. На державному рівні для людей поважного віку організують всілякі благодійні концерти, спектаклі, кіносеанси та інші заходи.

На жаль, в Україні майже ніяк не відзначають цей День. Так, 1 жовтня проводяться конференції та збори з приводу Міжнародного дня вшанування людей похилого віку. Можливо, де-інде організують безкоштовні заходи, але все це не має всеукраїнського характеру. А що казати про людей – майже ніхто взагалі нічого не святкує, тому що просто не знає про цей день. І даремно!

В нашій країні багато бабусь та дідусів, які не мають гідної старості, і тому потребують особливої турботи з нашого боку. Саме для цього й був заснований ПЕНСІОН, який слугує прикладом шанобливого ставлення до людей поважного віку. Адже наша єдина мета – покращувати якість життя пенсіонерів. Кожен день, кожну годину!

Скільки раз ми стикалися з випадками байдужості, або навіть відвертої неповаги до людей поважного віку! І кожного разу намагалися виправити це. Бо розуміємо, що завдячуємо вам, наші любі пенсіонери – наші мами та татусі, бабусі та дідусі, майже всім, що маємо, починаючи із життя.

Ми організуємо ГО «Партія «Пенсіонер»», одним із перших кроків якої буде подання через суд позову до Кабінету Міністрів України про визнання чинних стандартів пенсійного забезпечення такими, що не відповідають ст. 28, 46, 48, 49 Конституції України та усунення відповідних порушень. Адже наразі наявний рівень пенсій є нічим іншим, як катуванням пенсіонерів з боку влади, адже такі фінансові виплати не дозволяють забезпечити себе повноцінним харчуванням, лікуванням, не кажучи вже про відпочинок. А за Конституцією України ніхто не має право знущатись з іншої людини.

Перерахунок пенсії отримають лише ті, хто підтримує цей позов до суду. Щоб долучитися та потрапити до списку, зателефонуйте за номером (073) 674 66 37. Так ви зможете сприяти відновленню справедливості щодо пенсіонерів України й, першою чергою, себе. Погодьтеся – голос мільйонів має бути почутий!

Напишіть нам, з якою байдужістю та несправедливістю стикалися ви? Що робили, аби виправити це й чи допомогли собі? Можливо, ці прикря випадки сталися не з вами, а з кимось зі знайомих вам пенсіонерів. Або у вас є пропозиції, як покращити ситуацію на суспільному рівні? Пишіть, а ми, своєю чергою, будемо намагатися допомогти вам, відповідаючи на ваші листи у нашому виданні.

**З найкращими побажаннями,
щиро ваш**

Михайло Вулах

НОВИНИ ТА ФАКТИ

» 25 жовтня 2020 року будуть проведені місцеві вибори депутатів всіх рівнів від громад.

» Кабінет Міністрів України прийняв розпорядження про перенесення робочих днів у 2021 році:
- п'ятницю 8 січня на суботу 16 січня;
- понеділок 23 серпня на суботу 28 серпня;
- п'ятницю 15 жовтня на суботу 23 жовтня.

» Міністерство соціальної політики України зазначило, що у 2021 році пенсії будуть підвищені для 10 млн людей. Це буде відбуватися в 5 етапів для різних категорій пенсіонерів.

» Прем'єр-міністр Деніс Шмигаль заявив, що вже через 15 років країна не буде мати змоги виплачувати пенсії українцям. Він також зазначив, що наразі необхідно вводити накопичувальну пенсійну систему в доповнення до тієї, яка існує зараз.

» Згідно з результатами дослідження служби Центра Разумкова, яке було проведене у вересні цього року, 12,3% українців не будуть оплачувати комунальні послуги, якщо тарифи будуть збільшені.

» Станом на 6 жовтня тільки одна область готова до послаблення карантинних мір – Кропивницька.

» Харківські вчені винайшли прилад, яке перетворює воду в санітайзер, здатний знищити 99% мікробів.

» 25 вересня в Харківській області розбився військовий літак, на борту якого перебувало 27 осіб. Наразі одна людина перебуває в лікарні, інші загинули.



» ЧИ ВРЯТУЮТЬ СУБСИДІЇ?

Читайте на стор. 5

► Юридична консультація

ДОГОВІР ДОВІЧНОГО УТРИМАННЯ – З ЧИМ ЙОГО ІДЯТЬ

► Автор – Аліна Гончаренко

Існує досить багато юридичних документів, за якими можна тимчасово або повністю передати права на власне майно: договір оренди, договір купівлі-продажу, заповіт, дарча та інші. Всі ці документи абсолютно різні з точки зору прав власності (збереження або передача їх іншій особі), настання часу зміни власника (негайно, після підписання або через деякий час, наприклад, після смерті попереднього власника) та тих вигод, які отримує попередній власник після підписання документів. Сьогодні ми поговоримо про Договір довічного утримання.

Згідно з визначенням, яке є у Цивільному кодексі України (стаття 744), договір довічного утримання – це різновид договорів відчуження майна, який передбачає, що одна сторона (відчужувач) передає другій стороні (набувачеві) у власність житловий будинок, квартиру або їхню частину, інше нерухоме або рухоме майно, яке має значну цінність, замість чого набувач зобов'язується забезпечувати відчужувача утриманням та (або) доглядом довічно.

Розглянемо більш детально. По-перше, такий договір стосується не тільки нерухомості, як багато хто думає. Перелік майна достатньо великий – квартира, житловий будинок, земельна ділянка, садовий будинок, гараж та інше нерухоме майно. Також предметом договору може бути й рухоме майно, яке має значну цінність: антикваріат, транспортні засоби, коштовності та інше. Єдина вимога для того, щоб це майно могло розглядатися як предмет договору, – це доведене право на володіння майном з боку відчужувача.

Хто ж такий відчужувач? Це людина, яка має необхідний обсяг цивільної дієздатності, визначений законодавством України, та володіє майном. Інша сторона – набувач. Це може бути будь-яка повнолітня та дієздатна з точки зору законодавства людина або юридична особа.

А тепер розглянемо найцікавіше. Це права відчужувача та обов'язки набувача, які після підписання договору, він, набувач, має виконувати. Як приклад майна, предмета договору, візьмемо житло.

