



Газета Всеукраїнської  
асоціації пенсіонерів  
"50 плюс" видається за  
сприяння Посольства  
Канади в Україні



НАШ ДЕВІЗ: ДОПОМОЖИ СОБІ САМ!

# 50 плюс

ГАЗЕТА ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ АСОЦІАЦІЇ ПЕНСІОНЕРІВ

Заснована в лютому 2003 року

Для членів ВАП - безкоштовно

Свідоцтво про реєстрацію

№4

29 серпня

КВ 6981 від 13.02.03

2003 року

ДЛЯ ТИХ, КОМУ П'ЯТДЕСЯТ І БІЛЬШЕ

У номері:

стор. 2 **ВІДКРИТИЙ  
ЛИСТ  
ПРЕЗИДЕНТУ  
УКРАЇНИ ЛЕОНІДУ  
КУЧМІ**

\*\*\*

стор. 3 **Про відсотки  
з пенсії .**

Роз'яснення щодо можливості  
отримання відсотків з пенсії  
колишніх військовослужбовців.

\*\*\*

стор. 3 **45 000 років  
треба доганяти  
нам пенсіонера  
Гельмута Коля.**

\*\*\*

стор. 5 **ГАРБЕОЛ -  
надійний  
захист для чоловіків**

\*\*\*

стор. 6 **СМАЧНОГО!  
Страви  
української кухні**

\*\*\*

стор. 7 **Творчість  
членів ВАП**

## НЕ КАЖИ "ГОП"!

**Закони прийняті. Що далі?**

Закони України "Про загально-обов'язкове державне пенсійне страхування" та "Про недержавне пенсійне забезпечення", про які так багато сперечались у парламенті "більшовики" з опозицією, про які фахівці Пенсійного фонду та Мінсоцпраці України так палко, мало не зі сльозами на очах розповідали на конференціях ("А наші - найкращі!"), ось ці величезні закони,

до яких Україна йшла майже з самого початку своєї незалежності, нарешті прийняті.

Але важко переконати себе в тому, що тепер наші онуки матимуть шанс отримати не такі мізерні пенсії, як у нас. У принципі так мало б бути, якби...

Якби до цих законів був розроблений досконалий і прозорий механізм їх реалізації. Якби над головами майбутніх пенсіонерів не висів дамоклів меч вірогідності повторення сумнозвісної історії з трастами. Якби у наших урядів була якась наступність у прийнятті рішень і встановленні контролю за їх виконанням. Якби простому платнику податків, який не їздить на мерседесах і не має власних юридичних компаній, хтось спромігся на додаток до цих гігантських і незрозумілих законів підготувати закон на одній сторінці, в якому чітко роз'яснив, які права має пересічний громадянин, що він має робити обов'язково, щоб заробити таку-то пенсію, і чого не повинен робити, якщо не хоче залишитися без шматка хліба на старість...

Якби, якби, якби... Але чи може проста, порядна людина зрозуміти "логіку" тих можновладців, які спочатку дають трастам розгорнути широку кампанію обдурювання "православних", а потім роблять

*Продовження див. на 3 стор.*



# СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНОМУ БАНДИТИЗМУ — РІШУЧЕ НІ!

## ВІДКРИТИЙ ЛИСТ ПРЕЗИДЕНТУ УКРАЇНИ ЛЕОНІДУ КУЧМІ

У липні група членів Всеукраїнської асоціації пенсіонерів звернулася до Президента України з проханням не підписувати прийнятий Верховною Радою Закон про податок на додану вартість, введення якого в дію боляче вдарить по літніх людях. Водночас із звичайним поштовим відправленням звернення було надіслане електронною поштою на сайт Президента в Інтернеті, де є спеціальна сторінка "Задайте запитання Президенту". Чому ж не скористатись таким запрошенням?

Минуло більше місяця, а офіційної відповіді немає, якщо не вважати такою бюрократичну відписку від чиновників, які, очевидно, розсилають стандартний текст, що згідно з Законом про звернення громадян листи слід надсилати на адресу... громадської приймальні Адміністрації Президента. Мовляв, нічого зі своїми дрібницями відбирати час у високого начальства...

Ось чому, а також з огляду на величезну соціально-економічну значущість проблеми, яка хвилює десятки мільйонів наших співвітчизників, автори звернення вирішили опублікувати відкритий лист у газеті "50 плюс".

### Шановний Леоніде Даниловичу!

Нас, літніх людей, членів Всеукраїнської асоціації пенсіонерів (ВАП), ветеранів праці з великим стажем роботи, змушує звернутись до Вас тривога за здоров'я та життя мільйонів наших співвітчизників.

Ця тривога викликана тим, що Верховна Рада 19 червня 2003 року прийняла Закон про податок на додану вартість, що вводить 17-процентну ставку ПДВ на лікарські засоби, вироби медичного призначення та медичні послуги. І це тоді, коли пересічний український пенсіонер отримує пенсію, вдвічі меншу за прожитковий мінімум. І це тоді, коли зростають ціни на продовольчі товари, що Ви цілком справедливо назвали соціально-економічним бандинтизмом.

Ми вважаємо таким же бандинтизмом нічим не виправданий стрибок цін на ліки, що неминуче відбудеться, якщо Ви підпишете

цей грабіжницький закон. До речі, перш ніж приймати такий закон, законодавці повинні хоча б порівняти ставки ПДВ в різних країнах. У Нідерландах, наприклад вона дорівнює 6%, у сусідній Росії - 10%, а Верховна Рада України одразу вирішила прийняти 17%.

