

УДК 631:368.914.2

Рудик В. К.

доктор економічних наук, професор,
завідувач кафедри фінансів, банківської справи,
страхування та електронних платіжних систем,
Заклад вищої освіти «Подільський державний університет»
Кам'янець-Подільський, Україна
E-mail: rudykvk63@gmail.com
ORCID: 0000-0001-9011-4543

Грушецький С. М.

кандидат технічних наук,
доцент кафедри агроінженерії і системотехніки імені Михайла Самокиша,
Заклад вищої освіти «Подільський державний університет»
Кам'янець-Подільський, Україна
E-mail: g.sergiy.1969@gmail.com
ORCID: 0000-0002-0487-6152

Стангрет Ю. О.

здобувач вищої освіти ступеня доктора філософії
кафедри фінансів, банківської справи,
страхування та електронних платіжних систем,
Заклад вищої освіти «Подільський державний університет»
Кам'янець-Подільський, Україна
E-mail: urastangret@gmail.com
ORCID: 0000-0002-0487-6152

МОДЕЛІ ЖИТТЯ НА ПЕНСІЇ В УКРАЇНІ

Анотація

Пенсійні системи країн Європейського Союзу й України знаходяться в процесі реформування та пошуку шляхів розвитку. Процеси, які відбуваються в суспільстві, значно впливають на динаміку їх функціонування й потребують унесення коректив у пенсійні відносини між громадянами, державою та роботодавцями, удосконалення пенсійного законодавства, формування нових правил і механізмів пенсійних виплат, залучення додаткових фінансових ресурсів у пенсійну сферу.

У статті розглядаються різноманітні моделі життя на пенсії в Україні та стратегії забезпечення комфортного й задовільного пенсійного життя. Автор аналізує чотири основні варіанти пенсійного способу життя, ураховуючи різноманітні потреби й цінності пенсіонерів. Зокрема, розглядає активний спосіб життя, сімейну спрямованість, творчий розвиток і фінансову незалежність. Надає поради щодо фінансового планування, здорового способу життя й розвитку особистості на пенсії. Також обговорюється важливість періодичного оновлення плану життя на пенсії з урахуванням змін у житті й фінансових умовах. Стаття є корисним джерелом інформації для пенсіонерів і тих, хто планує свою пенсійну майбутність в Україні.

Ключові слова: пенсійне забезпечення, пенсійний вік, моделі життя, пенсійні накопичення, фінансове планування, здоровий спосіб життя, розвиток особистості, сімейні цінності, активний спосіб життя.

Вступ. Так, процес реформування пенсійних систем у країнах Європейського Союзу й Україні є актуальним і важливим. Суспільні зміни, такі як демографічні тенденції, зростання тривалості життя, економічні та соціальні фактори, вимагають адаптації пенсійних систем до нових реалій [3; 5; 7; 9; 10; 13].

У процесі реформування велика увага приділяється розвитку нових підходів до пенсійного забезпечення, удосконаленню законодавства, розробленню механізмів пенсійних виплат і залученню додаткових фінансових ресурсів до пенсійної сфери. Метою таких реформ є забезпечення стабільності й достатності пенсійних виплат, збереження соціальної справедливості й забезпечення фінансової стійкості системи в майбутньому [1; 10; 11].

Ці процеси вимагають комплексного підходу та взаємодії між державними органами, роботодавцями і громадянами. Важливо враховувати інтереси всіх сторін, забезпечуючи баланс між фінансовою стійкістю системи й соціальною справедливістю.

Пенсійний вік часто асоціюється з новим етапом життя, що може відкривати безліч можливостей і викликів. Однак вибір моделі життя на пенсії залежить від індивідуальних уподобань, можливостей і цінностей кожної людини. Україна, як і багато інших країн, стикається з питанням розвитку різних моделей пенсійного життя, які враховують потреби й очікування пенсіонерів.

У статті ми розглянемо різноманітні моделі життя на пенсії, які зустрічаються в Україні. Ми дослідимо активний спосіб життя, спрямований на сімейні цінності, творчий розвиток і фінансову незалежність. Кожна із цих моделей має свої особливості й вимоги, важливо зрозуміти, яка саме відповідає вашим потребам і бажанням.