Отже, після підписання договору відчужувач має право:

– визначити умови забезпечення

його житлом, що передається набувачу згідно з договором. Тобто в ньому повинно бути чітко зазначено, що відчужувач має право на перебування в житлі до своєї смерті;

– визначити всі види матеріального забезпечення та умови догляду, які йому будуть надані. Це може бути щомісячна сума, яку буде отримувати відчужувач, оплата комунальних послуг, допомога в утриманні помешкання в належному стані та інше. Кожен пенсіонер має

право самостійно вирішувати той перелік умов, який і буде зазначено у договорі;

– вимагати від набувача виконання всіх вищезгаданих умов;

– у разі неналежного виконання, відчужувач має право порушити питання або навіть вимагати розірвання договору (у судовому порядку). Після цього відчужувач повертає своє право на житло. І саме цікаве те, що набувач не має права вимагати повернення тих ко-

– здійснювати право володіння та користування майном, якщо в договорі не зазначено інше;

– якщо відчужувачем виступають декілька осіб, то в разі смерті одного з них набувач має право на зменшення його зобов'язань;

– так само як і відчужувач, набувач має право на розірвання договору та ін.

Звичайно, договір довічного утримання має і свої особливості, які відрізняють його від інших договорів. Це, в першу чергу, те, що набувач не має права розпорядитися майном, не дивлячись на набування права власності. По-друге, умови з утримання мають індивідуальний характер для кожної фізичної особи – відчужувача, тож кожен пенсіонер має право визначити, що саме він отримує після підписання договору. Більш того, якщо набувач не виконує свої зобов'язання, навіть відносно найменшої вказаної в договорі дрібниці, відчужувач має право подати до суду та повернути собі права власності на майно (згідно з судовим рішенням). Саме договір довічного утримання гарантує відчужувачу отримання всіх зазначених благ від набувача або повернення права власності до відчужувача у разі невиконання умов договору. Такий договір також може бути складений і на утримання третьої особи – утриманця, якого набувач буде зобов'язаний довічно утримувати. Договір є досить довготривалим, оскільки жодна людина не може прогнозувати тривалість свого життя. І останнє, саме договір довічного утримання і тільки він, попри перехід права власності одразу після підписання, гарантує пенсіонеру покращення якості життя та достойну старість.

ПРАВА ВІДЧУЖУВАЧА	ПРАВА НАБУВАЧА
<ul style="list-style-type: none"> - визначити умови забезпечення його житлом, зокрема у будинку (квартирі), що ним передано набувачу за договором; - визначити всі види матеріального забезпечення, догляду (опікування), які надаватиме йому або третій особі набувач; - вимагати виконання умов договору з надання утримання (догляду), у тому числі безпосередньо набувачем; - у разі потреби має право порушити питання про заміну майна, переданого за договором довічного утримання (догляду), на іншу річ; - розірвати договір у разі неналежного виконання набувачем своїх зобов'язань у судовому порядку. 	<ul style="list-style-type: none"> - здійснювати право володіння та користування таким майном, якщо договором не передбачено інше; якщо договір укладено на утримання кількох осіб, співвласників майна, що було передано набувачеві, у раз смерті одного з них набувач має право на зменшення обсягу зобов'язань щодо утримання відчужувача(ів); - за взаємною згодою з відчужувачем набувач має право розв'язати питання про заміну переданого йому за договором майна на іншу річ; - набувач має право визначити у заповіті спадкоємців щодо майна, яке передане йому за договором довічного утримання (до них також перейдуть його зобов'язання за цим договором); - набувач має право на розірвання договору.

штів, які він витратив на утримання відчужувача до моменту розірвання договору. З нашого досвіду це питання турбує багатьох пенсіонерів «Як я потім поверну всі ті кошти?». Відповідь: «Ніяк, бо їх не потрібно повертати».

Висновок: набувач повинен довічно забезпечувати виконання всіх умов, які визначив відчужувач та які зазначені в договорі. І при цьому він не має жодного права виселити відчужувача з житла.

Так, згідно з умовами договору, набувач стає власником майна одразу після його підписання. Але цього не треба лякатися, оскільки він, попри володіння житлом, нічого не може з ним зробити до самої смерті відчужувача. Ні продати, ні помінати, ні дарувати доти, доки тут живе пенсіонер – це затверджено в законодавстві статтею 754 Цивільного Кодексу.

Звісно, окрім обов'язків, набувач також має певні права:

> 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

ЛІЛІА СОКОЛОВА: ЗВИЧАЙНА НЕЗВИЧАЙНА ЖІНКА

Підготувала Катерина Філіпенко

Лілія Соколова згадує, що в молодості їй казали: «Вас і красивою не назвеш і некрасивою – також. Але щось у Вас таке є – незвичайне». І справді, вона неординарна постать: точно невідомо, коли й де вона народилася, в дитинстві була підпільницею, працювала в міліції та в лікарні, була одружена з ад'ютантом Жукова, а деякий час тому помітила у себе дар передбачення. Вона інвалід першої групи, не любить лишатися одна, тож живе удвох з маленьким котиком Дімою. А нагальні побутові проблеми за неї вирішує «Пенсіон».

Ліліє Миколаївно, розкажіть про свій життєвий шлях...

Сама я виховувалась у дитбудинку, батьки вдовчерили мене, коли я була ще маленькою. За документами я Раїса, але все життя мене називали Лілія. Коли саме я народилася – теж точно невідомо. В паспорті записано, що я 1932 р. народження, а насправді на кілька років пізніше. Чому так сталося? Тому що моя мама (до речі, Герой Радянського Союзу), коли фашисти захопили Київ, категорично відмовилась разом зі мною евакуюватись, сказавши, що залишається на підпільній роботі (вона тоді працювала в одному з райкомів партії Києва секретарем-машиністкою). Мама пояснювала батькові: «Товариші сказали, щоб ми влаштували Лілію працювати в німецький військовий шпиталь. Вона буде передавати шифровки, розклеювати листівки та виконувати інші доручення». Я була не за віком висока, білява, кучерява – схожа на німку. І для того, щоб мене взяли на роботу, мені у документах додали років. Я працювала на кухні різноробом за їжу та виконувала доручення підпільників. Мене, наприклад, навчили ковтати шифровки. До речі, німці мене любили й казали, що я схожа на німецьку дитину. Але потім сталося так, що нас з мамою забрали в гестапо, де тримали там кілька тижнів. Врешті наші підпільники нас звільнили – вивезли в якесь село, де ми й знаходились, доки радянські війська його не зайняли. Мама мене завжди вчила, що спочатку треба думати про Батьківщину, а потім про себе. І прагнути звершувати подвиги.