Слід враховувати й чужі по-



милки, вчитись на них, щоб запобігти негативних наслідків від упровадження непродуманих економічних заходів. Так, у Росії після введення меншого ПДВ ціни на ліки підскочили на 10%, а обсяг виробництва медпрепаратів знизився на 7%, оскільки населення змушене менше їх купувати.

Неважко підрахувати, що стрибок цін на медичні засоби та послуги в Україні буде вищим, ніж у Росії, отже, літнім людям - основним споживачам ліків - нічого іншого не залишається, як помирати. А Ви, шановний Леоніде Даниловичу, знаєте, що вимирання старшого покоління в Україні й так відбувається жахливими темпами. Крім того, економічний ефект від упровадження 17-відсоткового ПДВ призведе до ще більшої тінізації ринку ліків, де й так продається багато ліків сумнівної якості. Іноземні фармацевтичні компанії неодмінно скористаються цією ситуацією, наводнять наш ринок своїми неліквідними препа-

ратами за демпінговими цінами, задушуть нашу вітчизняну фармацевтичну промисловість, а потім піднімуть ціни на свої ліки так, що жоден чесний пенсіонер у нас не зможе їх купувати.

Знаючи Ваше дбайливе ставлення до людей похилого віку, просимо Вас, пане Президенте, врахувати не лише нашу думку, яку підтримують 16240 членів Всеукраїнської асоціації пенсіонерів, але й життєво важливі інтереси 14 мільйонів пенсіонерів.

За дорученням абсолютної більшості членів ВАП, які пишуть і телефонують до Ради ВАП з вимогою не допустити цього акту економічного бандинтизму й геноциду проти власного народу, телеграму підписали:

*Алла ГАЙДУК, пенсіонерка, у минулому - працівник Музею російського мистецтва в Києві (трудова стаж - 46 років);*

*Олександра ПИЛИПЕЙ, пенсіонерка, у минулому - лікар, ветеран війни, учасниця бойових дій (трудова стаж - 49 років);*

*Олексій РУДЕНКО, пенсіонер, у минулому - головний конструктор проектів на заводах "Арсенал" та Інституту комунального господарства (трудова стаж 48 років);*

*Олег КРАВЧЕНКО, працюючий пенсіонер, член Ради ВАП, головний редактор журналу "Наше покоління" (трудова стаж - 47 років);*

*Євген ЧЕРЕВЧЕНКО, академік Української Академії наук національного прогресу, в минулому - провідний конструктор ряду оборонних підприємств України (трудова стаж - 47 років).*

**Підписи членів ВАП підтверджую:**

**Голова Ради Всеукраїнської асоціації пенсіонерів**

**Володимир ДЗЬОБАК.**

**14 липня 2003 року.**

**50 плюс**

ДЛЯ ТИХ, КОМУ  
П'ЯТДЕСЯТ І БІЛЬШЕ

Засновник: ВГО **ВСЕУКРАЇНЬКА АСОЦІАЦІЯ ПЕНСІОНЕРІВ (ВАП)**  
Видавець: ДП "Видавничий дім "ІНФОЦЕНТР"  
Шеф-редактор **Володимир ДЗЬОБАК**

Головний редактор **Олег КРАВЧЕНКО**  
Заступник головного редактора **Ігор РУСАНІВСЬКИЙ**  
Літредактор-коректор **Людмила ДИКА**; фотокор. **Лев СТОТЛАНД**  
Дизайн і верстка **Олег ЗОРІН**

Розміщення реклами в газеті - через ДП "Видавничий дім "ІНФОЦЕНТР"  
Рекламний агент **Катерина ШКУРАТ**. Тел. (044) 417-24-28; факс (044) 417-50-96  
Редакція газети не завжди поділяє думки авторів.

Відповідальність за зміст рекламних публікацій несе рекламодавець.

При передруку матеріалів посилання на "50 плюс" обов'язкове.

Газета надається безкоштовно членам ВАП.

Адреса редакції та видавця: 04 071, Київ, вул. Нижній Вал, 21, ВАП. Тел. (044) 417-24-28;

факс (044) 417-45-27. Е-mail: [uarp@uarp.org](mailto:uarp@uarp.org) <http://www.uarp.org>

Друк: ЗАТ "ВПІОЛ". Київ, вул. Волинська, 60. Тираж 5 000 примір. Зам. № 3 - \_\_\_\_\_

# НЕ КАЖИ "ГОП"!..

Олег КРАВЧЕНКО, "50 плюс"

Закінчення. Початок на 1 стор.

вигляд, що вони тут ні при чому! Хіба це таємниця, що в законі, прийнятому Верховною Радою або в постанові уряду може трапитися "малесенька" помилочка?

Усього якихось дві літери, і чорне стане білим... Це ж факт: замість слів "трасти **не можуть** залучати кошти населення" в урядовій газеті надрукували: "трасти **можуть** залучати кошти населення". І хто в уряді за це відповів перед тисячами ошуканих громадян? Чи є гарантія, що тепер не станеться це ж саме з недержавними пенсійними фондами?

А втім, якщо хто розуміє, про що тут ідеться, то слід зауважити: якщо трапиться, то далеко не те ж саме: трасти вкрали сотні мільйонів, а недержавним пенсійним фондам довірять (наші діти й онуки) сотні мільярдів гривень!