Розглянувши ці моделі, ми також поділимося порадами щодо того, як досягти обраної моделі життя на пенсії, включаючи фінансове планування, здоровий спосіб життя й розвиток особистості. Надіємось, що стаття стане корисним джерелом інформації для тих, хто планує свою пенсійну майбутність в Україні [1; 11; 12].

Мета статті – дослідження й аналіз різноманітних моделей життя на пенсії в Україні. Ми маємо на меті розглянути різні підходи до пенсійного життя, які використовують пенсіонери в нашій країні, і проаналізувати їх переваги, недоліки та вплив на якість життя на пенсії. Додатково ми маємо на меті надати поради щодо досягнення кожної із цих моделей, урахувавши різні аспекти, такі як фінансове планування, здоров'я та особистісний розвиток.

Виклад основного матеріалу дослідження. Життя на пенсії може бути різноманітним, воно залежить від індивідуальних уподобань, можливостей та обставин кожної людини. Деякі можливі моделі життя на пенсії включають таке [6; 7]:

1. Активний спосіб життя: зайняття різноманітними активностями й хобі, такими як подорожі, спорт, мистецтво, волонтерство або навчання нових навичок.
2. Спокійний і розслаблений спосіб життя. Деякі люди обирають провести пенсійні роки в спокої та затишку, відділяючись від стресів роботи й насолоджуючись тишею та спокоєм.
3. Сімейний фокус. Для деяких людей пенсія – це можливість проводити більше часу з родиною та близькими, допомагати дітям та онукам, брати участь у родинних подіях і заходах.
4. Творчість і самореалізація. Деякі люди використовують пенсійні роки для розвитку своїх творчих здібностей, вивчення нових мистецьких напрямів, написання книг, малювання або виготовлення рукоділля.
5. Фінансова незалежність та інвестування. Деякі люди використовують пенсійні накопичення для інвестування й заробітку, що дає їм змогу мати додатковий дохід і забезпеченість у пенсійному віці.

Багато людей сьогодні дійсно задумуються про своє фінансове майбутнє і планують, як вони будуть жити на пенсії. Однак, на жаль, не всі роблять це. Ідеально мати план підготовки до пенсії, який включає збереження достатньої суми грошей, інвестування, забезпечення медичного страхування й інші аспекти, що впливають на забезпеченість і комфорт на пенсії. Крім того, планування активностей та інтересів на пенсії також може зробити цей період життя більш насиченим і задовільним. Чим раніше люди починають думати про це та приймають відповідні рішення, тим краще вони можуть бути підготовлені до пенсії.

Планування пенсійного життя – це важливий процес, який потребує уваги й відповідальності. Ось кілька корисних порад для розроблення й підтримки плану життя на пенсії [6; 7; 13]:

1. Визначте свої цілі. Спочатку визначте, що саме ви хочете досягти на пенсії. Це можуть бути подорожі, розвиток хобі, допомога родині чи інші цілі.
2. Фінансове планування. Розрахуйте, скільки грошей вам потрібно буде на пенсії, і розробіть план для досягнення цієї суми. Розгляньте різні джерела доходу, такі як пенсійні накопичення, інвестиції, соціальні виплати тощо.
3. Здоровий спосіб життя. Підтримуйте здоровий спосіб життя, займайтеся спортом, правильно харчуйтеся й ведіть активний спосіб життя, щоб забезпечити собі довгі та щасливі пенсійні роки.
4. Розвиток особистості. Продовжуйте навчатися й розвиватися, займайтеся тим, що вас цікавить, розвивайте нові навички й інтереси, щоб ваше життя на пенсії було насиченим і задовільним.
5. Періодичне оновлення плану. Регулярно переглядайте свій план пенсійного життя й оновлюйте його з урахуванням змін у вашому житті та фінансових умов.

Відповідне планування й підтримка плану допоможуть вам досягти ваші цілі на пенсії, забезпечити комфортне та задовільне життя.