Потім ми повернулися до Києва, я закінчила школу, потім університет правових знань при вищій школі МВС за фахом «Пропагандист права». Працювала в міліції, також довгий час медсестрою (перед тим закінчивши курси червоного хреста), дітсестрою. Довелося попра-

цювати ще й екскурсоводом в музеї Лесі Українки, підпрацьовувала на зніманнях в кіностудії ім. О. Довженко і т. ін.

Як складалося Ваше родинне життя?

Так трапилося, що я не раз була одружена. Від першого шлюбу в мене син. На жаль, він помер молодим. А онук виїхав закордон і його слід загубився.

Мій останній чоловік був старшим ад'ютантом маршала Жукова, з Москви перевівся до Києва, де ми з ним і познайомилися. Через його роботу ми з ним змушені були часто переїжджати з місця на місце й з квартири на квартиру. Останні 10 років свого життя він був незрячим і я його доглядала. Хоча мене й саму здоровою не назвеш. З дитинства мала певні проблеми зі здоров'ям, а зараз я інвалід першої групи (мої основні захворювання – ревматизм та поліартрит). Я з труднощами та за допомогою ходунків пересуваюсь по квартирі. Буває, що й падаю. Декілька разів на рік лікуюсь в госпіталі інвалідів війни в Пущі-Водиці, де мені дуже подобається. Я в будь-якій лікарні почуваю себе як риба у воді, адже лікарі мене врятували після клінічної смерті.

Ця подія якимось змінила Ваше життя, у Вас з'явилися екстрасенсорні здібності?

Так, після того, як мені довелося пережити клінічну смерть, в мене відкрився дар передбачення. Я відчуваю, коли комусь загрожує небезпека, і попереджаю його про це. На жаль, до мене не завжди прислухаються і тоді з людиною може статися біда.

Цікаво, як Ви дізналися про центр «Пенсіон» і коли уклали з ним договір?

В поштову скриньку мені два рази клали книжечку про Центр. І вже другий рік, як я уклала з «Пенсіоном» договір. Вагалася я не довго –



як Ви вже знаєте, я самотня, допомога мені потрібна. Хоча я й маю право на безкоштовні послуги працівника територіального Центру від держави, але мені того, що вони надавали, було замало. До мене ходила непогана жіночка, але в неї дуже багато підопічних, вона завжди поспішала й мала обмаль часу. Тому пропозиція «Пенсіону» мене й зацікавила.

Я дещо знаюся в документах, то почитала книгу, договір, проконсультувалася зі знайомими та вирішила, що майже не ризикую. Адже всі умови чітко прописані.

Які послуги Ви отримуєте від центру зараз і чи потребуєте якихось додаткових послуг?

Мені оплачують комунальні платежі та я отримую доплату до пенсії. Двічі на тиждень до мене приходять соціальний працівник – допомагає в хатніх справах та трохи мене доглядає. Я і в ванні сама не можу викупатись – хтось має бути неподалік. Навіть приготування їжі для мене проблема – можу включити плиту, відчути себе погано, піти міряти тиск або що та й забути про те, що в мене щось вариться на плиті. Також мені необхідно, щоб ходили за ліками, в тому числі й за безкоштовними, які я отримую раз на місяць.

ЯКЩО ВИ ОПИНИЛИСЯ В ТАКІЙ ЖЕ СИТУАЦІЇ, ЯК Я: КОЛИ ДОПОМОГА ПОТРІБНА, А ЧЕКАТИ ЇЇ НЕМАЄ ВІД КОГО, ТО «ПЕНСІОН» – ЦЕ ЄДИНИЙ ВИХІД.

Ще «Пенсіон» допоміг мені вирішити декілька моїх нагальних потреб. А саме: полагодити холодильник, в якому працювала лише морозилка. Також центр відремонтував мені телефон, дзвінка якого я не чула.

Ваш котик складає Вам приємну компанію?

Звичайно. Мого котика звати Діма. Він пустун, звичайно, але дуже мене тішить. Адже я не люблю лишатися одна у квартирі. І мені здається, що він мене розуміє. Спочатку мені принесли двох кошенят, але вони так билися, що одного довелося віддати в добрі руки. Тож ми лишилися вдвох з Дімою.

Чи є у Вас якісь особливе бажання, мрія?

Я хотіла особисто поспілкуватися телефоном з директором Центру «Пенсіон» Михайлом. І ця мрія вже здійснилася.

А найбільша моя заповітна мрія – потрапити до будинку пристарілих, сподіваюся, що «Пенсіон» допоможе мені й в цьому. Звичайно, і соціальний робітник мене регулярно відвідує, і телефонують частенько – цікавляться, як я себе почуваю, і продукти купують, наприклад, дуже люблю морозиво, то мені його все літо приносили. Але в товаристві я почуваюся набагато краще, ніж сама, то думаю, що в будинку мені було б веселіше.

Що б Ви порадили пенсіонерам, які роздумують щодо підписання договору?

Якщо ви опинилися в такій же ситуації, як я: коли допомога потрібна, а чекати її немає від кого, то «Пенсіон» – це єдиний вихід. Для мене гроші були не так важливі, бо я маю гарну пенсію, але в багатьох така пенсія, що прожити на неї не можливо. Мені була потрібна помічниця і доглядальниця – я все й отримала. Тобто «Пенсіон» кожному дає саме те, що потрібно.

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



**ЗВЕРТАЙТЕСЯ
ЗА ДОПОМОГОЮ:**

(044) 288 21 98



Серед причин, які призводять до появи осінньої депресії, можна виділити кілька основних:

- Дефіцит сонячного світла й вітаміну D – саме останній відповідає за біохімічні реакції, в тому числі за вироблення «гормонів радості»: серотоніну, дофаміну та ендорфіну. Влітку його достатньо для гарного самопочуття, але в міжсезоння (з пізньої осені до середини літа), згідно з дослідженнями, його рівень різко знижується, що призводить до пригніченого настрою та відповідних імунних реакцій.

- Стреси – щоденні особисті переживання, сварки, невдоволення, та що вже там – навіть підвищення комунальних платежів в опалювальний сезон стають приводом для тривожності й поганого настрою.

- Фізіологічна схильність – як правило, більш схильні до депресії жінки через зміни гормонального фону, але у чоловіків цей стан більш виражений.