Ось як з приводу прийняття вказаних законів висловлюються фахівці:

"Пенсионная реформа, несмотря на длительные сроки подготовки, судя по всему, будет идти "с колес". Признают это и участники рынка" **(мається на увазі ринку**

**цінних паперів і страхового ринку - прим. ред. "50+").**

"Основное положение... - ответственность за сохранность средств возлагается на самих застрахованных" **(!!! - вловлюєте? Так би мовити, "справа утопаючих - справа рук самих утопаючих", а можновладці тут ні при чому. А йдеться про "якихось" 20-30 мільярдів гривень так званих "довгих грошей"...).**

"Спешка властей, несовершенство нормативной базы имеют в бизнес-среде и иное, не менее логичное объяснение. Государство попросту не хочет выпустить из своих рук колоссальные финансовые средства. Другой вопрос, что оно намерено с ними делать. Впрочем, дополнительные деньги, например, на выплату внешнего долга или финансирование предвыборных кампаний, никогда не помешают. Ну, а на что будут жить будущие пенсионеры, если их деньги растратят, решать тому, кто останется у власти через 10 лет".

Ми тут навели лише ті висловлювання, які зроблені без застосування "непарламентських висловів". А опозиційні критики вживають міцніші вирази, серед яких, скажімо, слово "пірати" - зовсім невинне звертання.

А ось думка Тетяни Кічі, консультанта проекту PADCO "Впровадження пенсійної реформи в Україні", яка аналізує усі "за" і "проти" прийнятих законів, зокрема щодо недержавних пенсійних фондів: "...привід для численних дискусій дає дозвіл **(наданий Законом. - прим. ред. "50+")** інвестування активів на депозитах банків (закон дозволяє вкладати на банківські депозити до 40 % пенсійних активів фонду). Не викликає сумніву застереження щодо доцільності та необхідності встановлення додаткових вимог до комерційних банків, на депозитних рахунках яких буде дозволено розміщувати пенсійні активи. Бажано, звичайно, щоб це були першокласні банки, які, до речі, теж не застраховані від крахів (згадаймо долю таких, зовсім не останніх за рейтингом банків, як "Україна", "Градобанк" та інші").

Однак, такі вимоги не є предметом Закону "Про недержавне пенсійне забезпечення" і мають бути вписані в банківському законодавстві. Їх має встановлювати Національний банк України..." **(а ми вже знаємо, що може устругнути НБУ, пам'ятаємо, ті багатомільйонні**

**збитки, спричинені волонтаристськими діями його функціонерів! Ризикувати державними грошима не боялись, а коштами пенсіонерів - і поготів, і рука не здригнеться!..!" - прим. ред. "50+").**

Вражає той факт, що в день прийняття Верховною Радою згаданих ("пенсійних") законів серед працівників Пенсійного фонду та Мінсоцпраці України панувала справжня ейфорія. Про це свідчить одержаний нами по Інтернету лист від їхньої прес-служби, у якому було сказано, що відтепер "Україна наздогнала інші країни, які розпочали пенсійну реформу раніше".

Таке розуміння суті пенсійної реформи може й справді примусити замислитись навіть запеклих оптимістів. Адже закони - це лише частина пенсійної реформи. Тож і доводиться прислухатись до застережень, що гроші наших дітей та онуків можуть потрапити до "піратів", що в Україні пенсійна реформа може відбуватися "з коліс", а це означає, що в каламутній воді хтось "ловитиме рибку", а мільйони майбутніх пенсіонерів ризикують потонути у вирі розбурханого фінансового буму.

## Про відсотки з пенсії

*Я - військовий у відставці, хотів би перевести свій пенсійний рахунок із Ощадбанку в комерційний банк, щоб на мою пенсію там нараховувалися відсотки. Однак працівники Ощадбанку мені в цьому відмовили. Чи праві вони?*

Як пояснили в Ощадбанку України, Законом "Про пенсійне забезпечення військовослужбовців, осіб керівного та рядового складу органів внутрішніх справ та деяких інших осіб" саме Ощадбанк визначений єдиним уповноваженим банком з виплати військових пенсій.

Ось чому військовослужбовцям не можна перевести з нього свій пенсійний рахунок до інших банків. Водночас законом дозволено доручати закладу Ощадбанку перераховувати нараховану пенсію на рахунок, який відкрито в іншому банку (довгострокове доручення діє 1 рік, а тому його доведеться поновлювати щорічно).

### Запитуєте - відповідаємо

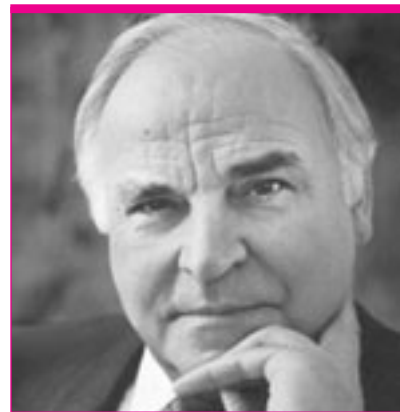
Окрім цього, слід мати на увазі, що за таку послугу потрібно сплачувати комісійну винагороду фінансовому закладу Ощадбанку - у розмірі 1 відсотка від суми, яка має переводитися. Лише таким чином сума списуватиметься з пенсійного рахунку в Ощадбанку і переводитиметься на депозитний рахунок іншого банку.