Це чудовий підхід до забезпечення фінансової стабільності на пенсії! Недержавне пенсійне забезпечення може значно полегшити фінансове навантаження на пенсіонера й допомогти забезпечити комфортний рівень життя. Щомісячні внески роботодавця також є чудовим способом збільшення пенсійних накопичень.

Крім того, можливість самостійно сплачувати додаткові внески на свій рахунок дає вам змогу контролювати й підвищувати суму вашої майбутньої пенсії. Це може бути особливо корисно в тих випадках, коли вам потрібно підтримувати більш високий рівень життя на пенсії або коли ви плануєте розширені розваги та подорожі. Важливо регулярно оцінювати свої фінансові можливості, планувати додаткові внески відповідно до своїх потреб і цілей [6; 7; 13].

Зауважимо такі важливі моменти [6; 7; 13]:

- статистичні дані за 2022–2023 роки наведені із сайтів Державної служби статистики й Пенсійного фонду України;
- під доходом мається на увазі сума після оподаткування;
- під час розрахунку враховано, що в недержавний пенсійний фонд здійснюються внески в розмірі 3% протягом усього періоду трудової діяльності;
- для розрахунку в усіх випадках використовується середня державна пенсія, розрахована з використанням Пенсійного калькулятора Пенсійного фонду України;

- період трудової діяльності особи для розрахунку пенсії вибраний від 01.01.2021 до 01.01.2056;
- під час проведення дослідження враховують законодавство України, соціально-економічну ситуацію в країні й поточний розмір державної пенсії, актуальні на момент проведення розрахунку. Усі вони не є постійними й залежать як від припущень, так і від можливих змін у майбутньому (пенсійний вік, розмір державної пенсії, рівні доходності й оподаткування тощо);
- накопичувальна пенсія виплачується протягом мінімум 10 років (120 виплат, якщо виплата здійснюється щомісяця).

Запропонуємо розглянути чотири варіанти моделей пенсійного життя: звичайна (безпечна) пенсія; гідна пенсія; комфортна пенсія; заможна пенсія (рис. 1), де ми маємо додаткове джерело пенсійних накопичень у недержавному пенсійному фонді, обговоримо, що потрібно зробити, щоб жити за обраним сценарієм під час пенсійного віку [7; 13].

Звичайна (безпечна) пенсія. Якщо протягом 35-річного стажу роботи:

- ваш середній щомісячний заробіток становив приблизно 10 000 грн;
- роботодавець щомісячно відраховував на Ваш рахунок 3% від суми заробітної плати;
- особистий внесок на свій індивідуальний пенсійний рахунок становив 100 гривень щомісячно.

Гідна пенсія. Якщо протягом 35-річного стажу роботи:

- ваш середній щомісячний заробіток становив приблизно 20 000 грн;
- роботодавець щомісячно відраховував на Ваш рахунок 3% від суми заробітної плати;
- особистий внесок на свій індивідуальний пенсійний рахунок становив 200 гривень щомісячно.