- Неправильне харчування – надлишок жирної та «щільної» їжі, солодощі, міцний чай і кава – погані супутники гарного самопочуття й настрою.

- Певні захворювання – сюди відносяться і всім відомий авітаміноз, і гіпертонія, і порушення в роботі щитоподібної залози.

Від звичайної, класичної депресії сезонний афективний розлад (саме такий медичний термін застосовується до цього стану) відрізняється меншою тривалістю та інтенсивністю. Далеко не завжди він вимагає медикаментозного лікування, однак проявляється досить явно, щоб визначити, що мова вже давно не йде про просто поганий настрій. Тяжкість осінньої нудьги у всіх індивідуальна, але загальні ознаки виглядають приблизно так:

- *небажання що-небудь робити;*
- *постійна сонливість або безсоння;*
- *пригнічений настрій;*
- *зміна звичок харчування (поганий апетит або, навпаки, переїдання);*
- *зниження пам'яті, концентрації та уважності;*
- *почуття слабкості вранці;*
- *бажання перебувати на самоті й уникати контактів з людьми;*
- *дратівливість і плаксивість.*

Важливо пам'ятати, що, «знаючи ворога в обличчя», з ним не тільки легко боротися, але й нескладно передбачити його підхід, щоб не допустити цього! Так як же позбутися осінньої депресії, а ще краще – попередити її?

ЦЕНТР «ПЕНСІОН» ПІДТРИМУЄ СВОЇХ ПІДОПІЧНИХ ПОЗА СЕЗОНАМИ Й ЗАВЖДИ ДІЄ НА ВИПЕРЕДЖЕННЯ, ВСЕЛЯЮЧИ НАДІЮ І ДОПОМАГАЮЧИ НАВІТЬ У ТАКИХ НЕЛЕГКИХ ПИТАННЯХ.

Цього стану можна уникнути, якщо трохи скорегувати раціон харчування. Зокрема, для запобігання або усунення нудьги важливо включати в раціон продукти, що містять певні речовини. Їх завдання – відновити рівень серотоніну та поліпшити взаємозв'язок між нервовими клітинами головного мозку, що також важливо для ефективної боротьби з осінньою депресією. Вітамін С, наприклад, знижує в організмі кількість ванадію, який був визнаний одним з винуватців депресії. Джерела вітаміну С: цитру-

› Медицина

ОСІННЯ ДЕПРЕСІЯ – НЕ ПІДДАЄМОСЬ!

Автор – Юлія Огілько

З приходом холодів восени, затяжних дощів і картини, яка змінилась з зелено-сонячної на сльотаву й збляклу, багато людей починають відчувати втому та апатію. Цьому явищу є назва – сезонна депресія. Зміна психоемоційного стану зазвичай відбувається з кінця жовтня і триває до кінця зими, і наше з вами завдання – не піддаватися на «сезонні провокації»!

сові (лимони, грейпфрути, апельсини), ананас, полуниця, цибуля, часник, мигдаль, волоські горіхи, кеш'ю.

Вітамін B12 важливий для правильного функціонування центральної нервової системи. Кращі джерела: морепродукти, куряча печінка, червоне м'ясо, молоко. Амінокислота триптофан вважається кращим натуральним релаксантом, а також вона служить «сировиною» для вироблення серотоніну. Відновити запаси триптофану можна з м'яса курки та індички, цитрусових, помідорів, манго, інжиру, вівсянки, капусти, кеш'ю, цибулі, гарбуза.

Оскільки сезонна депресія має передбачуваний характер рецидиву, профілактичні заходи можуть допомогти зменшити симптоми. Наприклад, ще до появи симптомів потрібно робити більше фізичних вправ, збільшити кількість світла в домашніх умовах, більше часу проводити на вулиці. Обов'язковий до прийому й вітамін D. Внесіть у своє життя цікаві плани, передчуття, займіться підготовкою до зимових свят. Дивіться, читайте тільки те, що вас радує, посміхайтесь і проводьте час з приємними вам людьми.

Змиритися з поганим настроєм і втому найлегше, але це – шлях в за-

тяжний негативний стан. Куди важливіше пам'ятати, що вихід є завжди, головне – знайти його. Звичайно, і для купівлі вітамінних комплексів, і якісних продуктів, і щоб не турбуватися про тарифи потрібні кошти, причому чималі. Яких у пенсіонерів – тієї самої частини населення, і вік, і матеріальне становище яких визначає схильність до депресивних станів, часто не вистачає.

Але це не привід впадати у відчай, адже рішення ситуації, що склалася завжди поруч! Центр «Пенсіон» підтримує своїх підопічних поза сезонами й завжди діє на випередження, вселяючи надію і допомагаючи навіть у таких нелегких питаннях.

ДУШАТЬ БОРГИ?



ДІЗНАЙТЕСЯ, ДЕ ПЕНСІОНЕРУ ВЗЯТИ КОШТИ НА ЇХ ПОГАШЕННЯ

ТЕЛЕФОНУЙТЕ: (044) 288 21 98

ЕКОНОМІЯ МАЙЖЕ УДВІЧІ!

ЦІНИ В АПТЕКАХ КИЄВА

СТАНОМ НА 22.10.2020

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

Препарат	Форма випуску	Мін. ціна	Макс. ціна
КОРДАРОН	ТАБЛ. 200 МГ №30	190,74	381,65
АНТРАЛЬ	ТАБЛ. П/О 200МГ №30	132,17	267,80
ТРАУМЕЛЬ С	С ГЕЛЬ ТУБА 50 Г	188,48	376,90
АЗАРГА	КРАПЛІ ОЧНІ 5МЛ	239,43	489,07
ДОЛГІТ	КРЕМ 100Г	40,85	205,65

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!

» Економіка

ЧИ ВРЯТУЮТЬ СУБСИДІЇ?

Автор – Аліна Гончаренко

Кожен місяць перед пересічним громадянином нашої країни стоїть питання – як заробити достатньо коштів, щоб вистачило на харчування? А на проїзд? А на оплату комуналки? Ще було б непогано, щоб після цього щось лишилося – але це вже майже нездійсненна для більшості мрія. І це стосується людей, які працюють! А що казати про пенсіонерів? Тут доводиться обирати – купити кіло картоплі чи потужнішу, але й більш енергозатратну лампочку в ванну кімнату? А може митися ще прохолоднішою водою? Але так і захворіти можна. І якщо влітку, коли комунальні послуги менші, розподілити пенсію між всіма статтями затрат ще так-сяк, але вдається зберегти копійку, то взимку, враховуючи оплату за тепло, це вже майже нереально! А значить, доведеться знову затягувати пасок. Або оформити субсидію на оплату комунальних послуг.



