



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
Свідоцтво про реєстрацію
КВ 6981 від 13.02.03

№2(6)

Для членів ВАП – безкоштовно
2004 рік

ДЛЯ ТИХ, КОМУ П'ЯТДЕСЯТ І БІЛЬШЕ

У номері:

стор. 1-2 **ВІДГУКИ
НА ПРОЕКТ
ЗАКОНУ**
«Про
запобігання
дискримінації
літніх
в Україні»

стор. 3 **ПЕНСІЙНА
РЕФОРМА**
і перерахунок
пенсій

стор. 4-5 **Для вашого
здоров'я**

стор. 6-7 **Анти-
кримінальний
лікнеп**

стор. 8 **Наш
«гайд-парк»**

стор. 11 **Творчість
членів ВАП**



Обговорюємо проект Закону України

Ініціативи ВАП

У попередньому номері газети „50 плюс” був надрукований проект Закону України „Про запобігання дискримінації літніх в Україні”. Цей законопроект, підготовлений за ініціативою і за кошти Всеукраїнської асоціації пенсіонерів, покликаний якісно змінити ставлення до літніх громадян у нашому суспільстві.

Ми маємо безліч прикладів порушень прав літньої людини, і така ситуація не може не викликати стурбованість за долю держави, в Конституції якої записано: „Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканість і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю. Утвердження і забезпечення прав і свобод людини є головним обов'язком держави”. Тож ініційована Асоціацією розробка проекту – справа надзвичайно важлива і відповідальна.

Усвідомлюючи високу відповідальність за взятю на себе місію, ВАП підходить до цього з усією сер-

йозністю: до розробки проекту залучені фахівці у галузі держави і права; перш ніж передати його парламентаріям (як суб'єктам законодавчої ініціативи), текст законопроекту опубліковано для обговорення; після завершення обговорення передбачено ґрунтовне його доопрацювання з урахуванням зауважень і пропозицій; далі планується провести кваліфіковану експертизу і тільки після остаточного доопрацювання – передати групі народних депутатів, які дали згоду лобювати інтереси Всеукраїнської асоціації пенсіонерів у Верховній Раді.

Сьогодні ми починаємо публікацію відгуків наших читачів на законопроект. Запрошуємо всіх бажаючих до подальшого обговорення. Нагадуємо, що свої листи Ви можете надсилати або поштою на адресу редакції, або по факсу (044) 418-24-28, або через Інтернет на наш E-mail: uaip@uaip.org чи просто завітавши до нашого офісу в Києві по вулиці Нижній Вал, 21.

Гріх – відіграватись на старших!

В усьому світі повага до старших завжди була непорушним правилом. У нас, на жаль, про ці споконвічні, народом узвичаєні традиції поваги до літніх людей дедалі частіше забувають, або ж підмінюють справжню турботу про громадян старшого покоління демагогією.

Вітаю чудову ідею створення Закону проти дискримінації прав літніх в Україні! Але передбачаю, що у офіційних засобах масової інформації про ініціативу Всеукраїнської асоціації пенсіонерів і не згадають, бо багатоможновладцям і олігархам, від яких вони залежать, прийняття такого закону може зіпсувати настрій. Бо вони, забуваючи біблійні істини щодо гріховності тих, хто ображає

дітей і старих, часто відігрують саме на найменш захищених членах суспільства.

Ви погляньте на рекламні оголошення: „Потрібен регіональний менеджер, чоловік, до 35 років”; „Потрібні помічники керівника фірми, які вміють приймати рішення; комунікабельні, серйозні, від 22 до 55 років”. А у 56 років – уже не серйозні?! А може, 60-літній кандидат у регіональні менеджери може вдвічі більше зробити корисного, ніж 35-літній? Чому так відверто, безпардонно автори оголошень порушують статтю 21 Конституції України, що проголошує: „Усі люди є вільні і рівні у своїй гідності та правах”. Виходить, не всі?..

Продовження на 2-й стор.

Художник Сергій САРАНА



– Тільки в тролейбусі
ї відчуваю себе молодою!

Обговорюємо проект Закону України

Гріх – відіграватись на старших!

Продовження. Початок на 1-й стор.

Щоправда, докір можна кинути й на адресу авторів тексту Конституції, оскільки почавши статтю 24 Основного Закону словами: „Громадяни мають рівні конституційні права і свободи та є рівними перед законом”, вони в другому абзаці цілком конкретне положення „Не може бути привілеїв чи обмежень за ознаками раси, кольору шкіри, політичних, релігійних та інших переконань, статі, етнічного та соціального походження, майнового стану, місця проживання...” завершили не зовсім чітко: „... за мовними або іншими ознаками”. Ось тут і постає запитання: а що криється за словами „іншими ознаками”? Чи входить туди така важлива ознака, як вік громадянина?

Ось ця невизначеність і потребує законодавчого забезпечення прав літніх людей. Бо що ж це за рівність перед законом, якщо кожен підприємець або інспектор з кадрової роботи на підприємстві будь-якої форми власності може самочинно встановлювати обмеження віку кандидатів на ту чи іншу посаду? І що це, як не дискримінація за віковою ознакою?

Підтримую ідею прийняття такого Закону про запобігання дискримінації літніх в Україні, але обов'язково з таким доповненням:

„При прийнятті Закону про Державний бюджет України на кожний календарний рік забезпечити безумовне виконання статті 46 (абзац третій) Конституції України”.

Нагадаю, що в цьому абзаці Основного Закону записано: „Пенсії, інші види соціальних виплат та допомоги, що є основним джерелом існування, мають забезпечувати рівень життя, не нижчий від прожиткового мінімуму, встановленого законом”. Якщо народні депутати своїм ставленням до цього положення можуть продемонструвати щирість своїх передвиборних обіцянок.

Вважаю, що Всеукраїнська асоціація пенсіонерів своїм прагненням відстояти на ділі права громадян старшого покоління висловлює волю не лише 18 тисяч членів ВАП, але й 14 мільйонів пенсіонерів України.

Лариса САКОВЦЕВА,
колишній інженер-геофізик,
пенсіонерка, член ВАП

Добрі справи робить ВАП!

Ось уже два роки я і моя сім'я користуємося послугами ВАП. Для мене, працівника школи, яка сама виховує доньку, ВАП – не просто аббревіатура.

Адже у наш час, коли не завжди вистачає уваги та піклування, навіть близьких людей одне про одного, ця організація – справжня підтримка.

Завдяки діяльності ВАП я і багато моїх колег мають змогу придбати необхідні ліки за суттєвими знижками (про нашу сьогоденну екологію та „набір хвороб” годі й згадувати!), купити харчові продукти у „Сільпо” дешевше, ніж у магазинах, користуватися різноманітними послугами у мережі салонів, поліклінік, будинків побуту.

Але ВАП турбується не тільки про здоров'я й тілесний комфорт. Цьому підтвердження – змога безкоштовно відвідувати чудові вистави театру „Срібний острів”, що на лівому березі Дніпра, в театрах російської драми, оперети, Національному академічному театрі імені Івана Франка та багатьох інших, які є справжніми острівками духовного зцілення.

Я дуже вдячна людям, які не

просто професійно виконують свою благородну справу, а й надають можливість працювати нам, педагогам, взявши на себе вирішення багатьох побутових та інших життєвих проблем.

Підтримую благородне прагнення керівництва ВАП захищати права літніх людей. Вони, на жаль, найменше опікуються державою, а причин тут багато. Та найголовнішою є те, що відсутня законодавча гарантія проти дискримінації пенсіонерів. Тому дуже актуальною є спроба створити таку гарантію, підготувавши Закон про запобігання дискримінації літніх в Україні.

Авторам проекту слід було б урахувати, що літні співвітчизники потребують захисту як на законодавчому рівні, так і в суспільстві, в сім'ї. Як мені здається, тут ще є над чим добре подумати. А в цілому схвалюю проект і бажаю авторському колективу успішно довести задумане до логічного завершення – прийняття його Верховною Радою. Це буде справді надійна гарантія прав громадян старшого покоління.

Світлана Донець,
учитель образотворчого мистецтва



– Що, пенсійне посвідчення вдома забув?

Глумишся над літніми – відповідай!