Якщо відсотки, які виплачуються у комерційному банку, покриті згаданими вище витрати, тоді можна використати таку можливість. В разі, коли переведення коштів на депозит у комерційному банку виявиться невигідним, можна зробити ще простіше: знімати гроші з пенсійного рахунку в Ощадбанку і самостійно їх відносити у відділення комерційного банку, де відкрито депозитний рахунок.

Відповідь підготувала  
Олена ЗАДНІПРЯНА  
("Експрес-об'ява").

## ЩОБ ЗАРОБИТИ ТАКУ ПЕНСІЮ, ЯК У ГЕЛЬМУТА КОЛЯ, ГРОМАДЯНИН УКРАЇНИ МУСИТЬ ВІДРАХОВУВАТИ ІЗ СВОГО ЗАРОБІТКУ ДО ПЕНСІЙНОГО ФОНДУ ... 45 000 РОКІВ!

А як у них?



Серед німецьких політиків ексканцлер Гельмут Коль отримує найбільшу пенсію. Як зазначається в доповіді Союзу платників податків

Німеччини, розмір пенсії колишнього керівника уряду становить приблизно 12 800 євро щомісяця.

Для того, щоб середньостатистичний працівник Німеччини міг одержувати таку пенсію у старості, йому довелось би відраховувати внески до пенсійного фонду протягом 450 років.

А що ж тоді казати про пересічного платника податків в Україні?! Якщо взяти до уваги 100-разову різницю в розмірах пенсій середнього українця і німця, то до цифри 450 слід додати ще два нулі - тобто наш має платити пенсію 45 000 років, аби "накопити" таку пенсію, як у пана Гельмута!





### НОВИНИ ВАП

#### Зустрічі на землях Галичини, Гуцульщини, Закарпаття

Голова Ради ВАП Володимир Дзюбак провів серію робочих зустрічей з громадянами передпенсійного та пенсійного віку у Львівській, Івано-Франківській та Закарпатській областях. У ході зустрічей виявився неабиякий інтерес літніх людей до Всеукраїнської асоціації пенсіонерів.

Досягнута домовленість з представниками колективів підприємств, організацій, кредитних спілок про створення регіональних відділень ВАП.

#### ВАП у радіо- і телебаченні

Останнім часом працівники ВАП провели кілька передач по різних каналах Українського радіо, а також Одеського міського телебачення та Хмельницького обласного радіо.

Десятки запитань від радіослухачів до учасників передач свідчать про великий інтерес громадян України до ідей і реальних справ ВАП.

#### Севастополь - наш!

Голова Ради ВАП В. В. Дзюбак і член Ради ВАП, головний редактор журналу "Наше покоління" і газети "50 плюс" О. О. Кравченко побували в Севастополі, де мали ряд зустрічей з керівниками міської держадміністрації, галузевих профспілок.

Севастопольці дуже зацікавились програмами ВАП, висловили побажання створити Севастопольське міське відділення ВАП. Запорукою успіху є те, що ця ідея знайшла підтримку у місцевої влади. На даний час подані в установленому порядку всі необхідні документи для легалізації регіонального відділення Асоціації.

#### В гостях у ВАП – Age Concern England

Дедалі ширшими стають зв'язки ВАП з міжнародними громадськими організаціями, закордонними колегами. Ось і недавно в головному офісі ВАП у Києві побувала співробітниця Англійського Національного Об'єднання літніх - Age Concern England - пані Джеккі Спредбері. Вона ознайомила з програмами ВАП.

"Играй мой баян"...

Фото члена ВАП А.П. Машевцева.

## Галина Степанівна БРАСЛАВЕЦЬ,

пенсіонерка, вчителька, член ВАП (м. Хмельницький):

# "ВДЯЧНА ДОЛІ!.."

Я - член Всеукраїнської асоціації пенсіонерів з самого початку заснування Хмельницького обласного відділення ВАП. І вдячна долі за те, що звела мене з такою чудовою організацією, яка в такий непростий час турбується про малозахисених людей, про пенсіонерів.

Ставши членом ВАП, я отримала не лише моральне задоволення, але й матеріальну вигоду. Адже зі своєї аж надто маленької пенсії я зуміла економити кошти і при купівлі ліків (15 %), харчових продуктів (15 %), і при лікуванні зубів (20 %), а мої щотижневі витрати на утримання моїх улюблених твари-

нок (кішки, собаки) завдяки програмі знижок зменшуються на 10 %.

Хочу висловити особливу вдячність редакціям журналу ВАП "Наше покоління" та газети "50 плюс", які я отримую безкоштовно. Ні для кого не є таємницею, що

### Лист до редакції

наш скромний бюджет не дає нам змоги дозволити собі таку розкіш, як передплата газети, а тим більше ілюстрованого повнокольорового журналу. Тож для нас отримання кожного чергового номера згаданих видань - справжнє свято. Ми читаємо їх усією сім'єю. Дуже добре, що там вміщуються і юридичні

консультації, і корисні поради, інформація про нові лікарські препарати, а також поради лікаря. З задоволенням читаємо бесіди з цікавими людьми, справжніми особистостями.