За даними Мінсоцполітики, наразі субсидію в Україні отримують майже 3 млн домогосподарств, тобто майже кожна п'ята родина. Так, інколи субсидія є значною, а буває, усього лише єдиною допомогою для бюджету людини з боку держави. Цікава статистика – у 2019 році розмір середньої субсидії в Україні дорівнював 1 200 гривень, а наразі – 1 000 гривень. І стає питання: у громадян виросли доходи чи знизилася комунальна платня? Ні й ні. На жаль. Просто держава, підвищуючи кожен рік ціну на опалення, газ, електроенергію, вже не хоче платити за все це тим, хто не має змоги зробити це самостійно, і залишає громадян сам на сам з необхідністю десь знаходити все більше й більше грошей для оплати комунальних послуг.

Більш того, правила отримання субсидій стають жорсткішими. Подивимося, як розраховується субсидія.

На початку року базовий відсоток плати за комунальні послуги складав 15%. Тобто саме стільки відсотків зі свого сукупного доходу мала заплатити будь-яка сім'я. Все, що вище, сплачувалось за рахунок субсидії. 1 травня 2020 року відсоток повинен був змінитися і зрости до 20, але дата була відтермінована на 1 число місяця, наступного за місцем, у якому буде скасовано карантин.

Що означає цей відсоток? Для цього розберемося, як саме вираховується субсидія:

$$PB = Kd / Kг \times Pг,$$

Де PB – яку частину комунальних послуг повинна сплатити сім'я;

KД – коефіцієнт доходу сім'ї (він вираховується як відношення загального доходу сім'ї в перерахунку на одного її члена до прожиткового мінімуму);

Kг – базовий коефіцієнт доходу (наразі він дорівнює двом прожитковим мінімумам, тобто 2);

Pг – базовий відсоток плати за комунальні послуги (тобто ті самі 15%).

Треба відзначити, що ця формула є приблизною і субсидія вираховується окремо в кожному випадку.

Наприклад, пенсіонер отримує 3 500 гривень на місяць (саме стільки, в середньому, отримує більшість пенсіонерів), а оплата комунальних послуг на період опалення складає 1 600 гривень. Розрахуємо субсидію: загальний дохід на людину в місяць складає 3 500 гривень. Ділимо цю цифру на прожитковий мінімум – 2 118 гривень (з 1 липня цього року):

$$Kd = 3500/2118 = 1,7.$$

І далі:

$$PB = 1,7/2 \times 15\% = 12,8\%.$$

Тобто з 3 500 гривень 448 пенсіонер повинен віддати за комунальні послуги, а решту 1600 – 448 = 1152 гривні має скомпенсувати субсидія. На життя залишається 3 052 гривень

(або 102 гривень на день). Небагато...

А що було б, якби не карантин, і базова ставка дорівнювала 20%? Розрахуємо:

$$PB = 1,7/2 \times 20\% = 17\%.$$

А це вже 595 гривень, майже на 150 гривень більше. І на день таким чином залишається ще менше – 96 гривень. На ті кошти прожити ще треба вміти! І добре, що наразі у нас карантин і нова базова ставка поки що не діє. Але ж все одно колись прийде час і саме цю нову ставку почнуть використовувати при розрахунку субсидій.

Що ж буде надалі? У вересні 2020 року уряд прийняв бюджет на наступний рік, у якому розмір видатків на субсидії скоротилися на 7% (на 2,7 млрд грн). Менше грошей, а значить і менше субсидій. І це при тому, що вже з 1 жовтня подорожчає

електроенергія. Планується підняти ціни й на холодну воду, а трохи згодом і на газ. А платити за все це доведеться нам з вами!

Крім того, уряд очікує, що в цьому опалювальному сезоні кількість субсидіантів скоротиться на 15-20%. Тож будуть посилені вимоги щодо тих, хто бажає отримати субсидії.

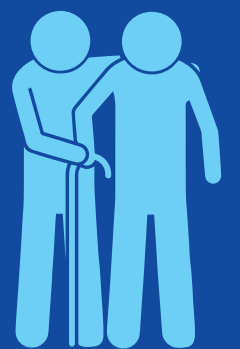
Звісно, як кажуть, з бідної вівці хоч шерсті шмат. Краще щось, ніж нічого. Але чи варто так вже розраховувати на допомогу з боку держави – на субсидії? Чи спробувати пошукати людей, які здатні підтримати літню людину на законній підставі – на умовах Договору довічного утримання? Кожен пенсіонер розв'язує це питання для себе сам, бо кожна людина похилого віку заслуговує на покращення якості свого життя.

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 дізнавайтеся, на яку допомогу за законом ви можете розраховувати

➤ ЗСЖ – фізкультура



ЖИТТЯ – ЦЕ РУХ, А РУХ – ЦЕ ЖИТТЯ

Автор – Катерина Філіпенко

Видатний український хірург Микола Амосов казав: «Лікарі лікують хвороби, а здоров'я та довголіття треба здобувати самому – за допомогою тренувань». Справді, активне довголіття досягається завдяки щоденним витратам часу й зусиль на гімнастичні вправи, біг на місці, дихальні методики, ЛФК, йогу, самомасаж...

Коли починаєш фізичні заняття, слід звертати увагу, що навантаження збільшуємо поступово; важливо слідкувати за пульсом, тиском, які не мають «зашкалювати» в процесі занять. Якщо виникають питання – проконсультуватися з лікарем. А запорука успіху – регулярність вправ!

Традиційно вважається, що фізичними вправами треба займатися зранку, щоб зарядитися бадьорістю на цілий день. Проте декому зручніше займатися фізичними вправами через пару годин після сніданку. Насправді, підходить і день, і вечір окрім часу перед сном, щоб не спричинити безсоння.

РОЗМИНКА В ЛІЖКУ

Дехто з людей поважного віку, щоб прокинутись більш бадьорим та енергійним, робить розминку ще в ліжку. Як це виглядає? Все індивідуально, але для прикладу можна спочатку добряче потягнутися, тоді

зробити гімнастику для очей. Потім розім'яти пальці та кісті рук в суглобах, особливо якщо актуальна боротьба з подагрою; розім'яти пальці ніг та коліна. Тоді підтягнути зігнуті в колінах ноги по черзі до грудей. Нарешті, стати на карачки та зробити вправу «кішка» – вигинаючи та прогинаючи спину. Тепер можна остаточно вставати!