Насилля над старенькими – цю картину можна спостерігати і в сім'ях, і на ринках, і в громадському транспорті. Якось їхала я в троллейбусі. Увійшов контролер, почав перевіряти квитки. З пасажирами цей кремезний молодик поведився, наче рабовласник XVIII століття з неграми на плантації. В кінці салону сиділа сива бабуся, яка так перелякалася, коли він гаркнув: „А ти заснула, чи що?! Покажуй, що там у тебе!” У бідолашної пенсіонерки руки затруслилися. Вона почала шукати своє ветеранське посвідчення, а я і ще кілька пасажирів спробували закликати контролера до порядку, зауваживши, що йому слід би вибачитися і не говорити „ти” жінці, яка йому в бабусі годиться. „Не втручайтесь! – гримнув він сердито на нас, а потім до старенької: „Пішли зі мною!”

Жінка зблідла, вхопилася за серце, а молодик ухопив її за рукав і скомандував, наче на військовому плацу: „Встать!” Старенька розридалася, тоді усі присутні пасажирки закричали: „Облиште! Хіба не бачите, що людині потрібна швидка допомога?!” А пасажирка зовсім зомліла, і тоді одна дівчина дістала мобільний телефон і викликала швидку... Контролер з байдужим обличчям вийшов на наступній зупинці.

Я думаю: а що було б, якби та сива жінка спробувала подати позов до суду за те глумління? Скоріш за все, для неї довелося б ще раз викликати лікарів. Бо немає такого закону, який би раз і назавжди перекрив шлях тим, хто не має жодного уявлення про такі моральні категорії, як совість, повага до старших, елементарна людяність. Для таких всі моральні категорії – порожній звук. Тільки буква закону!

Ось чому я вважаю своєчасним і вкрай потрібним законодавче забезпечення прав літніх. Підтримуючи ініціативу ВАП у створенні проекту Закону, хотіла б наголосити на необхідності передбачити в Законі кримінальну відповідальність за ось таке доведення старих людей до стресів, інфарктів, серцевих нападів. І не має значення, хто це вчинив – службова особа, сусіди чи власні діти. Тоді й не виникатимуть подібні стресові ситуації, які можуть спричинити хворобу, а то й смерть літньої людини.

Валентина ВЕРНИКІВСЬКА, член ВАП, інвалід 2-ї групи

Запитуйте – відповідаємо

Пенсійна реформа і перерахунок пенсій

Давно не бачили такого стовпотворіння працівники територіальних управлінь Пенсійного фонду України, яке мало місце в кінці минулого – на початку 2004 року. Та воно й зрозуміло: кожного пенсіонера хвилює одне й те ж запитання: як би виклопотати більшу пенсію? І працівникам ПФУ не позаздриш: саме на них прийшовся удар від пенсійної реформи і перерахунку пенсій. Не слід забувати, що водночас інтерес до ПФУ пробудився у 14 мільйонів громадян пенсійного віку!

Нижче наводимо найбільш поширені запитання, з якими пенсіонери звертаються до редакції.

– На кого розрахована пенсійна реформа? Чи скоро вона завершиться? Може, після перерахунку пенсій? Чи стане пенсіонер заможнішим після її проведення?

– Насамперед вона розрахована на Ваших дітей та онуків. Тим, кому зараз 20-25 років, через чотири десятиліття стане зрозумілим, чи зробить вона його заможнішим, ніж його бабуся й дідусі нині. Не слід забувати, що перерахунок пенсій – це одноразова дія. А пенсійна реформа розрахована на багато років і триватиме доти, доки остаточно не встановиться в Україні якісно нова система пенсійного забезпечення.

– На якій підставі і ким проводиться перерахунок пенсій?

– Він здійснюється відповідно до Закону України „Про загальнообов’язкове державне пенсійне страхування”. Перерахунок трудових пенсій, призначених відповідно до Закону України „Про пенсійне забезпечення” (крім пенсій по інвалідності внаслідок трудового каліцтва або професійних захворювань та пенсій у зв’язку з втратою годувальника з цих же причин) здійснюється територіальними органами Пенсійного фонду України на підставі даних про страховий (раніше трудовий) стаж та заробітну плату (дохід), які знаходяться в пенсійних справах на час перерахунку, а також додаткових документів, одержаних органами Пенсійного фонду.

– Як довго триватиме перерахунок? Чи не спізниться той, хто до цього часу не встиг побувати в місцевому управлінні ПФУ? Чи не втратить пенсіонер прибавку до пенсії, яка може бути після перерахунку?

– Перерахунок для всіх сьогоднішніх пенсіонерів проводиться заочно, без обов’язкової участі пенсіонера (за матеріалами пенсійних справ). Пенсіонери, які вважають за необхідне подати додаткові документи для перерахунку пенсії про заробітки та стаж, набутий до 1 січня 2004 року, зможуть зробити це і після протягом усього 2004 року. При цьому пенсія, призначена на підставі цих документів, незалежно від дати їх подання, буде виплачена за період з 1 січня 2004 року.

– Які доходи враховуються при перерахунку пенсій? Чи можна попросити зробити перерахунок на основі іншого періоду роботи, ніж той, за який нараховувалась пенсія вперше?

– Перерахунок пенсії здійснюється з урахуванням заробітної плати (доходу), з якої була обчислена пенсія до 2004 року, за документами, наявними в пенсійній справі, а також додаткових документів про заробітну плату, одержаних органами Пенсійного фонду. За бажанням пенсіонер може вибрати інший варіант, коли для перерахунку пенсії враховується заробітна плата (дохід) за будь-які 60



календарних місяців страхового стажу підряд до 1 липня 2000 року, незалежно від перерв та за весь період страхового стажу, починаючи з 1 липня 2000 року. Дохід для обчислення пенсії визначається відповідно до частини 2 статті 40 Закону „Про загальнообов’язкове державне пенсійне страхування” із застосуванням середньої заробітної плати працівників, зайнятих у галузях економіки України за 2002 рік – 306,45 грн.

– Якщо громадянин після призначення пенсії продовжував працювати, чи зараховується (при перерахунку) його страховий стаж? Чи можна працюючому пенсіонеру повторно звернутися з проханням зробити перерахунок пенсії?

– Так, якщо застрахована особа після призначення пенсії продовжувала працювати, проводиться перерахунок її пенсії з урахуванням страхового стажу після призначення пенсії на підставі документів про стаж, що знаходиться у пенсійній справі, а також додаткових документів, одержаних органами ПФУ.

Кожний наступний перерахунок пенсії проводиться не раніше, ніж через два роки після попереднього перерахунку з урахуванням страхового стажу після призначення пенсії.

– Чи не вийде так, що вся додатково нарахована (в ході перерахунку) прибавка до пенсії виявиться через кілька років „з’їденою” інфляцією? Як часто держава підвищуватиме нам пенсії?

– Звичайно, інфляційний вплив на реальну купівельну спроможність пенсіонера буде враховано. Пенсії індексуються згідно з законодавством про індексацію грошових доходів населення (відповідно до рівня інфляції). Крім того, щороку, починаючи з 1 березня 2005 року, пенсії підвищуватимуться не менше, ніж на 20% від зростання реальної середньої заробітної плати по країні порівняно з попереднім роком. Розмір та порядок такого підвищення пенсій визначається у межах бюджету Пенсійного фонду за рішенням Кабінету Міністрів України.

Зібралися в столиці **Життя Асоціації**

Відбулося розширене засідання Ради ВАП, у роботі якого взяли участь голова Ради В. В. Дзьобак, заступники голови О. О. Кравченко та М. Д. Ходаківський, помічник голови ВАП Н. В. Кучеренко, директор Інституту геронтології Академії медичних наук України В. В. Безруков, начальник управління соціального захисту населення Севастопольської державної адміністрації Л. І. Биковська, а також керівники регіональних відділень Всеукраїнської асоціації пенсіонерів: Вінницького – Т. М. Казімірова, Рівненського – А.В. Фаєвська, Хмельницького – В. П. Гладинюк. Одеські член ВАП були представлені заступником керівника обласного відділення Асоціації Г. О. Грановською.

Учасники зібрання підбили підсумки роботи за 2003 рік, проаналізували хід реалізації програм ВАП, обговорили перспективи подальшого розвитку Асоціації, затвердили плани на 2004 рік. Всеукраїнська асоціація пенсіонерів нині налічує майже 18 тисяч членів. З нами співпрацює 1200 партнерів – підприємств, організацій, установ усіх форм власності, які надають знижки на товари та послуги членам ВАП.

На знімку: учасники розширеного засідання Ради Всеукраїнської асоціації пенсіонерів. Фото члена ВАП Наталії КОМПАЦЕВОЇ.



Наш «гайд-парк»

Чи справедлива така «рівність»?