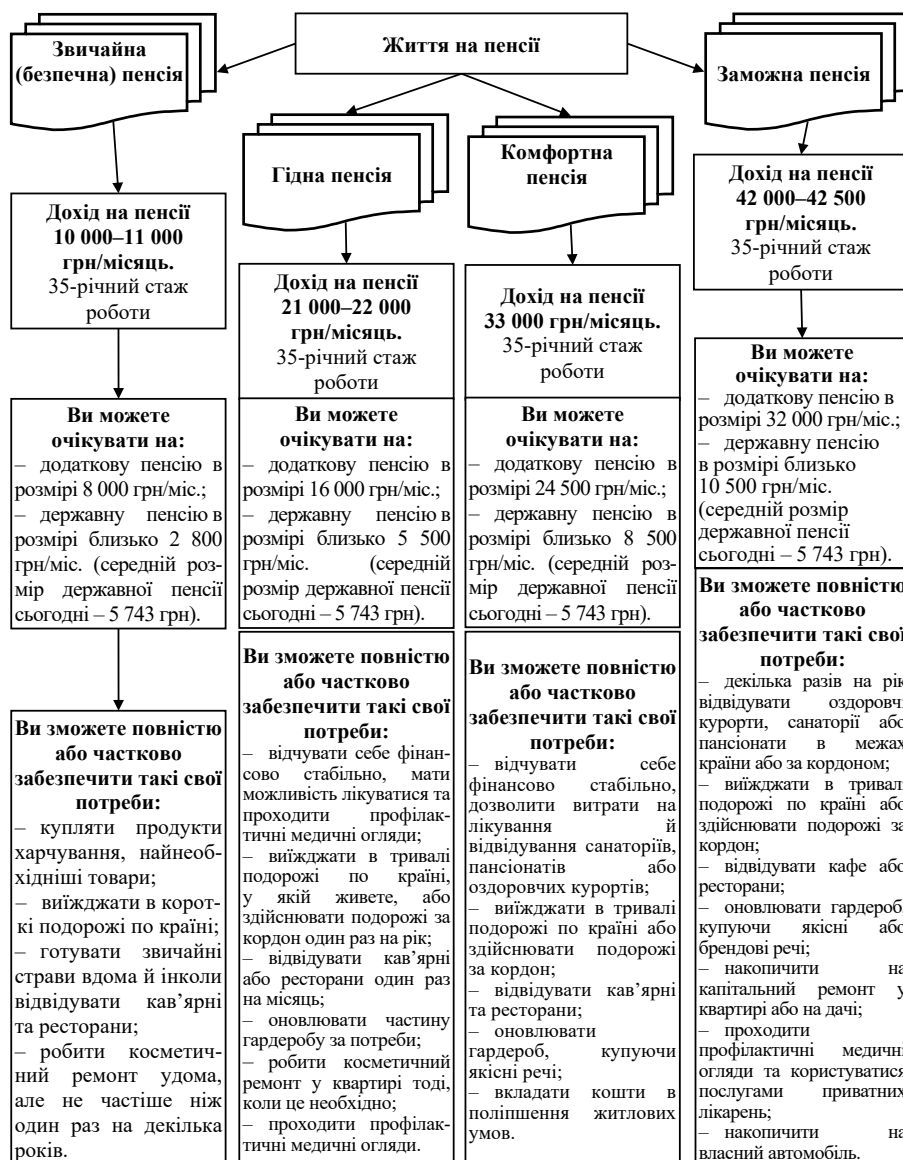


Рис. 1. Моделі життя на пенсії в Україні

Комфортна пенсія. Якщо протягом 35-річного стажу роботи:

- ваш середній щомісячний заробіток становив приблизно 30 000 грн;
- роботодавець щомісячно відраховував на Ваш рахунок 3% від суми заробітної плати;
- особистий внесок на свій індивідуальний пенсійний рахунок становив 300 гривень щомісячно (рис. 1).

Заможна пенсія. Якщо протягом 35-річного стажу роботи:

- ваш середній щомісячний заробіток становив приблизно 40 000 грн;
- роботодавець щомісячно відраховував на ваш рахунок 3% від суми заробітної плати;
- особистий внесок на свій індивідуальний пенсійний рахунок становив 400 гривень щомісячно.

За даними Пенсійного фонду України [7], на 1 квітня 2024 року загальна кількість пенсіонерів становить 10,154 мільйонів, з яких працюючих пенсіонерів – 2,7 мільйона. Середній розмір пенсій українців сьогодні – 5 743,27 гривень на місяць. Очевидно, цієї суми недостатньо для якісного життя людей літнього віку.

Ситуація з розмірами пенсій виглядає так (рис. 2).