Одне лише слід зауважити: періодичність видань Асоціації хотілось би збільшити. Розумію, що на наші скромні членські внески дуже важко все це видавати, але, якщо буде така змога, врахуйте, будь ласка, це моє прохання (а у мене немає сумніву в тім, що мене підтримають всі члени ВАП).

Ще раз дякую і бажаю Вам нових успіхів на благо наших пенсіонерів, усіх громадян України.

# Добрі перспективи

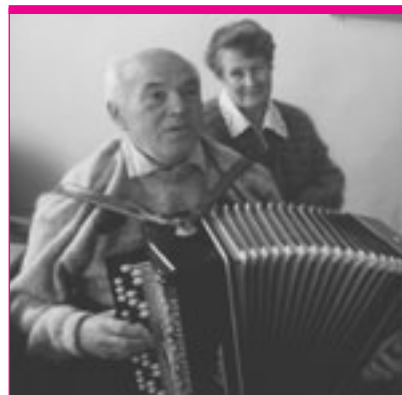
### У регіональних відділеннях

Вінницьке регіональне відділення Всеукраїнської асоціації пенсіонерів (ВАП) існує ось уже рік на теренах Вінниччини. Воно створене тоді, коли колективним членом ВАП стала Асоціація пенсіонерів "Поділля" (АПП).

І ВАП і АПП мають спільні цілі та завдання – правовий та соціальний захист пенсіонерів, всемірне сприяння підвищенню якості життя літніх людей.

У нас діє громадська приймальня, де надаються безкоштовні послуги юриста, психолога, політолога, лікаря-терапевта тощо. Одночасно здійснюються соціальні програми "Банк одягу для пенсіонерів", "Банк миля" та програма знижок на товари та послуги (для членів ВАП).

З нашим відділенням співпрацює



ряд установ, які надають знижки на товари та послуги пенсіонерам Подільського регіону. Це магазини, аптеки, ательє, хімічистки, стоматологічні кабінети, театри.

Ставши членом ВАП, пенсіонер відчуває, що він може істотно економити свої кошти у таких підприємствах та установах.

– Вдячний Всеукраїнській асоціації пенсіонерів, – каже фотограф-пенсіонер, член нашої Асоціації Анатолій Павлович Машевцев, який постійно користується послугами фотоательє "Фото на Парижі", що на вулиці Соборній, 15. – З кожної сотні гривень, сплачених мною за виконання моїх замовлень, 20 гривень фотоательє мені повертає у вигляді знижки. Не важко підрахувати, що при річній сумі замовлень у 500-600 гривень економія моїх коштів досягне 100-120 гривень. А це досить вагома допомога нам, пенсіонерам.

Бувають іноді й окремі непорозуміння (у будь-якій новій справі можливі збої), але ми намагаємося оперативно усувати недоліки в роботі програми знижок. Наприклад, нам поскаржились вінничанки Діна Яківна Канівець та Ольга Петрівна Зеленчук, яким відмовили в наданні знижки в аптеці № 214, що по вулиці Київській, 45. Виявилось, що

там нова працівниця (касир) не була вчасно поінформована про співпрацю з ВАП. Після мого оперативного втручання керівництво аптеки роз'яснило співробітницю правила надання знижок членам ВАП, і функціонування програми було відновлено, а перед Канівець Д. Я. та Зеленчук О. П. довелося вибачитися.

Популярністю серед пенсіонерів користується магазин "Зелений світ", де члени ВАП отримують знижки при купівлі засобів захисту рослин та інших товарів. Не менш популярними є також послуги хімічистки-пральні "Аква-стиль", що по вулиці Пирогова, 83, бо й там члени Асоціації користуються пільгами.

Тож хотілося б порадити всім, хто хоче мати істотну економію свого сімейного бюджету, вступати до ВАП. І ви теж матимете і згадані пільги, і безкоштовні видання ВАП - журнал "Наше покоління", газету "50 плюс", каталог "Кроки назустріч". А ще - добру перспективу користуватися тими вигодами, які дають інші програми Всеукраїнської асоціації пенсіонерів.

**Ірина ШЕВЧУК,**  
керівник регіонального відділення ВАП.  
м. Вінниця

# ГАРБЕОЛ — надійний захист для чоловіків

Існують захворювання про які знають всі, але про них не прийнято говорити привселюдно. Таких захворювань чимало і серед них аденома передміхурової залози (доброякісна гіперплазія простати) - надзвичайно неприємне, принизливе захворювання.

На початкових стадіях хвороби ніщо не загрожує життю чоловіка - незначні порушення сечовипускання, з якими можна миритися. Але незабаром прогресує захворювання призводить до значної затримки сечі і неминучого дуже травматичного оперативного лікування. Причини захворювання до кінця не зрозумілі. Тому гіпертрофія (збільшення) передміхурової залози, продовжує бути реальною загрозою для більшості чоловіків зрілого віку, та позбавляє працездатних громадян можливості активного суспільного життя.

У віці від 40 до 59 років у 60% чоловіків передміхурова залоза вже збільшена, а з 60 років це захворювання спостерігається в 75% чоловіків. В останні роки аденома простати суттєво "помолодшала" і вже виявляється у тридцятирічних чоловіків. Фахівці схильні трактувати збільшення передміхурової залози як прояв чоловічого клімаксу.

Більшість хворих звертається до лікаря, тільки коли починає турбувати застій у сечовому міхурі. В таких запущених випадках майже завжди виноситься вирок - хірургічна операція. Оперативне втручання - це завжди ризик розвитку ускладнень. При солідному віці пацієнта операція взагалі неможлива.