Верховна Рада у 2002 р. розглядала питання про компенсацію вкладникам, які зберігали свої вклади в установах Ощадбанку, станом на 1.01.1992 р. Передбачалось пенсіонерам, яким виповнилось 90 і більше років, виділити по 200 грн. У зв'язку з цим ощадкаси почали викликати такий контингент пенсіонерів і звіряти їх документи, щоб забезпечити виплату таких сум.

Постанова парламенту і заходи по її реалізації викликали хвилю позитиву серед пенсіонерів. Але... „добрими намірами вимощена дорога в пекло“. Раптом постанову спростував Конституційний Суд, який визнав, що порушується... рівність між пенсіонерами. Таке рішення викликало, м'яко кажучи, подив і невдоволення громадян похилого віку.

Наприклад, мені скоро вже 97 років, я самотній інвалід I групи з особистим обслуговуванням, яке здійснює територіальний центр соцзахисту Дніпровського району м. Києва. За мною закріплена особа, яка в індивідуальному порядку постійно виконує мої побутові і соціальні потреби.

Члени ВАП запитують

Життєвий ресурс – на фініші, здоров'я – теж... Так що? Хіба це не ставить мене в нерівні умови з іншими пенсіонерами, яким на 40 років менше, ніж мені?

Якщо за логікою Конституційного суду рухатись далі, то, виходить, що й індивідуальне обслуговування теж треба відмінити, бо це порушує „рівність“?!

Та яка там логіка! Елементарна відсутність і логіки, і соціальної справедливості!

В газеті „50 плюс“ було оголошено про намір виступити на захист посадових осіб, яких звільняють з роботи у сфері державного управління після досягнення ними 65-літнього віку. Підтримую! „50 плюс“ – газета для тих, кому 50 і більше – робить добру справу. Але я вважаю би можливим поширити такий захист і на пенсіонерів, яким 90 і більше, а самотніх – і поготив!

Петро Іванович КРАВЕЦЬ,
член ВАП, ветеран війни і праці,
6 серпня 1907 р. народження, інвалід I-ї групи.

Як повернути втрачені в ощадбанку заощадження

...і пропонують

Болюче питання, яке хвилює мільйони наших громадян, навколо якого ламають списи народні депутати і урядовці, громадські діячі і фахівці-фінансисти: як повернути ті гроші, які втратили вкладники ощадбанків у період розпаду СРСР і становлення незалежної України? Чому Верховна Рада кількох скликань ніяк не може розв'язати цю проблему? Забрало пропозицій? Та ніби на цю тему пропонувано десятки проєктів. У парламенті і в ЗМІ обговорювались деякі з них, та „віз і досі там“...

З оригіальною ідеєю, що може стати ключем до розв'язання проблеми, до редакції „Нашого покоління“ завітала пенсіонерка, колишній працівник планово-економічного відділу одного з київських підприємств, член ВАП Неоніла Василівна СОБЧЕНКО. Її пропозицію ми вирішили опублікувати з деякими скороченнями.

Ще зовсім недавно в більшості громадян України та інших країн СНД панувала думка про те, що гроші, втрачені вкладниками ощадкас, безнадійно пропали. Принаймні у мене, як і у моїх знайомих пенсійного віку, як кажуть, ентузіазму не викликає підрахунок, зроблений у різний час різними фахівцями, які дійшли висновку: термін повного погашення державою заборгованості по вкладах перед своїми громадянами при тому темпі асигнувань, який має місце тепер, коливатиметься у межах від 350 до 400 років!

І все ж на наших вкладах не слід „ставити хрест“. Мало-помалу державні мужі всіх гілок влади починають думати над тим, як прискорити вирішення наболілого питання. У Верховній Раді України з цією метою навіть створена спеціальна

комісія на чолі з народним депутатом К. О. Фоменко. В інтерв'ю Українському радію Катерина Олександрівна розповідала, що комісією вивчається досвід країн СНД з цього питання. Отже, воно з порядку денного не викреслене.

Переважає більшість літніх громадян, у тому числі і члени Всеукраїнської асоціації пенсіонерів, є найменш соціально захищеною частиною суспільства, при чому – досить численною (майже третина населення країни!). І тому розв'язання проблеми вкладів цікавить не лише кожного вкладника зокрема. Воно має і загальнодержавне значення, оскільки повернення багатомільярдної суми грошей населенню стане потужним імпульсом для підвищення життєвого рівня народу.

Суть моєї пропозиції полягає в тому, щоб у Києві (як перший крок) здійснити експеримент, який дав би змогу відпрацювати механізм повернення вкладів.

У чому полягає такий експеримент?

По-перше, на законодавчому рівні потрібно передбачити бюджетні асигнування на його проведення.

По-друге, на суто добровільній основі (за заявами вкладників) слід перевести звичайні вклади в режим пенсійних депозитних вкладів з умовою їх повернення через 5-10 років, а можливо й пізніше (залежно від віку вкладника), але з виплатою процентів щомісяця. Для багатьох це стало б значною добавкою до пенсії. Громадянам, які не досягли пенсійного віку, можна було б (за їх згодою) прибутки від нарахуваних депозитів переказувати на їхні накопичувальні рахунки в пенсійних фондах. Після досягнення ними пенсійного віку ці кошти теж істотно могли б поліпшити їх грошове забезпечення.

По-третє, суми на таких вкладах літніх громадян (а особливо – осіб передпенсійного віку) було б доцільно вкладати в ті галузі промисловості, транспорту, зв'язку, де швидко обертається капітал і де не дуже тривалий термін окупності, а також де досить високий рівень рентабельності. Це дало б

змогу забезпечити надання банками середньострокових (а можливо, й довгострокових) кредитів підприємствам, які так потребують фінансової підтримки.

Після апробації цієї схеми в столиці можна було б запровадити її і в інших регіонах країни.

На мою думку (а нею я поділилася і з головою Комісії Верховної Ради України з питань повернення вкладів вкладникам ощадбанків Катериною Олександрівною Фоменко, яка зауважила, що проєкт заслуговує на ретельне вивчення), позитивною стороною такого експерименту є насамперед те, що замість розпорощення виділених із бюджету коштів (до речі, вкрай недостатніх для забезпечення повернення вкладів), запропонований механізм дасть змогу зміцнювати нашу економіку. Ці кошти працюватимуть на вітчизняну промисловість, а, отже, держава швидше поверне борги вкладникам.

Неоніла СОБЧЕНКО,
інженер-економіст, член ВАП.

Від редакції:

Питання повернення вкладів, можливо, через те й не вирішене, що органи влади намагаються розв'язати проблему самостійно, без урахування думки простих громадян. А тому, як нам здається, ця раціональна пропозиція справді потребує уважного розгляду компетентними представниками влади й фахівцями в галузях права, фінансів, економіки. Ми будемо вдячні, якщо вони відгукнуться і висловлять свої думки щодо запропонованого експерименту.



Наші святині

Цілющий світ духовності і краси

Група членів Всеукраїнської асоціації пенсіонерів відвідала Почаївську лавру - всесвітньовідому перлину православ'я.

Почаївська лавра - це комплекс церковних споруд і монастирських будівель у Тернопільській області, відомий кожному православному християнину як в Україні, так і за кордоном. Лавра розташована на високій кам'янистій горі, що височить над усією околицею більш як на 75 метрів. З трьох сторін цю гору оточує містечко Новий Почаїв.

Перші історичні відомості про Лавру належать до початку XIII століття. Саме в ті часи Київська Русь зазнала навали орд хана Батия. Після розгрому Києва та його святинь дехто з православних іноків утік на захід і поселився в околицях Почаївської гори. На цій горі Преподобний Мефодій і заснував Почаївську лавру.

У 1240 році (за народними переказами) було Явління Божої Матері на горі Почаївській. Кілька монахів та пастух Іван побачили Пресвяту Богородицю. На тому місці, де вона з'явилась, на камені лишився відбиток жіночої правої стопи, а з-під каменя почало бити джерело цілющої води, від якої й донині отримують зцілення від усіляких хвороб віруючі люди.

Відтоді ця свята гора стала місцем подвигу багатьох монахів, які приходили під благодатний покров Пресвятої Богородиці.



ПРЕПОДОБНІ МЕФОДІЙ ТА ІОВ ПОЧАЇВСЬКІ



У надзвичайно красивому Свято-Успенському соборі Почаївської лаври зберігається ковчег над Стопою на місці явління Божої Матері. Тут же можна побачити Чудотворну ікону Пресвятої Богородиці.