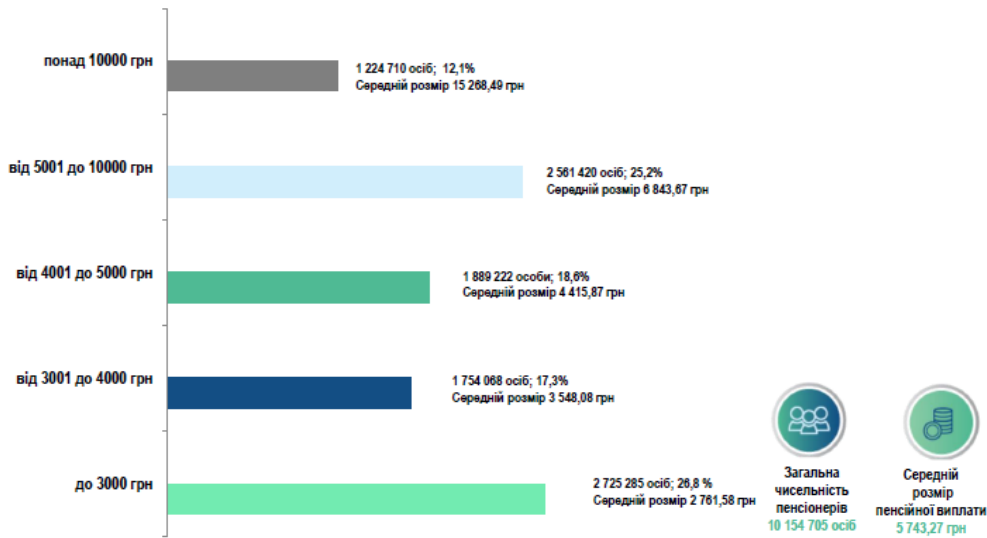


Рис. 2. Питова вага пенсіонерів за розмірами призначених місячних пенсій у загальній їх чисельності станом на 01.04.2024

З позитивних моментів, які ми помітили:

- зменшилася кількість пенсіонерів, які отримують пенсію до 3 000 гривень, 2 725 285 осіб, 26,8%, середній розмір – 2 761,58 грн;
- водночас збільшився відсоток тих, хто отримує пенсію від 4 001, 5 001 – 18,6%, понад 10 000 – 12,1% гривень на місяць. Найбільше зростання пенсій відбулося в категорії від 5 001 до 10 000 гривень, 2 561 420 осіб, 25,2%, середній розмір – 6 843,67 грн;
- збільшилася втричі кількість запитів стосовно прорахунків щодо пенсійного страхування співробітників, відповідно до внутрішньої статистики TAS Life.

Середній розмір пенсійних виплат у розрізі регіонів за даними ПФУ станом на 1 квітня 2024 року виглядав так (рис. 3) [7].

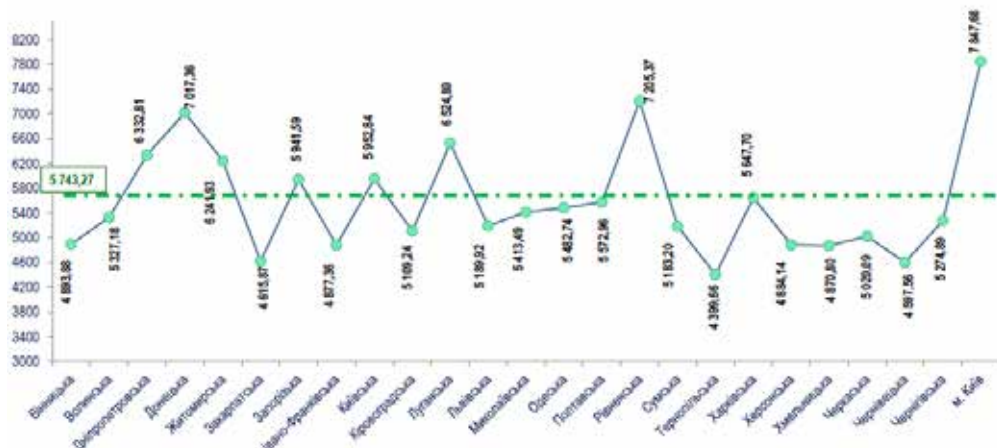


Рис. 3. Середній розмір призначеної пенсійної виплати станом на 01.04.2024 (у розрізі регіонів), грн

З негативних моментів, які ми відзначаємо:

– зростання мінімального стажу для отримання пенсії в Україні.