РАНКОВА ГІМНАСТИКА

Якщо ж розминка в ліжку вас не надихає, то вставайте, причепуріться і – до ранкової гімнастики. Комплекси – безліч! Оптимально, коли фахівці підбрали вам індивідуальну програму, врахувавши ваші особливості. Але й самотужки можна почати справу. Головне – діяти обережно та поступово та не опускати руки після другого заняття. Рух маленькими кроками – це успіх!

На мій погляд, заслуговує на увагу так звана «тріада здоров'я» доктора С. Бубновського. Це система фізичних вправ на віджимання, присідання та прес, що включає в роботу три «поверхи» тіла. Присідання – це «насос», що покращує повернення крові до серця та мозку; є профілактикою міоми та простатиту. Відтискання корисні не лише для грудних м'язів, а й для серця, легень і профілактики мастопатії. Робити жим можна починати і від стіни, і від столу, поступово йдучи до класичних відтискань. А вправи на прес поліпшують роботу кишківника, печінки, нирок, жовчного міхура, стан хребта. Головна умова – всі вправи робляться на видиху діафрагмою і в другій фазі супроводжуються голосним «Хаа!». Перед початком занять вивчіть ін-

струкції та протипоказання, в процесі контролюйте пульс та тиск!

БІГ НА МІСЦІ ТА ВІБРОГІМНАСТИКА

Альтернатива (або доповнення) до зарядки – це біг підтюпцем (якщо немає проблем з колінами та стопами). Але якщо для вас це поки занадто, то можна зайнятися бігом на місці. Це покращує обмінні процеси, сприяє оновленню клітин, кровообігу, омолодженню. Біжіть розслаблено, ледь відриваючи ступні від землі, із насолодою.

Цікавим різновидом бігу на місці є віброгімнастика В. Мікуліна. Стоячи прямо та звівши стопи разом треба підняти п'яти на 1-2 см від підлоги, потім різко опустити. Швидкість – 1 удар на секунду. На переконання Мікуліна, 30 таких піднімань-опускань 5 разів на день покращують кровотік, є профілактикою тромбофлебиту, інфаркту та інсульту. До речі, цю вправу можуть виконувати й ті, кому заборонені біг та швидка ходьба.

Говорячи про гімнастику для літніх неможливо не згадати про східні системи фізичних вправ та духовних практик – йогу, цигун, тайцзіцюань тощо. Про них мова піде в наступних випусках газети.

САМОМАСАЖ

Вдень час від часу бажано згадувати про фізичні вправи – прогулянки на свіжому повітрі, в тому числі й скандинавська ходьба. А ще незамінною річчю є самомасаж. Наприклад, людині, яку турбують коліна, перед тим, як встати після довгого сидіння, варто зробити по 100 обертальних

рухів навколо колін за годинниковою стрілкою та проти неї. І тоді встати й піти буде набагато легше.

Окрема тема в самомасажі – це точковий масаж (акупресура). Принцип його дії – натискання пальцем на біологічно активні точки, які енергетично пов'язані з різними внутрішніми системами та органами. Наприклад, якщо впродовж дня ви відчуваєте, що треба підвищити загальний тонус організму – помасажуйте точку між великим і вказівним пальцями руки або енергійно потріть вуха згори донизу (на вухах та стопах міститься маса точок, кожна з яких відповідає за певний орган).

Якщо вам відомий ваш діагноз, то в популярній літературі можна дізнатися, на які точки треба впливати, щоб зменшити біль та покращити роботу вашого проблемного органу. Так, якщо вас турбує серце, то треба розминати кінчики мізинців на обох руках та болючу точку на перетині вертикалі ніс-пупок і горизонталі – лінії грудей. Точка швидкої допомоги при болю в серці – 4 пальці нижче під правою грудою прямо на ребрі. Точки варто натискати мінімум 1 раз на день по кілька разів, але бажано – більше.

Самомасаж здійснюють також і за допомогою ручних та електромажеражів, і навіть за допомогою горіхів. Як пише японський професор К. Ніши, масаж з горіхами покращує кровопостачання кінцівок, знімає нервову напругу й поліпшує загальне самопочуття. Спочатку два волоські горіхи треба покласти між долонями, сильно притиснути та почати обертальні рухи. Після того покласти по горіху під кожну ступню і катати їх по твердій поверхні.

ВИ ХОТИЛИ Б ПОКРАЩИТИ ЯКІСТЬ ВАШОГО ЖИТТЯ?

МЕТА ЦЕНТРУ ПЕНСІОН

покращити якість життя пенсіонерів України

Зателефонуйте
044 288 21 98

і дізнайтеся, як покращитися саме Ваше життя



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

«Розгулялась, веселиться,
Прикрасила все барвисто
І шитишонове намисто
Одягла собі на шию...
Та чого тільки не вміє
Осінь, щедра господиня!
Гарбузи, картоплю, дині,
Все збрала із городу»
Тарас Шевченко

ЗСЖ – харчування

НАЙКРАЩІ ОСІННІ ПРОДУКТИ: НЕЗВИЧАЙНІ БЛЮДА

Автор – Аліна Гончаренко

Абсолютно правий був відомий поет, коли порівнював осінь саме зі щедрою господинею. Від різноманіття фруктів та овочів очі розбігаються і виникає непереборне бажання приготувати щось смачненьке, але й незвичне. Ми підготували декілька рецептів добре знаних справ, але з «родзинками», які роблять ці справи незвичайними.



ОЛАДКИ З ГАРБУЗА ТА КАРТОПЛІ

- 0,5 кг гарбуза;
- 0,5 кг картоплі;
- 2 ст. л. пшеничного борошна;
- 2 яйця;
- 75 мл соняшникової олії;
- 100 мл сметани;
- сіль – на смак

Гарбуз та картоплю почистити та натерти на терку. Додати муку та жовтки, потім посолити та перемішати. Білки збити, додати до інших інгредієнтів та залишити на 10 хвилин в теплом місці.

Розігріти пательню, додати на неї масло та випікати оладки. Подати до столу зі сметаною.