Що може запропонувати аптека чоловікам, які сподіваються уникнути хірургічного втручання?

Препарати, що застосовують для лікування аденоми передміхурової залози, можна умовно поділити на лікарські засоби, що уповільнюють і навіть зменшують

розміри простати, поліпшують відток сечі, але в деяких випадках викликають порушення статевої функції. Це дуже дорогі препарати. Вартість однієї упаковки в середньому становить 200 гривень. Крім того існують препарати, які не впливають на розміри простати, але зменшують прояви захворювання (порушення нічного сну, відчуття неповного випорожнення сечового міхура, збільшення кількості залишкової сечі) за рахунок поліпшення стану сечовивідних шляхів і ефективного відтоку сечі. Місячний курс лікування цими препаратами становить близько 100 гривень і вище. Тому урологи часто призначають своїм пацієнтам гарбузову олію. Багатий



склад цього натурального продукту має різнобічний вплив на організм пацієнта при повній відсутності ускладнень.

ЗАТ "Київський вітамінний завод" налагодив випуск гарбузової олії в м'яких желатинових капсулах під торговою назвою "ГАРБЕОЛ" на сучасному устаткуванні відповідно до високих вимог системи якості.

До складу ГАРБЕОЛА входять насичені і ненасичені жирні кислоти, токоферолі, каротиноїди, стероли, мікроелементи, у тому числі і селен, що отримані із сухого насіння гарбуза. Препарат є одним із кращих джерел цинку, що необхідний чоловікам від народження до старості.

Високий вміст токоферолів і каротиноїдів має виражену антиоксидантну дію, що перешкоджає

процесам перекисного окислювання ліпідів у біологічних мембранах.

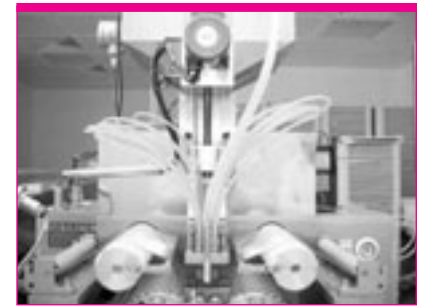
Есенціальні ненасичені жирні кислоти і фосфоліпіди беруть участь у регуляції обміну холестерину і тригліцеридів, у метаболізмі арахідонової кислоти, у захисті клітин печінки від впливу токсичних факторів і відновленні її працездатності. Мікроелементи, що входять до складу препарату, у тому числі і селен, стероли (фітостерини), беруть участь у побудові ферментів, гормонів і інших структур організму, сприяють нормальній роботі залоз внутрішньої секреції, органів травлення та ін.

Препарат поліпшує функціональний стан жовчовивідної системи, нормалізує хімічний склад жовчі, має м'яку жовчогінну дію, зменшує запальні явища в жовчному міхурі, жовчовивідних шляхах.

ГАРБЕОЛ знижує чутливість передміхурової залози до впливу андрогенів, зменшує розлад сечовипускання при доброякісній гіперплазії передміхурової залози I-II ступеня, сприяє підвищенню потенції у чоловіків, поліпшує імунний статус організму. ГАРБЕОЛ має загальну зміцнюючу та адаптогенну дію на організм. При тривалому застосуванні має здатність знижувати холестерин у крові.

Препарат застосовують для профілактики і лікування початкових стадій аденоми передміхурової залози I-II ступеня в комплексній терапії простатиту, станів при яких порушується кровопостачання, обмінні процеси в тканинах передміхурової залози, що супроводжуються порушеннями сечовипускання, болем, відчуттям дискомфорту в промежині та ін.

Препарат призначають внутрішньо 1-2 капсули 3 рази на добу за 30 хвилин до їжі, лікування здійснюється протягом 3-4 місяців і більше. Дозу і тривалість курсу лікування визначає лікар.



Гарбузова олія не має протипоказань, за винятком гострого панкреатиту.

При внутрішньому прийомі можливий побічний ефект - рідкий стул, що може бути нормалізований шляхом зниження дози препарату. У випадку виникнення відрижки необхідно ГАРБЕОЛ заїдати хлібом, чи запити лимонним соком. У поєднанні з лимонним і грейпфрутовим соком гарбузова олія ліквідує застій жовчі, розчиняє каміння і пісок.

Представлений у вигляді харчової домішки, препарат водночас сумісний з усіма видами медикаментозної терапії. Отже, застосування ГАРБЕОЛА, як лікувально-профілактичного засобу при аденомі передміхурової залози нормалізує у чоловіків функції сечовивідних шляхів, підвищить якість і відновить звичний ритм життя. А оскільки гарбузова олія - це "аптека в мініатюрі", тривалий прийом Гарбеола захистить Вас також від передчасного розвитку атеросклерозу, хронічних захворювань шлунково-кишкового тракту і печінки, пом'якшить негативний вплив паління і зловживання алкоголем.

*Розсудливо ставтеся до свого здоров'я і залишайтеся сильною половиною людства.*

## Запитуйте в аптеках міста.

### Аптеки заводу:

м. Київ, вул. Вишгородська, 31  
(044)430-00-86

м. Київ, вул. Копилівська, 38  
(044) 468-31-75

За матеріалами "Київського вітамінного заводу".

контактні телефони 468-30-11.