Ось яким він буде для пенсіонерів у 2024 році:

– для виходу на пенсію в 60 років – не менше ніж 31 рік стажу;

– для виходу на пенсію в 63 роки – не менше ніж 21 рік стажу;

– для виходу на пенсію в 65 років – від 15 до 21 року стажу.

Якщо до 65 років людина не має мінімального страхового стажу, то вона не матиме пенсії за віком і буде отримувати соціальну допомогу від держави. Її розмір дорівнює сумі прожиткового мінімуму для осіб, які втратили працездатність, тобто 2 761 грн. Чи можливо прожити на цю суму в сучасних умовах – питання риторичне.

Який шлях обрати? Відповідно до наявної інформації, отримувачі **гідної** пенсії витрачають більшу частину свого доходу на продукти харчування, оплату житлово-комунальних послуг, одяг/взуття, ліки. Решту доходів вони можуть відкласти на подорожі, більш дороге лікування, відвідання кав'ярень із родиною.

Якщо ви жили більш ощадливо, а відвідування ресторанів і відпочинку в інших країнах вас не приваблює, тоді **звичайна** пенсія – ваш варіант.

Проте, якщо вас приваблює варіант **комфортної** або **заможної** пенсії, тоді потрібно почати накопичувати на неї заздалегідь.

Висновки. Пенсійний вік може бути періодом нових можливостей і викликів для кожної людини. У роботі ми досліджували різноманітні моделі життя на пенсії в Україні, які враховують індивідуальні уподобання, цінності й можливості пенсіонерів.

За допомогою аналізу ми виявили, що кожна модель життя на пенсії має свої переваги й недоліки, а також свої вимоги до фінансового забезпечення, здоров'я та особистісного розвитку. Активний спосіб життя може бути відмінним варіантом для тих, хто любить подорожі й активний відпочинок, тоді як сімейна спрямованість може відповідати тим, хто цінує родинні стосунки та зв'язки. Творчий розвиток і фінансова незалежність також можуть стати ключем до задоволеного й насиченого життя на пенсії.

Завдяки нашим порадам щодо фінансового планування, здорового способу життя й розвитку особистості, кожен може знайти модель життя на пенсії, яка відповідає його потребам і бажанням. Важливо пам'ятати, що життя на пенсії – це час, коли можна реалізувати свої мрії та насолоджуватися життям, тому вибирайте модель, яка відповідає саме вам, і насолоджуйтеся кожним днем!