На Волинь Святу ікону Божої Матері привіз із Константинополя грецький митрополит Неофіт. Мандруючи по Волині, він зупинився на відпочинок у маєтку Урля у благочестивій православної поміщиці Анни Гойської. На прощання, покидаючи гостинний дім Анни, митрополит благословив її і залишив їй ікону Пресвятої Богородиці. І ось у 1597 році у маєтку Анни Гойської сталося диво - від ікони Божої Матері зцілювся її сліпонароджений брат Филип.

Відтоді з цією іконою відбулося багато чудес. І Анна Гойська вирішила подарувати ікону монахам, які жили на Почаївській горі. Тоді ж ікону перенесли в Почаїв, а обителі було подаровано земельний маєток, що давало змогу затвердити статус монастиря.

Так Цариця Небесна увічнила Свою Славу ще однією святинею - Почаївською Чудотворною Іконою. Коли був споруджений Свято-Успенський собор, Чудотворну Ікону поставили на почесне місце над Царськими вратами в зіркоподібному кіюті.

З приходом преподобного Іова (інше ім'я - Желізо, який

прожив сто літ - 1551-1651 рр.), інок Дубенського монастиря, розпочинається вік чернечих подвигів. Іов ще змалку був благочестивим отроком, він без вагань обрав чернече життя і вже 12-літнім прийняв чернецтво, а в 30 років був висвячений у священника. Невдовзі по тому він прийняв велику схиму з іменем Іоан. Оскільки князь Острозький Костянтин наполягав на його переведенні до Дубенського монастиря, Іоан (Іов) протягом 20 років пробув там ігуменом. За благочестиве життя Господь прославив його чудотворіннями ще за життя, а після його блаженного успіння, яке настало 28 жовтня 1651 року, багато людей бачили незвичайне світло над його могилою. До могили Преподобного звертались за допомогою, зцілювались від хвороб.

У 1659 році в присутності Київського Митрополита Діонісія та багатьох прихожан з землі були підняті нетлінні мощі Преподобного Іова, ігумена Почаївського, які відтоді й донині почивають у срібному ковчезі в Печерному храмі та щоденно відкриваються людям для поклоніння.

У Печерному храмі також можна поклонитись нетлінним мощам преподобного Амфілохія (Головатюка, 1894-1971), який прославився тим, що зціляв тяжкохворих, у тому числі й парализованих людей, при цьому

не брав з мирян жодної копійки. В околицях лаври чимало населених пунктів, де й досі пам'ятають добрі справи Амфілохія. Після його смерті 1 січня 1971 року на могилі старця стали відбуватися чудеса та зцілення, які тривають і сьогодні. Тому перед святом Пасхи 2002 року нетлінні мощі Амфілохія було піднято з землі і відкрито для поклоніння у печерному храмі. Рішенням Священного Синоду Української Православної Церкви 12 травня 2002 року схигумена Амфілохія Почаївського причислено до лику святих.

Про Почаївську лавру, яка 5 серпня 1990 року відзначила своє 750-ліття, можна розказувати багато. Один із її храмів прикрашає мозаїчний розпис видатного художника Миколи Реріха, а внутрішні розписи зроблені художником Щербаковим. Краса й велич храмів Почаївської лаври вражають своєю довершеністю і оригінальністю. Лавру видно в ясну погоду за декількома кілометрами. А прочани йдуть до неї з усіх кінців України і з-за кордону.

Мабуть, кожен православний має неодмінно хоч раз у житті доторкнутися до цих святих каменів, скуштувати цілющої води з цього джерела духовності і святої віри.

Олег МІЛОВЧАНИН, «Наше покоління»



СВЯТИЙ АМФІЛОХІЙ ПОЧАЇВСЬКИЙ

Здоров'я, активне довголіття

Препарати Тибетської медицини

(зі спадщини царського
лікаря Бадмаєва П.А.)

Препарат № 1009 створений за рецептами тибетської медицини, став відомим у Росії завдяки доктору Петру Бадмаєву. Рецептуру складають 23 трави. Кожна з них представлена дуже малою дозою, але в сукупності формула має потужну оздоровчу та лікувальну дію.

Препарат перевірено провідними медичними центрами США та Західної Європи, де підтверджено його ефективність.

Дія. Має кардіотропні, антикоагулянтні (знижується агрегація тромбоцитів), протиатеросклеротичні властивості, є імунomodulatory (вибірково підвищує вміст Т-лімфоцитів та макрофагів), антиоксидантом та адаптогеном, посилює обмінні процеси серцевого м'язу, стимулює дихання та кровообіг, має протизапальну, антимікробну, антиоксидантну, спазмолітичну, жовчогінну, сечогінну дію, підвищує регенерацію тканин, секреторну активність шлунково-кишкового тракту.

Склад. Натуральна камфора, сульфат кальцію, ірис, ірландський мох, китайська Ягода, різновиди міробалану, кардамон, червоне сандалове дерево, щавель (Soroll), морозостійкий апельсин, водозбір (Aguilegia gen.), імбир, гвоздика, сида серцевидна, індійський салат, валеріана, Vetiver, календула, квіти акації, гомеопатичний аконіт, корінь солодки, подорожник, лапчатка повзуча, спориш.

Показання. Порушення периферійного кровообігу (облітеруючий ендартерит, хвороба Рейно, відчуття оніміння у кінцівках, холодні ноги), трофічні виразки, ішемічна хвороба серця, порушення мозкового кровообігу, імунodefіцити, атеросклероз, захворювання шлунково-кишкового тракту (гастрити з нормальною або зниженою кислотністю, виразкова хвороба, гастроентерит, холецистит, хронічні запори, функціональна недостатність печінок), бронхіт, сечокам'яна хвороба, сечокислий діатез, нагноєні рани.

Протипоказання. Протипоказань нема.

Форма випуску. Таблетки. В упаковці 45 таблеток.

Для вашого Амарант — божественний дар природи

КАКОВ ОН, АМАРАНТ? Амарант — широколистяне однолітнє трав'янисте рослина 3-4 м висоти з багаточисельними нарядними соцветіями, що містять насіння - дуже м'які, що розквітло від білих, кремових, розових, червоних до чорних, діаметром всього 1-1,5 мм. Кожне рослина продукує 40-60 тис. насіння. Амарант любить теплий клімат і мінімум води. Урожай зерна складає в середньому 2-3 тонни на гектар. Термін вирощування 3-4 місяці. Урожай зеленої маси 4-4,5 тонни на гектар в період 4-х тижнів. Амарант був завезений в Європу в 16 столітті. Символічно, що саме слово «амарант» - по грецьки - «амарантос» - означає неувядаючий, вічний цвіток. Дійсно, соцветія амаранта ніколи не увядають. Висушений амарант може всю зиму стояти в вазі, за що його називають «зимнім другом людей».

ЕМБЛЕМА БЕССМЕРТЯ. У давніх греків амарант служив емблемою бессмертия. А Шведська королева Христиана навіть заснувала в 1653 році орден кавалерів Амаранта. Після більш ніж чотирьох століть забвения людство згадало про цю культуру, що володіє унікальним хімічним складом, що робить її культурою універсального використання.

Амарант привлек особливу увагу учених після того, як виявилось, що він при-

надлежить до рослин чотирьохуглеводного типу і має особливий тип фотосинтезу, який і пояснює колосальні потенції продуктивності і росту. Він усває в 2-2,5 рази більше вуглекислого газу, ніж інші рослини цього типу (кукуруза, цукровий тростник і т.п.). Біологи світу називають амарант «кладовою бекки», «Откритием століття», а також «Культурою настоящего і майбутнього».