*На знімках: Медичні препарати виготовляються на сучасному обладнанні за новітніми технологіями, які відповідають світовому рівню.*



# СТРАВИ УКРАЇНСЬКОЇ КУХНІ

**СМАЧНОГО!**



**Листкове тісто.** Це тісто виготовляється з двох видів тіста - прісного і жирного. Просіяне борошно поділіть на дві частини. До однієї частини додайте 1 ст. ложку оцту і замісіть водою або молоком, щоб тісто було м'яке. Другу частину борошна посічіть з жи-

ром і домісіть рукою, сформуєте у вигляді цеглини.

Першу частину тіста розкачайте, на середину покладіть другу, загорніть конвертом, посипте борошном і розкачайте качалкою від себе, не натискаючи.

Знову посипте борошном і складіть удвоє. Загорніть у серветку і поставте на кілька хвилин у холодильник. Цю процедуру повторіть три - чотири рази, після чого тісто розкачайте і виготовляйте коржі для тортів, тістечок, пиріжків і т.д.

Листкове тісто може бути дріжджове. Тоді до першого тіста додайте дріжджі, розведені в теплом молоці. Це тісто не охолоджують, а відразу, перекачавши два - три рази, виробляють з нього пиріжки.

## Баклажани в аджиці

5 л води, 1 пляшка оцту, 1 склянка солі, баклажани - будь-яка кількість, за бажанням (якщо розсолу не вистачає, приготувати за таким же рецептом ще порцію).

*Аджика:* 5 штук болгарського перцю, 2 зубки часнику, 700 г олії, 2 ст. ложки оцту, 2 - 3 горошини товченого чорного перцю.

Баклажани зварити в розсолі, вмочити в аджику, щільно укласти в банки і простерилізувати. Літрову - 15 хв., дволітрову - 30 і трилітрову - 45 хв. Одразу закатати кришками.

## Баклажани по-маріупольськи

2 кг баклажанів, 1 склянка оцту, 2 склянки олії, 300 г петрушки, 300 г селери, 100 г часнику, 4 ст. ложки солі.

Синенькі нарізати кружальцями, посолити й залишити на дві години. Потім обсмажити і скласти у скляний чи емальований посуд шарами: баклажани, петрушку, селеру, часник. Залити оцтом і олією. Наступного дня перекласти все у стерильні банки й закрити кришками (можна капроновими).

## Ікра з буряків

500 г буряків, 1 цибулина, 1 чайна ложечка цукру, 2 ст. ложки томату, 3 ст. ложки олії, сіль, перець.

Буряки спекти, обчистити і подрібнити на грубій терці. Змішати з натертою ріпчастою цибулею. Посолити й поперчити. Додати цукор, томат, перемішати, викласти на сковорідку й тушкувати з олією під кришкою на легкому вогні.

**ДЛЯ ЧЛЕНІВ ВАП - ЗНИЖКА 50 %**



на передплату видань приватного підприємства  
**"Детская литература" —**  
журнали "Мудрая Бабушка", "Роксолана", "Кухня",  
"Дачнику на заметку", "Посевной календарь "Садик-огородик",  
"Рецепты", "Исцеляющее слово", "Серия 100 ("Характер  
вашего ребенка" и др.).

Замовлення надсилати на адресу:  
м. Київ - 113, абон. скринька № 95

Довідки за телефоном: (044) 443 - 40 - 30

## Творчість членів ВАП

Юрій УДОД:

# "Пісень про маму не співаю, У серці я її ношу..."

До редакції завітав наш старий знайомий - відомий поет-лірик, член ВАП Володимир Мордань, і сказав: "Приніс вірші, але не свої - Юрія Удода, до речі, теж члена ВАП.

Прошу надрукувати!"

Ми попросили Володимира Григоровича написати кілька слів про Юрія Удода, на що він хитро посміхнувся й мовив: "А ось і кілька слів!.." Виявляється, коротеньку передмову про колегу та його творчий доробок він підготував заздалегідь.

Сьогодні ми репрезентуємо читачам кілька творів поета з його збірки "Весна у Києві" та такі, що публікуються вперше.



*У кожного митця - своя дорога до храму мистецтва. Буває вона короткою, буває занадто довгою.*

*Поета Юрія Удода доля наділила довгою, але щасливою дорогою.*

*Ми зустрілися з ним у 2002 році, коли я прочитав його збірку поезій "Весна у Києві". Теплою людських стосунків, душевностію і ліризмом відзначається кожний його вірш. Багатство творчої душі і палке серце поета стало запорукою наших подальших стосунків.*

*Юрій Удод народився 25 липня 1937 року в місті Києві, на Подолі. Вся трудова діяльність була пов'язана з технікою. Він*

*закінчив Київський механічний технікум, потім була служба в армії. І - знову навчання, тепер уже в Київському політехнічному інституті. Довгий час працював на провідних підприємствах столиці, а продовжував трудовий шлях на нафтодобувних промислах Тюменської області.*

*Сьогодні поет готує до виходу в світ свою третю збірку поезій. Тісне й щире спілкування з автором дає мені можливість винести на ознайомлення широкої громадськості нові вірші поета.*