Список використаних джерел

1. Грушецький С., Стангрет Ю. Комбінована модель функціонування системи накопичувального пенсійного забезпечення. *International Science Journal of Management, Economics & Finance*. 2024. № 3 (2). Р. 33–45. DOI: <https://doi.org/10.46299/j.isjmef.20240302.04>.
2. Державна служба статистики. URL: <https://www.ukrstat.gov.ua/> (дата звернення: 21.04.2024).
3. За даними Пенсійного фонду України (2021). URL: <https://www.pfu.gov.ua/2149410-platnyky-yedynogo-sotsialno-gvnesku-ta-zastrahovani-osoby-2/> (дата звернення: 21.04.2024).
4. Звіт про роботу та виконання бюджету Пенсійного фонду України у 2022 році (2022). URL: <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/sites/1/17-civik-2018/zvit2022/ZVIT%20PFU%202022.pdf> (дата звернення: 21.04.2024).
5. Козак Т.М. Реформування системи пенсійного забезпечення в умовах демографічної кризи в Україні. Київ, 2021. 225 с.
6. Пенсійна система України. URL: https://knpf.bank.gov.ua/uchasnykam/baza_znan/pensiina_systema_ukrainy.html (дата звернення: 21.04.2024).
7. Пенсійний фонд України (дані про середній розмір пенсії). URL: <https://www.pfu.gov.ua/pro-pfu/> (дата звернення: 21.04.2024).
8. Пенсійний калькулятор Пенсійного фонду України. URL: <https://portal.pfu.gov.ua/> (дата звернення: 21.04.2024).
9. Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування : Закон України від 09.07.2003. № 1058-IV. Ст. 376. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1058-15> (дата звернення: 21.04.2024).
10. Про накопичувальне пенсійне забезпечення : Проект Закону України від 17.04.2023 № 9212. URL: <https://itd.rada.gov.ua/billInfo/Bills/Card/41768> (дата звернення: 21.04.2024).
11. Рудик В.К. Виклики для пенсійних систем країн ЄС і України на сучасному етапі розвитку суспільства. *Подільський вісник: сільське господарство, техніка, економіка / ЗВО «ПДУ»*. Кам'янець-Подільський, 2024. № 1 (42). С. 95–100. DOI: <https://doi.org/10.37406/2706-9052-2024-1.14>.
12. Рудик В.К. Розвиток недержавного пенсійного забезпечення в умовах реформування пенсійної системи України. *Бізнес Інформ*. 2021. № 11. С. 235–240.
13. Яку пенсію Ви би хотіли отримувати? URL: https://knpf.bank.gov.ua/uchasnykam/baza_znan/yaka_pensiia_nam_potribna.html (дата звернення: 24.04.2024).
14. Pension at a Glance (2023). OECD and G20 Indicators. URL: https://www.oecd-ilibrary.org/finance-and-investment/pensions-at-a-glance-2023_678055dd-en (дата звернення: 21.04.2024).
15. World Population Prospects (2022). United Nations Population Division. URL: <https://esa.un.org/unpd/wpp/Download/Standard/Population/> (дата звернення: 21.04.2024).

Rudyk V. K.

*Doctor of Economics, Professor, Head of the Department of Finance, Banking,
Insurance and Electronic Payment Systems,
Higher Educational Institution "Podillia State University"
Kamianets-Podilskyi, Ukraine
E-mail: rudykvk63@gmail.com
ORCID: 0000-0001-9011-4543*

Hrushetskyi S. M.

*Candidate of Technical Sciences,
Associate Professor at the Department of Agricultural Engineering and System Engineering
named after Mykhailo Samokysh,
Higher Educational Institution "Podillia State University"
Kamianets-Podilskyi, Ukraine
E-mail: g.sergiy.1969@gmail.com
ORCID: 0000-0002-0487-6152*

Stangret Yu. O.

*recipient of higher education with the degree of Doctor of Philosophy,
Department of Finance, Banking,
Insurance and Electronic Payment Systems,
Higher Educational Institution "Podillia State University"
Kamianets-Podilskyi, Ukraine
E-mail: urastangret@gmail.com
ORCID: 0000-0002-0487-6152*

MODELS OF RETIREMENT LIFE IN UKRAINE

Abstract

The pension systems of the countries of the European Union and Ukraine are in the process of reforming and searching for ways of development. Processes that take place in society have a significant impact on the dynamics of their functioning and require adjustments to pension relations between citizens, the state and employers, improvement of pension legislation, formation of new rules and mechanisms for pension payments, attraction of additional financial resources in the pension sphere.

The article examines various models of retirement living in Ukraine and strategies for ensuring a comfortable and satisfactory retirement life. The author analyzes four main retirement lifestyle options, taking into account the various needs and values of retirees. In particular, an active lifestyle, family orientation, creative development and financial independence are considered. The article provides advice on financial planning, a healthy lifestyle and personal development in retirement. It also discusses the importance of periodically updating your retirement plan to reflect changes in life and financial circumstances. This article is a useful source of information for pensioners and those planning their retirement future in Ukraine.