Амарант вирощується практично в усіх 50 штатах США. Американський інститут амаранта і 23 науково-дослідницьких інститутів в США і Канаді займаються вивченням цієї культури і введенням її в харчову промисловість. Урядом США фінансуються спеціальні програми по амаранту. Все це дозволило в кінці 80-х років почати промислове виробництво продуктів з амаранта. Сьогодні на полицях дієтичних магазинів США можна побачити до 30-ти названих продуктів з домішкою з амаранта, від хліба і цукерок до м'яса, вирощеного на амарантових кормах. Таке м'ясо коштує на 25% дорожче звичайного. Роботи з амарантом проводяться і в інших країнах, таких як Китай, Індія, Австралія. Активно ведуть роботи в області вивчення і введення амаранта в промисловість і наукові центри Росії. Особливо актуальним є питання про-

БАРБА-ЙОД — ЦІЛЮЩИЙ СКАРБ З МОРСЬКИХ ГЛИБИН

Препарат BARBA-йод:

- нормалізує діяльність щитовидної залози
- нейтралізує наслідки радіаційного ураження
- сприяє м'якому очищенню організму та підвищує його адаптивні можливості
- знижує накопичення жиру та холестерину у тканинах
- має антисклеротичну, антиалергенну, протипухлинну дію
- запобігає передчасному старінню
- при захворюваннях верхніх дихальних шляхів BARBA-йод слід уживати для полегшення кашлю, очищення бронхів від слизу



Препарат можна придбати в аптеках Києва або звернутися за телефоном:

468-11-44

Здоров'я, активне довголіття

Здоровья

тическое приложение полученных результатов в хлебопекарной, кондитерской промышленности, в производстве продуктов диетического, лечебно-профилактического назначения, в производстве продуктов детского питания, в химико-фармацевтической, в парфюмерно-косметической, в масложировой и в комбикормовой промышленности.

Такой широчайший спектр приложения амаранта объясняется наличием во всех частях растения огромного количества биологически активных веществ: аминокислот, микроэлементов, витаминов, протеинов и др. и, конечно, самая высокая концентрация этих веществ наблюдается в семенах, из которых по новым конверсионным технологиям извлекается амарантовое масло.

СОСТАВ. Белки: В амаранте не только высокое содержание протеина (больше, чем во всех используемых в настоящее время кремах), но и наиболее сбалансированный аминокислотный состав, заменимые аминокислоты, их производные; незаменимые аминокислоты, в т. ч. лизин, причем в 100 г белка амаранта содержится 6,2 г лизина – незаменимой аминокислоты, которой в таком количестве у других растений нет. А ведь при недостатке лизина пища просто не усваивается и белок «проходит» организм «транзитом». По содержанию незаменимых аминокислот амарант близок к белку женского молока. Амарант с содержанием протеинов 13–19% имеет наибольшее совпадение



с теоретически рассчитанным идеальным белком. Для сравнения, коэффициент оценки к идеальному белку: коровье молоко – 72, соя – 68, ячмень – 62, пшеница – 60, кукуруза – 44, арахис – 32. А амарант – 75 !!!

И это еще не все! В амаранте также содержатся: минеральные вещества; различные микроэлементы; полиненасыщенные жирные кислоты, другие соединения – рибофлавин (витамин В2), токоферол (витамин Е), тиамин (витамин В1), витамины группы Д, хлорофилл, холин, желчные кислоты и спирты, стероиды, фитостерины, сквалены и др.

ЭТО ПРЕКРАСНОЕ СРЕДСТВО – СКВАЛЕН! Амарантовое масло – это известный источник сквалена. Сквален является основным компонентом человеческой кожи, это ближайшее по своему составу к человеческой клетке вещество, захватывающее кислород и насыщающее им ткани и органы нашего организма через простое химическое взаимодействие с водой. Кислород способствует более интенсивному перерабатыванию питательных веществ, недостаток которых является причиной возникно-

вения и развития различных заболеваний. Дефицит кислорода и разрушение клетки, вызванное избытком оксидантов, является основной причиной возникновения и распространения опухолей. Поэтому специалисты считают сквален антиопухолевым веществом. Сквален способен повышать силы иммунной системы в несколько раз, обеспечивая тем самым устойчивость организма к различным заболеваниям. За счет того, что сквален входит в состав клеток кожных покровов, он легко всасывается и проникает внутрь организма. Сквален защищает от радиации, превращаясь в витамин Д.

Впервые сквален был открыт в печени редкой глубоководной акулы. До сих пор масло акулы – один из самых лучших дорогостоящих продуктов, доступных на открытом рынке, который содержит от 1 до 1,5 процента сквалена. А масло амаранта содержит 8 и более процентов сквалена!

Масло амаранта благодаря своему уникальному биохимическому составу обладает ярко выраженными профилактическими и лечебными свойствами. Быстро и эффективно усваивается. Лучшее время для приема (1-3 чайные ложки ежедневно) амарантового масла – за 20–30 мин. до еды. Оно может также добавляться в пищу. Наружное применение: смазывать кожу, слизистые. Так как основной компонент человеческой кожи – сквален, скорость усвоения масла велика. На коже остается мало или вообще не остается ничего после наружного применения масла и быстро формируется антибактериальный барьер. Амарантовое масло надолго сохраняет кожу увлажненной и защищенной. Оно имеет приятный запах и ореховый вкус.

По материалам Государственной академии пищевых производств и Всероссийского научно-исследовательского института жиров (ВНИИЖ)

АМАРАНТОВА ОЛІЯ – ВІКОВІЧНІ ЛІКИ

Показання до вживання

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| ■ онкозахворювання | ■ захворювання |
| ■ інфекційні, грибкові захворювання | ■ шлунково-кишкового тракту |
| ■ вірус герпесу | ■ захворювання печінки |
| ■ псоріаз | ■ ураження слизових |
| ■ нейродерміт | ■ опіки |
| ■ екзема | ■ рани |
| ■ атонічний дерматит | ■ пролежні |
| ■ серцево-судинні захворювання | ■ прищі |
| | ■ укуси комах |

■ У косметичних цілях - для захисту, детоксикації, зволоження, пом'якшення, живлення шкіри.

Амарантова олія має приємний запах та горіховий смак



У давнину амарант був емблемою безсмертя для греків. І в XXI столітті амарантова олія – запорука здоров'я.

ТОВ «Сквален», м. Хмельницький. Тел. (0382) 6-04-32



Антикримінальний лікнеп

Злодія затримали пенсіонери

У троллейбусі 37-го столичного маршруту, який мирно прямував Лісовим масивом, сталася надзвичайна подія – жінка пенсійного віку самостійно затримала кишенькового злодія! Ну, звісно, не зовсім таки самостійно – у цій героїчній справі їй допомагали кілька пасажирів, також пенсійного віку.

Як вона розповідала вже в міліції, ще не оговтавшись від переляку, у неї одразу викликав підозру хлопець, який став поруч у салоні троллейбуса. Він переглядався з двома молодиками, що стояли у проході.

Пильнуючи за ним, вона помітила легкий порух до її хазяйської сумки. Поглянула вона на свою власність і одразу зрозуміла, що підозра була не даремною: на сумці збоку чорнів свіжий широкий поріз... Жінка схопила кривдника за руки: „Ах ти, злодюго! Ти мою сумку розривав! Віддай усе, що витягнув, негіднику!“

Той почав вириватися, але їй на допомогу негайно прийшли кілька літніх чоловіків, які схопили злодія разом з речовими доказами, щоб той не зміг передати своїм спільникам гаманець та косметичку літньої жінки, котрі він поцупив із сумки.

За офіційним повідомленням ЦГЗ ГУМВС України у м. Києві



НА ЗНІМКАХ: РОЗРІЗАНА СУМКА; ВКРАДЕНІ ГРОШІ; ЗЛОДІЙ, ЯКОГО ЗАТРИМАЛИ ПЕНСІОНЕРИ.

Побачивши, що вирватися не вдасться, злодій почав “давити на жалість”. Мовляв, простіть, більше не буду, це – з голоду, здуру, пожалійте...

Та стара гвардія була непохитною. Коли троллейбус зупинився на черговій зупинці, там уже чекав викликаний водієм по рації патруль “Беркута”. Бійці затримали всіх трьох злодюг. Напевно, ки-

шеньковим професіоналам було дуже прикро дізнатися, що в останньому вкраденому ними того жовтневого дня гаманці було лише... 13 гривень. Звідки ж узятися великим сумам у пенсіонерки! Та ця погань не гребує нічим.

Тож не втрачайте пильності, коли їдете в громадському транспорті.

Россия — мировая свалка фальшивых долларов

Если все доллары в российском обороте правильно проверит, то вдруг обнаружится, что на самом деле россияне бедны как церковные крысы?

Шановна редакціє! По телебаченню показали, як затримали групу злочинців, які підробляли гроші і потім їх збували на ринках і в кіосках. А як уберегтися від фальшивок? У мене є невелика сума в доларах США, виручена від продажу хати в Росії, що дісталась мені у спадок від померлих родичів. Продаж здійснено не через офіційні канали, а приватним чином. Через своїх знайомих я дізнався, що ту хату після мене вже двічі перепродали. І ось після телепередачі мене весь час мучить думка: а що як долари фальшиві? Погано сплю, нервую... Хотілось би почути, скільки фальшивих грошей перебуває в обігу в Україні та в інших країнах.