КУРЯЧІ РУЛЕТКИ З КАРАМЕЛЬНОЮ МОРКВОЮ

- 1 філе курки;
- 1 морква середніх розмірів;
- 100 г сиру;
- 2 ст. л. меду;
- 2 ст. л. вершкового масла;
- зелень, сіль – на смак

Філе порізати таким чином, щоб отримати трикутники, потім м'ясо відбити. Зелень помити та порі-

зати, додати у сир, посолити та перемішати. Завернути сир у м'ясо, сформувати рулетки та обжарити до готовності на пательні.

Одночасно готуємо карамельну моркву. Миємо, чистимо та нарізуємо моркву кружальцями. Розігріваємо пательню, додаємо масло та мед, а потім і моркву. Наливаємо трохи води та залишаємо моркву на маленькому вогні карамелізуватися.

Після того, як рулетки та морква будуть готові, викладаємо їх на тарілку та подаємо до столу.

ТЕПЛІЙ САЛАТИК З ПЕЧІНКОЮ

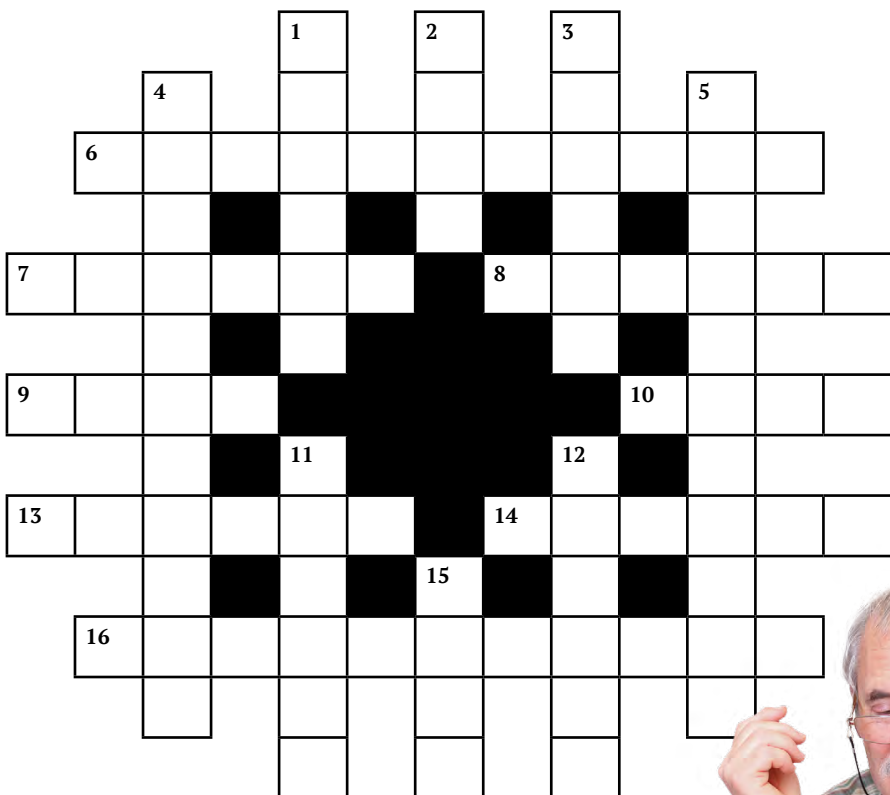
- 200 г курячої печінки;
- 100 г гарбуза;
- 100 г винограду;
- листя салату;
- Кунжут, сіль, перець – на смак

Миємо, обсушуємо печінку та нарізаємо великими шматками. Обжарюємо її на пательні до появи рум'яної скоринки. Додаємо гарбуз, нарізаний такими ж самими шматками. Солимо та перчимо. А потім залишаємо на маленькому вогні ще 15-20 хвилин – до готовності.

Виноград миємо, розрізаємо пополам та видаляємо кісточки.

На блюдо викладаємо листя салату, на них ще теплу печінку з гарбузом, а зверху виноград. Посипаємо кунжутом та подаємо до столу.

Смачного!



Хобі

КРОСВОРД

По горизонталі:

6. Ступінь нагрівання чого-небудь, тепловий стан тіла, речовини.
7. Основна частина трав'янистої рослини від кореня до верхка, яка тримає на собі листя, квіти та плоди.
8. Частина рослини, що міститься в землі й за допомогою якої рослина всмоктує з ґрунту воду з поживними речовинами.
9. Рухливий м'язовий орган у ротовій порожнині хребетних тварин і людини, який допомагає захоплювати, пережовувати й ковтати їжу, визначає її смакові якості.
10. Період часу, протягом якого Земля робить один оберт навколо своєї осі; день і ніч.
13. Рептилія.
14. Розлиття річки під час весняного розтавання снігу, льо-

ду або внаслідок тривалих дощів чи великих злив.

16. Розділ ботаніки, що вивчає лишайники.

По вертикалі:

1. Дерево родини вербових із високим прямим стовбуром, глянсуватими листками різної форми та одностатевими квітками у вигляді повислих сережок.
2. Навальний вітер з дощем, грозою.
3. Явище спалаху в атмосфері, зумовлене залітанням у неї з космічного простору невеликих твердих тіл, що рухаються з великими швидкостями.
4. Комплекс наук, що вивчають хвороби тварин, методи запобігання хворобам і лікування їх.
5. Перехресне запилення деяких рослин за допомогою птахів.
11. Порода кімнатних собак із довгою кучерявою шерстю.
12. Надмірно зволожена ділянка земної поверхні, вкрита вологолюбними рослинами з залишків яких звичайно утворюється торф.
15. Заглиблення в землі, вирите тваринами як житло.

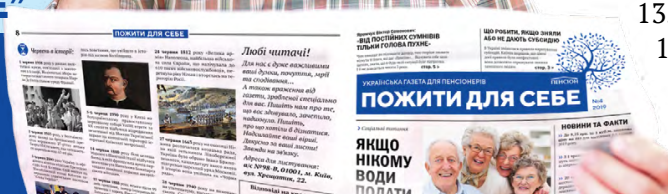
НЕ ЗАБУДЬТЕ ПЕРЕДПЛАТИТИ НА
2021 РІК ГАЗЕТУ «ПОЖИТИ ДЛЯ СЕБЕ»



Індекс 60828

Від 2,49 грн на місяць*

* - без урахування послуг Укрпошти



► Літературна сторінка
урибок з книги



У четвер з ранку почало тиснуть груди. Тітка Шура накапала собі корвалол. Начебто полегшало, але ненадовго. А ввечері стало взагалі погано – не вистачало повітря, почало тиснути груди. А коли пішов непритомний холодок і перед очима все стало розпливатися, тітка Шура злякалася і викликала швидку. Кілька загальних питань, огляд. Виявилося, серцевий напад. Немолодий на вигляд лікар наполягав: хвора повинна не лежати тут одна, а їхати до лікарні.