Key words: *pension provision, retirement age, lifestyles, pension savings, financial planning, healthy lifestyle, personality development, family values, active lifestyle.*

References

1. Hrushetskyi S., & Stangret Y. (2024). Kombinovana model' funkcionuvannia systemy nakopychuval'noho pensijnoho zabezpechennia [Combined model of functioning of the accumulative pension system]. *International Science Journal of Management, Economics & Finance*, 3 (2), 33–45. <https://doi.org/10.46299/j.isjmef.20240302.04> [in Ukrainian].
2. Derzhavna sluzhba statystyky [State Statistics Service]. Retrieved from <https://www.ukrstat.gov.ua/> [in Ukrainian].
3. Za danymy Pensijnoho fondu Ukrainy (2021) [According to the Pension Fund of Ukraine (2021)]. Retrieved from <https://www.pfu.gov.ua/2149410-platnyky-yedynogo-sotsialnogo-vnesku-ta-zastrahovani-osoby-2/> [in Ukrainian].
4. Zvit pro robotu ta vykonannia biudzhetu Pensijnoho fondu Ukrainy u 2022 rotsi (2022) [Report on the work and implementation of the budget of the Pension Fund of Ukraine in 2022 (2022)]. Retrieved from <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/sites/1/17-civik-2018/zvit2022/ZVIT%20PFU%202022.pdf> [in Ukrainian].
5. Kozak, T.M. (2021). Reformuvannia systemy pensijnoho zabezpechennia v umovakh demohrafichnoi kryzy v Ukraini [Reforming the pension system in the conditions of the demographic crisis in Ukraine]. Kyiv [in Ukrainian].
6. Pensijna systema Ukrainy [Pension system of Ukraine] Retrieved from https://knpf.bank.gov.ua/uchasnykam/baza_znan/pensiina_systema_ukrainy.html [in Ukrainian].
7. Pensijnij Fond Ukrainy (dani pro serednij rozmir pensii) [Pension Fund of Ukraine (data on the average pension)]. Retrieved from <https://www.pfu.gov.ua/pro-pfu/> [in Ukrainian].
8. Pensijnoho kal'kuliatora Pensijnoho fondu Ukrainy [Pension calculator of the Pension Fund of Ukraine]. Retrieved from <https://portal.pfu.gov.ua/> [in Ukrainian].
9. Zakon Ukrainy Pro zagalnoobov'yazkove derzhavne pensiine strakhuvanya vid 9 lyp. 2003 roku № 1058-IV [Law of Ukraine on compulsory state pension insurance from July 9 2003, № 1058-IV]. (2003, July 9). Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1058-15> [in Ukrainian].

-
10. Pro nakopychual'ne pensijne zabezpechennia. (2023). Proekt Zakonu Ukrainy № 9212. 17.04.2023. [About accumulative pension provision. (2023). Draft Law of Ukraine No. 9212. 04/17/2023]. Retrieved from <https://itd.rada.gov.ua/billInfo/Bills/Card/41768> [in Ukrainian].
 11. Rudyk V.K. (2024). Vyklyky dlia pensijnykh system krain YeS i Ukrainy na suchasnomu etapi rozvytku suspil'stva [Challenges for the pension systems of EU countries and Ukraine at the current stage of social development]. *Podil's'kyj visnyk: sil's'ke hospodarstvo, tekhnika, ekonomika. ZVO «PDU». Kam'ianets'-Podil's'kyj*. № 1 (42). DOI: <https://doi.org/10.37406/2706-9052-2024-1.14> [in Ukrainian].
 12. Rudyk, V.K. (2011). Rozvytok nederzhavnogo pensiinogo zabezpichenia v umovakh reformuvania pensiinoi systemy Ukrainy [The development of non-state pension provision in the context of the reform of the pension system in Ukraine] *Business Inform*. № 11 [in Ukrainian].
 13. Yaku pensiiu Vy by khotily otrymuvaty? [What kind of pension would you like to receive?]. Retrieved from https://knpf.bank.gov.ua/uchasnykam/baza_znan/yaka_pensii_nam_potribna.html [in Ukrainian].
 14. Pensionat a Glance (2023). OECD and G20 Indicators. Retrieved from https://www.oecd-ilibrary.org/finance-and-investment/pensions-at-a-glance-2023_678055dd-en [in English].
 15. World Population Prospects (2022). United Nations Population Division. Retrieved from <https://esa.un.org/unpd/wpp/Download/Standard/Population/> [in English].