Віктор П., член ВАП, працюючий пенсіонер.

Справді, ця проблема непокоїть не лише пересічних громадян будь-якої країни, але й уряди, банки, органи правопорядку. Адже наявність фальшивих грошей в обігу серйозно підриває економіку, шкодить авторитетові влади, загрожує благополуччю банківської системи, боляче б'є по кишені чесного громадянина. Ми публікуємо матеріали з Інтернету, які дають уявлення про масштаби цього зла. А автору листа до редакції ми б порадили не мучитися, а прийти до банку і попросити перевірити наявні доларові асигнації. Всім же іншим нашим читачам хочемо дати пораду: ні в якому разі не обмінюйте валюту у приватних осіб, а тим більше – не беріть у незнайомих людей, особливо поза межами України.

Друкується зі скороченнями мовою оригіналу.

Можно ли эффективно бороться с суперподделками?

О случаях реального выявления подпольных производств суперподделок доподлинно мало известно. Впрочем, это можно понять: спецслужбы не рвутся обнародовать такого рода информацию. Иногда целые партии долларовых суперподделок задерживаются при транспортировке. Однако в большинстве случаев их вылавливают дотошные банковские служащие. В каталоге Интерпола сегодня числятся все когда-либо изъятые и вообще известные подделки, на сегодняшний день – несколько десятков тысяч, и список этот обновляется, чуть ли не каждый месяц. Для специалистов в России издательство «Интеркрим-пресс» ежемесячно выпускает цветной справочник на русском и английском языках по обращению 26 самых популярных валют. Справочник доступно объясняет, какие деньги законны, а какие нет. В нем можно найти все материалы по выявленным в России фальшивкам с подробными описаниями их признаков. Но, как показывает практика, мало кто (даже среди профессионалов) утруждает себя изучением литературы.

До последнего времени даже страны, не говоря о банках, не обменивались между собой информацией о фальшивках, каждый пытался найти вы-

Стережіться підробок!



ход самостоятельно. Только недавно при посольстве США в Москве было открыто представи-

тельство Секретной службы, сотрудник которой будет постоянно заниматься вопросами обращения наличных долларов в России.

Понятно, что только с помощью справочников и реестров бороться с суперподделками бесполезно. Справочники есть во всех банках, но каждую банкноту рядовая кассирша проверяет не торопится – она рассчитывает на свой опыт. Может быть, вся надежда на экспертов?

Техническая сторона вопроса

Очевидно, что качественное решение этой задачи требует пересмотра вообще всех современных концепций и технологий обработки наличности, а следовательно, и колоссальных затрат на создание и приобретение техники контроля, способной проводить тонкий анализ банкнот, и прежде всего на «передовом рубеже обороны» – в кассах, обменных пунктах банков и т. д.

Какими же приборами оснащены российские обменные пункты? Удивительно, но на 75% это детекторы Cash Scan, Super Scan и Ultra Scan. Их парк сформировался ещё в начале 90-х годов, когда о суперподделках еще толком ничего не знали. Благодаря своей дешевизне и инерции рынка, эти приборы до сих пор продолжают доминировать.

Прямо скажем, в общем и целом, техника в обменниках стоит устаревшая, на суперподделки никак не реагирующая. Хотя на этом рынке есть прорывы и, что радует, это серьёзные отечественные разработки.

Из сообщений прессы известно, что недавно по приглашению Федеральной резервной системы США в Вашингтон прибыли производители детекторов валют со всего мира. Специально для этого мероприятия лаборатория ФРС предоставила для тестирования около 5000 подделок долларов США. Привезенный российскими представителями прибор определил абсолютно все фальшивки, включая суперподделки 2000 года, после чего с производителем был заключён контракт на поставку. У этого чудо-прибора уже даже есть функциональный аналог – японский. Разница только в цене, российский – в четыре раза дешевле. Однако пока российские банки предпочитают избегать лишних расходов. И этому, помимо экономности и бережливости, могут быть и другие причины.

Человеческий фактор валютного контроля

Известно, что в 90% случаев люди, сдающие в банки подделки, не подозревают об этом. Но все понимают, что претензии в случае обнаружения подделки предъявят кому-либо уже будет поздно, да и бесполезно. Поэтому в абсолютном большинстве те, кто имеет такие бумажки, пытаются применить их в частных расчетах или сбить через полулегальные обменники, которых в стране предостаточно. Как показывает практика, кассиров обменных пунктов проблема подделок не беспокоит в принципе, а уж суперподделок – и подавно. Они знают, что даже если и возьмут подделку, то всегда сразу же смогут «сбить» ее следующему клиенту, хотя по закону должны немедленно её изъять. Но зачем малооплачиваемым кассирам лишние неприятности? Человек, нежданно негаданно обнаруживший, что ему всучили подделку, тоже не ищет на свою голову неприятностей. Он не спешит в милицию, а также старается всучить подозрительную банкноту кому-то еще. Чётко и неизменно срабатывает принцип – «пусть лохом будет кто-то другой». Собственно, круг замкнулся. И мало кому из соотечественников даже в голову приходит, что на самом деле это и есть – «стабильный криминальный оборот поддельных банкнот», с которым борются сотни спецслужб по всему миру.

Что говорит Центральный банк РФ?

Несомненно, самым авторитетным специалистом по денежному обращению в стране является Арнольд Войлуков - первый заместитель председателя Центробанка РФ. Он единственный в России человек, который даёт Гознаку предписание на выпуск денег новых серий, печатание банкнот и обеспечение банковской безопасности. Ещё осенью 2001 года Арнольд Войлуков открыто заявил, что каждый третий доллар может оказаться поддельным, как результат большого объёма теневого оборота наличной валюты вне банков и сбытов фальшивок работниками обменных пунктов, которые «разбавляют» ими настоящие деньги. При этом полной гарантии от таких «фокусов» не дают даже отделения Сбербанка, хотя всем российским банкам известна секретная информация об особой защите на долларах.

М. М. ВОСТРИКОВ,
советник председателя правления
КБ «АГРОПРОМКРЕДИТ»,
кандидат технических наук

Співробітництво поглиблюється

В Управлінні у справах жінок, інвалідів, ветеранів війни та

Партнери ВАП

праці Київської міської державної адміністрації відбулася зустріч члена Ради Всеукраїнської асоціації пенсіонерів, головного редактора видань ВАП Олега Кравченка та завідувачки відділу організаційної роботи ВАП Наталії Кучеренко з начальником Управління Іриною Голубевою та начальником відділу у справах ветеранів війни та праці Геннадієм Селівановим. У ході зустрічі обговорювались питання розширення співпраці у роботі по захисту інтересів ветеранів.



ІРИНА ГОЛУБЕВА

На запрошення Управління у справах жінок, інвалідів, ветеранів війни та праці КМДА член Ради ВАП Олег Кравченко взяв участь у розширеному засіданні Колегії цього Управління, яке торік очолила Ірина Євгенівна Голубева, відома громадська діячка України. У своєму виступі Ірина Євгенівна окреслила основні завдання у таких сферах діяльності Управління, як реалізація державної політики щодо соціального захисту ветеранів війни та праці, підвищення їх трудової і громадської активності, забезпечення рівних прав і можливостей жінок і чоловіків шляхом гендерної рівноваги в усіх сферах життя суспільства. Вона приділила увагу таким питанням, як забезпечення виконання комплексної

справа як державних органів влади, так і громадських організацій”.



ГЕННАДІЙ СЕЛІВАНОВ

справа як державних органів влади, так і громадських організацій”.

На засіданні Колегії панувала атмосфера справжнього демократизму, кожен із запрошених представників громадських організацій мав змогу поставити запитання, які найбільше хвилюють громадськість столиці, і отримати конкретну відповідь.

міської програми „Турбота”, інших соціально спрямованих програм.

Спільно з Управлінням наша Асоціація вже проводила акцію по вшануванню ветеранів війни та праці в День людини похилого віку 1 жовтня минулого року. Але такі контакти мають отримати більш постійний характер. Як сказала Ірина Голубева, Управління має намір поглибити співробітництво з громадськими організаціями Києва. В роботі Колегії взяв участь також начальник відділу у справах ветеранів війни та праці цього Управління Геннадій Селіванов. „Корисна й цілеспрямована діяльність

таких громадських організацій, як ВАП, – вважає Геннадій Михайлович, – повинна охоплювати дедалі більшу ветеранську громаду. На жаль, серед ветеранів війни ще мало членів ВАП, а тому слід активніше залучати їх до Асоціації”. Г. М. Селіванов підкреслив, що підготовка до 60-ліття визволення України від нацистів гітлерівської Німеччини – це спільна

СПЕЦІАЛЬНА ПРОГРАМА! ДЛЯ ПЕНСІОНЕРІВ!