Лікарня зустріла протягами, запахом медикаментів, хлорки та сечі, обтертими стінами, старими ліжками й постільною білизною, яка, здавалося, ніколи не пралась. Але це все не настільки навіювало безнадійність, як сім блідих сусідок по палаті, які понуро лежали в ліжках.

Майже через десять хвилин до неї підійшла медсестра.

- Олександра Михайлівна? Це список ліків, які вам прописали. Їх можна купити в нашій аптеці на 1 поверсі. Але я б порадила брати не у нас – заплатите дорожче. Передайте список родичам, щоб в місті придбали. Але потрібно принести швидко – ампули та шприци потрібні будуть вранці.

Тітка Шура подумки схопилася за голову. Кого ж вона може попросити? Хто їй все це принесе? А список великий. Якщо купувати всі ці таблетки та ампули тут, тої тисячі, яка у неї була, точно не вистачить.

Після вечірніх процедур погасили світло. Тітка Шура намагалася засну-

ти на незручному ліжку під могутній храп сусідки. Як пенсіонеру відчувати себе захищеним, якщо навіть в лікарні полікуватися грошей не вистачає? І це при тому, що вона й так на всьому економить? Довелося позичити. А з яких грошей віддавати? З пенсії? Так а на що потім жити? Стільки питань, а відповідь одна. Безправні у нас люди похилого віку.

Вранці тітка Шура протерла зсередини тумбочку, застелила газеткою і почала розкладати там нехитрі пожитки: тарілку з ложкою, жовту чашку з магазину «Все по 10», мильницю, улюблений збірник кросвордів, таблетки. Від цього заняття її відвернула медсестра, яка голосно вигукнула її прізвище: «У процедурну». Пенсіонерка відшукала потрібні двері. Зайшла до кабінету та почувала: «Швидко заковуйте рукав і давайте ампули та шприци».

- Я ще не купила, – охнула Шура.
- Коли родичі повинні принести? Поквапте!

- У мене нікого немає...

Медсестра змінилася в обличчі.

- Так а чого Ви чекаєте? Лікарняні стіни самі не вилікують! Знаю я цих людей похилого віку – їх госпіталізують, а вони лікуватися не хочуть... Самі собі не допоможете – ніхто не допоможе. Давайте швидко в аптеку за ліками. Я до десятої уколи роблю. Або виписуть.

Шура мало не плакала. Вона насили з'їхала вниз. Голова крутилася – після аналізів і на голодний шлу-

нок. Потім довелося довго допитуватися в аптекарки, яка вже закатувала очі від набридливої пенсіонерки, які ліки зі списку найдешевші та які ампули можна купити поштучно. Вийшло всього нічого, а 300 гривень на це пішло.

Препарату для крапельниці не було, довелося запевняти, що все буде завтра. «Виписуватись або закласти в ломбард обручку й кулончик?» – розмірковувала Шура. Віддавати комусь цю пам'ять про коханого чоловіка здавалося блюзнірством. Вона навіть не думала раніше про ці речі, що лежать в скриньці, як про коштовності, про щось матеріальне. Це згусток спогадів про ніжність, молодість, щастя удвох. Віддати – як зрадити. А не лікуватися?

Але нехай навіть ломбард. Як же все це зробити, перебуваючи в лікарні? Відпроситися на день? Або піти раніше терміну та лікуватись вдома? Але ж уколи й крапельниці вона сама собі не зробить...

Після уколу тільки повернулася в палату, як по коридору заторохтів візок «Сніданок, дівчатка!». В їхній палаті їжу приносили тільки лежачій бабусі, яка до неї навіть не доторкалася. Решта з тарілками та чашками потягнулися до їдальні.

Після обіду, в тиху годину, більшість, як діти, спали. Потім в палату потягнулися відвідувачі – то до однієї, то до другої, то до третьої пенсіонерки приходили діти, чоловіки, племінники. То тут, то там чулося шелестіння пакетів, доносився запах яблук, мандаринів, апельсинів, смачних пірижків.

Все це тугою відгукувалося в грудях тітки Шури. Якесь старе дитяче почуття ворушилося: ніби то вона в піонертаборі в батьківський день. До всіх приїхали, всюди сміх, шум, свято, а до тебе – ні.

А хто, власне, може прийти? Коля? Тут і чекати не доводиться. Сусіди? Їм і так за допомогу спасибі: у всіх свої сім'ї, не до неї. Тітка Шура шмигнула носом і зайнялася кросвордом, щоб відігнати погані думки.

Любі читачі!

Для нас є дуже важливими
ваши 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.

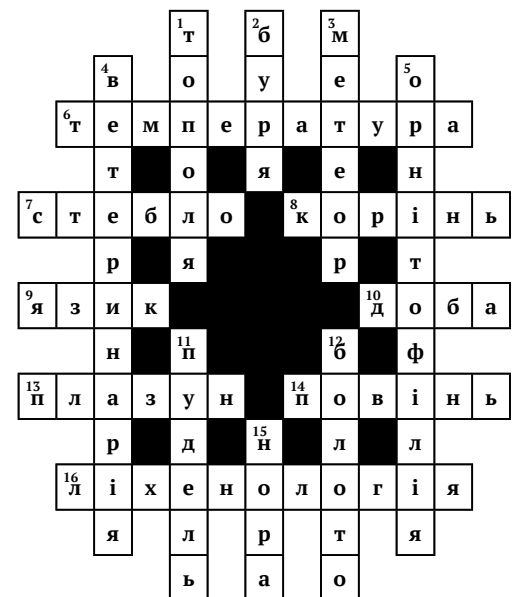
Надсилайте ваші вірші.

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



ЧИ ЗМОЖЕ ТЬОТЯ ШУРА ПОКРАЩИТИ СВОЄ ЖИТТЯ?

Спроби влаштуватися на роботу, аферисти, старі друзі та несподівані зустрічі – про все це в книзі.
ЗАМОВЛЯЙТЕ за акційною ціною 39 грн*

(044) 288-21-98

* акція дійсна до 5.11.2020 року.
Звичайна ціна становить **44 грн.**



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.