*Хай щастить тобі, Юрію!*

*Володимир МОРДАНЬ,  
член ВАП і Спілки письменників  
України.*

**ДОВІРА МАТЕРІ**

*Пісень про маму не співаю -  
У серці я її ношу.*

*Ще змалку, здавна пам'ятаю  
Її безмежну доброту.*

*Вона найкраще знала сина  
І педагогіку вела:*

*Якщо найменша є причина,  
Мене хвалила, як могла!..*

*Мої старання завжди щирі -  
Ніде її не підвести!..  
Мабуть, тому ми мамам вірим,  
А часто просимо: "Прости!.."*

*Пісень про маму не співаю,  
У серці я її ношу...  
Завжди у тяжкую годину  
У неї помочи прошу.*

**НА ПЕРОНІ**

*Самітня жінка на пероні  
Із дачі в місто держить путь,  
Лиш тільки посивілі скроні  
Літа з-під хустки видають.*

*І де те щастя, що жадала?..  
Куди від неї утекло?..  
Усе життя відпрацювала,  
Та втіхи мало принесло.*

*І діти - в неї, такі ж самі:  
Життя пройшло під гасла їх.  
Усе сприймали, ніби в храмі,  
- Обман спустошив враз усіх.*

*Країну й долю як ділили,  
То їй дістались копійки.  
А звідки ж інші все придбали?  
Чи Бог їм відпустив гріхи?..*

*З діляночки врожай збрала,  
До столу - свіжих огірків.  
Онука ввечері питала:  
- Бабусю! Вже врожай поспів?*

**КОНВАЛІЇ**

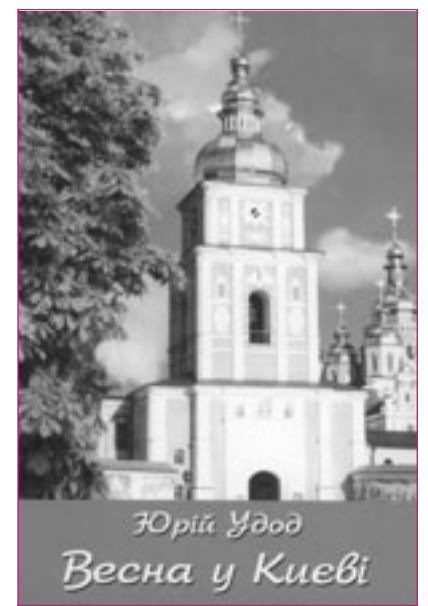
*Ой, дзвіночки лісові,  
Пелюстки біленькі.  
У смарагдовій траві  
Ви такі гарненькі!*

*Я дивуюся красі  
Квіток чепурненьких,  
Квітів, вмитих у росі,  
Дзвоників маленьких.*

*А навколо ліс буя,  
Глиця зеленіє,  
І ліщина молода  
Вмитися воліє.*

*Звуки й пахощі лісні  
Квіти дарували,  
А дзвіночки весняні  
До душі припали.*

*Ой, дзвіночки лісові,  
Пелюстки біленькі!  
У смарагдовій траві  
Ви такі гарненькі!..*



*Юрій Удод  
Весна у Києві*

# Знайомтесь: художник Микола Воронцов



Мужчина в домі.



Взаємність



## 3 книги "КОРИСНІ ПОРАДИ"

(друкується мовою оригіналу)

Если вы ждете гостей и вдруг заметили на своем костюме пятно, не огорчайтесь.

Это поправимо. Например, пятна от растительного масла легко выводятся бензином.

Пятна от бензина легко снимаются раствором щелочи.

Пятна от щелочи исчезают от уксусной эссенции.

Следы от уксусной эссенции надо потереть подсолнечным маслом.

Ну а как выводить пятна от подсолнечного масла вы уже знаете.



Лікар:

- А я все думаю: звідки тут запах пива ?

## АНЕКДОТИ

Чоловік з дружиною гуляють у парку. Раптом він збуджено шепоче:

- Мила! Прошу тебе, спробуй виглядати щасливою!

- Чого це?!

- Жінка, що йде нам назустріч, - моя перша дружина...

\*\*\*

Дружина підходить до чоловіка:

- Милий, у мене машина зламалася!

- І що ж з нею трапилось?

- У карбюратор вода потрапила.

- Карбюратор? Вода? Та що ти

там розумієш?! Ти взагалі хоча б знаєш, що таке карбюратор?! Де машина?

- В озері...

\*\*\*

Зупиняє міліціонер нового українця і наказує відкрити багажник. Той відкриває, а там - автомат Калашникова.

- Це що?! - запитує даїшник.

- Калькулятор.

- Е-е-е, ні! Калькулятор не такий! Він маленький, плоский, з кнопками...

- Так то - для попередніх розрахунків!..

\*\*\*

## АФОРИЗМИ

♦ Перевага демократії в тому, що бомжами можуть стати не тільки філософи.

♦ Ви помітили, як люди добрішають, захопивши місяця в автобусі?

♦ Не поспішай повернутися до природи - станеш мавпою!

♦ Там, де всі прагнуть стати багатими, буває багато бідних.

♦ Продажна людина - знахідка для маркетингу.

♦ Найкраща порада дурневі - стати ще

дурнішим, і Книга рекордів Гіннеса йому гарантована.

♦ Є дурні, бо бідні, а є - просто дурні. Хоч і багаті!..

♦ Хто нічого не має, завжди готовий поділитися з іншими.

♦ Найкращий спосіб допомогти бідним - не стати одним із них.

Володимир ГОЛОБОРОДЬКО