БАНК
БІГ Енергія

Ліцензія НБУ №41
від 04.10.01 р.

Поточні рахунки для виплати пенсії

- безкоштовне розрахунково-касове обслуговування
- нарахування відсотків на залишок по рахунку – **12%** річних
- часткове зняття коштів
- безкоштовне надання ощадної книжки

Депозитні вклади для пенсіонерів

- на 3 місяці – **16%** річних ■
- на 6 місяців – **17%** річних ■
- на 12 місяців – **18%** річних ■

- виплата процентів щомісяця
- можливість поповнення вкладу та оформлення заповідального розпорядження

Членам ВАП, які відкрили рахунок для виплати пенсії або поточний рахунок – оформлення міжнародної платіжної картки «Maestro» – безкоштовно

м. Київ, вул. Комінтерну, 15. Тел.: 246-63-36, 246-59-44

Страви української кухні

Борщ домашній

100 г кісток, 30 г картоплі, 40 г капусти, 6 г солодкого перцю, 25 г буряка, 0,4 г лимонної кислоти, 4 г жиру, 10 г ріпчастої цибулі, 10 г моркви, 5 г петрушки(корінь), 2 г цукру, 60 г свіжих помідорів, 5 г квасолі, 10 г сметани, 5 г зелені, лавровий листок, сіль, перець.

У бульйон, який кипить, покласти нарізану шматочками картоплю й пошатовану соломкою капусту. Варити 10-15 хвилин. Додати відварений нарізаний соломкою буряк, пасеровану моркву, цибулю, петрушку, відварену квасоллю, болгарський перець і нарізані кубиками помідори. Варити до готовності, потім поперчити, вкинути лавровий лист і настояти 20-30 хвилин. Як подавати на стіл, покласти сметану, оздобити зеленню.

Борщик з вушками

100 г кісток, 100 г буряка, 13 г моркви, 7 г кореня петрушки, 12 г ріпчастої цибулі, 5 г зелені, сіль, перець.

Буряковий квас: 61 г буряка, 120 г води, 30 г сметани.

Вушка грибні: 17 г свіжих або 3,5 г сушених грибів, 6 г ріпчастої цибулі, 2 г маргарину, 30 г борошна, 1/27 яйця, 10 г води.

У киплячий бульйон покласти попередньо відварений, почищений і натертий на грубій тертці буряк. Додати буряковий квас, заправити сметану, спеціями. У готовий борщик вкинути окремо відварені грибні вушка.

Вушка приготувати так. Спочатку замісити тісто, як на вареники. Гриби відварити і дрібно посікти або пропустити через м'ясорубку, підсмажити їх з цибулею, заправити спеціями до смаку.

Тісто розкачати шаром завтовшки 1,5–2 мм, розрізати його на квадрати. На середину кожного покласти фарш і, надавши квадратам форми трикутників, зліпити краї. Зварити вушка в підсоленій воді.

Юшка по-буковинськи

29 г телятини, 34 г курки, 36 г свинини, 63 г картоплі, 10 г зеленого горошку, 10 г вершкового масла, 20 г ріпчастої цибулі, зелень петрушки.

Усе м'ясо порізати як для рагу. Залити холодною водою і варити майже до готовності. Покласти картоплю кубиками та дрібно посічену сиру цибулю. Наприкінці варіння вкинути зелений горошок, заправити вершковим маслом, посипати зеленню петрушки.

Смачного!



Юшка по-буринськи

49 г свинини, 270 г картоплі, яйця, 8 г моркви, 7 г цибулі, 7 г сала, 5 г зелені, сіль, спеції.

В окріп покласти м'ясо, нарізане соломкою, а також моркву, цибулю та картоплю, так само подрібнені. За 5-7 хвилин до закінчення додати збиті яйця і посолити. За 3 хвилини до закінчення варіння поперчити та вкинути лавровий лист. Готову юшку прикрасити зеленню.

Юшка по-путивльськи

97 г свинини, 134 г картоплі, 36 г цибулі, 5 г кропу, 5 г петрушки, 5 г вершкового масла, 25 г сухого вина.

М'ясо нарізати кубиками й обсмажити. Скласти в горнятку, залити водою або бульйоном і поставити в гарячу духовку. Картоплю вкинути у киплячий бульйон, потім додати пошатовану цибулю.

Готову юшку заправити вершковим маслом, влити сухе вино, оздобити зеленню.

Капусняк поліський із сушеною рибою

100 г сушеної риби, 357 г квашеної капусти, 50 г моркви, 48 г ріпчастої цибулі, 13 г петрушки, 20 г олії.

В окріп покласти дрібно пошатовану квашену капусту і зварити до напівготовності, додати сушену рибу й довести до готовності. Заправити олією, пасерованими цибулею і морквою. Оздобити зеленню.

Корисні поради

■ У багатьох господинь панірувальні суха замість того, щоб покрити м'ясо золотистою кіркою, залишаються на сковороді. Справа в тому, що ці господині неправильно розуміють, що таке павання. Воно складається з таких операцій: спочатку треба обжачити м'ясо у борошні, помазати його збитим яйцем, лише після цього запанірувати у сухарях. Так пають і рибу, яка смажиться великими шматками.

■ Близько 70 % вітамінів втрачається, коли варять овочі в солоній воді. Тому солити їх краще перед кінцем варіння.

■ Запікати рибу треба в дуже нагрітій духовці.

■ Специфічний запах риби легко усунути, збризнувши її водою з оцтом або лимонним соком. При варінні камбали, тріски, палтуса у воду можна покласти ще корінь петрушки або селери, ріпчасту цибулю, спеції і влити розсолу з огірків (1/3 склянки на 1 літр води).

■ Усі рибні консерви, відкривши, відразу перекладіть у фарфоровий або скляний посуд. Навіть у холодильнику не можна зберігати їх у відкритій жерстяній банці.

■ Краби і креветки варять у підсоленій, дуже киплячій воді, додавши лавровий лист, перець горошком, стебла кропу.

Вузлики на пам'ять

■ Щоб буряк був соковитим і смачним, варіть його, не зчищаючи шкірки.

■ Не зберігайте обчищений буряк на повітрі – вітамін С руйнується від взаємодії з киснем.

■ З цієї ж причини варіть буряк у високій, закритій каструлі. Занурюйте лише в окріп.

■ У кращих сортів буряка темна шкірка і ледь приплюснутий коренеплід.

■ Для салатів, вінегретів краще використовувати печений буряк.

■ З бурякового відвару можна приготувати приємний освіжаючий напій, якщо додати корицю та лимонну кислоту.

■ Щоб зварити міцний бульйон, виміте м'ясо заливають холодною водою і ставлять варити – всі поживні речовини з

м'яса перейдуть до бульйону. Якщо ж наваром нехтують, а хочуть зварити смачне м'ясо, слід опустити його в окріп: поживні речовини залишаться в м'ясі.

■ Кладіть котлети й шматочки м'яса на добре розігріту з жиром сковороду. Тоді сік не витікатиме з них.

■ Якщо смажити домашню птицю або дичину в духовці, кладіть її в жаровню спинкою донизу. Жирну птицю поливайте невеликою кількістю гарячої води, недостатньо жирну – розтопленим свинячим салом.

■ Коли смажати м'ясо в духовці, його слід поливати лише гарячою водою або бульйоном: від холодної воно дубіє. Але смажені гуска, качка, пороса вкриваються апетитною хрусткою скоринкою, якщо наприкінці смаження хлопнути на них холодною водою.

Пі-ВОДА – справжня жива вода

ВПЕРШЕ В УКРАЇНІ!

Висококласової санітарно-гігієнічної експертизи АССТ (Україна) від 10.12.2004 р. 5.1044635 Міжнародний сертифікат ISO 9002

природно очищена

структурована

біоенергетична

ВЖИВАЙТЕ Пі-ВОДУ та стежте за покращенням самопочуття

Пі-ВОДА дозволить Вам роки активного здорового життя!

Доставка додому та в офіс
вул. Ванди Василевської, 16, офіс 23
тел. (044) 236-60-78

Творчість членів ВАП

Вітаємо лауреата!

Талановитого поета України Володимира Морданя, автора чудових поетичних збірок „Задесення моє“, „Ритми“, „Листопад“, „День“, „Дерев зелені біоструми“, „Лебедин“, „Верес“, „Осінні жовті письмена“, пенсійний вік не примусив розслабитися. Як і раніше, Володимир Григорович сповнений творчих задумів, плідно працює на поетичній ниві.

Нещодавно вийшли одразу дві його збірки – „Це Європі далеко до нас“ і „Тріолети“, з яких ми обрали для публікації кілька творів.

А коли верстався номер, ми дізналися, що член ВАП і член Спілки письменників України Володимир Мордань став лауреатом літературної премії імені Олександра Олеся. **Вітаємо з успіхом, шановний Володимире Григоровичу!**



*Все життя – невдячні втрати
Днів, а інколи й років.
Лиш ілюзії придбав ти.
Все життя – невдячні втрати.
І не буде, що згадати,
Бо зотлів, а не згорів.
Все життя – невдячні втрати
Днів, а інколи й років.*

*Незабута стежка в полі,
Що на шлях мене вела.
Трохи волі, трохи долі.
Незабута стежка в полі.
Вербі хиляться додола,
Тінь лягла аж до села.
Незабута стежка в полі,
Що на шлях мене вела.*

Воно

*Воно іде. Маленьке зростом.
Та розмовляти з ним не просто.
Усіх і вся воно картає,
Лукаво знизу поглядає.
Іде не прямо – боком, боком,
Штовхає стрічних ненароком.
Та ще й сичить, мов гад: „Одначе
Від мене хтось-таки заплаче“.
Сміються вищі. Чемно, чемно
Його минають.
А даремно!*



Василий БАБАНСКИЙ

Ім'я Василя Бабанського добре відоме в українській журналістиці. Багато років він працював завідувачем відділу газет „Социалистический Донбасс“, „Правда Украины“, заступником головного редактора „Вечірнього Києва“, головним редактором газети „Деловая Украина“. Та мало хто знає його як чудового поета. Поезія Бабанського – найвищої проби! А пісні на його вірші лунають з естради, виконуються на радіо.

Хай щастить Вам, Василю Васильовичу!

Старый дом

Замшелый дом, замшелый палисад,
Замшелая тропа к пустому дому,
Лишь тень совы сквозь дикий виноград
Скользит бесшумно, мягко, невесомо.

Ну, здравствуй, дом! Ужель не жутко жить
Тебе в соседстве с сонною совою
Да страхи ночи чутко сторожить,
К собачьему прислушиваясь вою?

Ты не озяб, дружище, не промок?
Вон как роса курчавится на крыше...
А может, с болью гнется потолок,
Иль до крови полы сточили мыши?

Ну, что молчишь? Вот я перед тобой,
Твой блудный сын, кто знает цену муки
Всех одиноких, с ломаной судьбой.
Кто, возвратясь, отцу целует руки.

Ах, извини – уж нет в живых отца.
Кругом не те, хоть и родные лица.
Лишь ты один ждешь старого жильца,
А он к тебе навряд ли возвратится.

Прости мне, дом. Я твой покинул кров
Искать свой путь с надеждою убогой,
Но наломал в пути я столько дров,
Что растерял и то, что взял от Бога.

Года борьбы за место, за чины...
Как все смешно и горестно, и слезно.
Нет, не напрасно мы обречены
Познать тщету их. К сожаленью, поздно.

Как видишь, дом, я шел к тебе с трудом,
И не держи обиды или злости
Ведь я теперь такой же старый дом,
К которому все реже ходят в гости.

Я, как и ты, в душе осиротел,
Да и наружно выгляжу не очень.
Средь серых будней и мышинных дел,
Как и тебя, меня усталость точит.

Но, видит Бог, бывают в жизни дни,
Вот как и этот, взявший за живое.
Мы в целом мире вроде как одни,
А нас с тобой на самом деле двое...

И значит, есть о чем поговорить.
О прежней жизни, о земле, о лете...
Мой старый дом, тебе недолго жить...
А кто я без тебя на этом свете!...



Вишневый сон

*Вірші В. Бабанського,
муз. В. Пацукевича*

Знову пахне вітрами колишніми
Мое давнє біляве село!
– Постеліть мені, мамо, під вишнями,
Де ми з батьком лягали було.

Постеліть проти неба в саду;
Я на зустріч з собою іду.

Зорепад в білий сон мене кутає,
Щось бентежне в душі наг्राє:
То бринить голосами забутими
Незабутнє дитинство моє.

Чом же нас, сивина заверта
В гомінливі, як повинь, літа?

Як би ми із собою не лукавили,
Наша юність давно відгула.
Долю-казку по світу шукали ми,
А вона ж біля серця була.

Чи не тому й до нас восени
З півдороги вертають сини?

Їх стрічає вітрами колишніми
Мое давнє. Як пам'ять, село...
– Постеліть нам, бабусю, під вишнями,
Де ми з батьком лягали було.

Хай нас легко вколюхе ніч:
Ми йдемо своїй долі зустріч.

Сатира і гумор

Березневі посмішки

Нещодавно всі чоловіки України і багатьох сусідніх держав відзначили свято 8-го Березня подарунками, квітами та шампанським на честь своїх бабусь, матерів, дружин, наречених, сестер, дочок і онучок.

А карикатуристи, звісно – карикатурами. Сьогодні ми знайомимо читачів з кращими з них на березнево-жіночу тематику.



Анекдоти

У кав'ярні:
– Вам каву з коньяком?
– Без...
– Без коньяка?
– Без кави...

У літаку до кабіни пілота заходить терорист і вимагає змінити курс під загрозою вибуху.

Пілот з'єднується з диспетчером:

– Борт 823, у нас напад – вимагають змінити курс.
– Хвилиночку! Зараз перевіriamo. Так... Точно! На ваш літак згідно з митною декларацією було пронесено 93 кілограми тротилу. Ми ще тоді подумали, і на біса їм стільки?..

Армійський жарт: до призову спав добре – адже армія охороняє! Коли призвали, спав мало: охороняв. Відслужив – узагалі не сплю: знаю, хто охороняє...

У перерві футбольного матчу тренер збирає команду:

– Хлопці, не подумайте, що придираюсь, але при рахунку 0:6 я починаю сумніватися в нашій перемозі!

Афоризми

■ Не всі жінки спізнуються на побачення. Деякі взагалі не приходять.

Андре Беррі

■ Свобода – це право робити все, що не заборонено законом.

Шарль Монтеск'є

■ Юне покоління не лише знає про кохання і секс більше, ніж я знав у їхньому віці, але навіть більше, ніж я знаю у свої сімдесят.

Сем Левенсон

■ Усі люди рівні. Після відповідної обробки.

Станіслав Ежі Леу

■ Як швидко спливає час! Не встиг прокинутись, як уже спізнився на роботу!

NN

■ Раніше люди потребували продуктів, щоб вижити. Тепер продукти потребують людей, щоб вижити.

Ніколас Джонсон

■ Старих п'яниць зустрічаєш частіше, ніж старих лікарів.

Франсуа Рабле

■ Єдина проблема сучасності полягає в тому, чи зуміє людина пережити свої власні винаходи.

Луї де Бройль

50 плюс

ГАЗЕТА
ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
АСОЦІАЦІЇ
ПЕНСІОНЕРІВ

ДЛЯ ТИХ, КОМУ
П'ЯТДЕСЯТ І БІЛЬШЕ

Засновник: ВГО ВСЕУКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ПЕНСІОНЕРІВ (ВАП)
Видавець: ДП "Видавничий дім "ІНФОЦЕНТР"
Шеф-редактор Володимир ДЗЬОБАК
Головний редактор Олег КРАВЧЕНКО
Літредактор-коректор Людмила ДИКА
Фотокореспондент Наталія КОМПАНЦЕВА
Дизайн і верстка Елеонора МІЛЬЧЕНКО

Розміщення реклами в газеті – через ДП "Видавничий дім "ІНФОЦЕНТР"
Реклама: Олександр ДОРОШЕНКО. Тел. (044) 417-24-28; факс (044) 417-52-60
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. Підписано до друку 11.03.04.
Адреса редакції та видавця: 04 071, Київ, вул. Нижній Вал, 21, ВАП. Тел. (044) 417-24-28; факс (044) 417-45-27. E-mail: oleg_kravchenko@ukr.net http://www.uarp.org
Друк: СПД КВК. м. Київ, вул. Магнітогорська, 2а. Тираж 5 000 примір. Зам. № 26.