

Социальный момент

Материнский капитал – на помощь семье

Государство, защищая интересы семьи, прежде всего заботится о материнстве и детстве. Одной из мер социальной поддержки, которую оказывает Пенсионный фонд Российской Федерации (ПФР), является выдача сертификатов на материнский (семейный) капитал.

Отделение Пенсионного фонда по Санкт-Петербургу и Ленинградской области напоминает, что размер материнского (семейного) капитала в 2011 году составляет 365 тысяч 698 рублей 40 копеек.

Использовать материнский капитал можно по трем направлениям:

- 1) улучшение жилищных условий семьи (в том числе ипотека и уплата процентов по кредиту);
- 2) образование любого из детей в семье;
- 3) увеличение будущей пенсии мамы (формирование накопительной части трудовой пенсии).

На 1 июля 2011 года по Санкт-Петербургу и Ленинградской области выдано 9220 сертификатов на материнский (семейный) капитал. Количество принятых заявлений с начала года составляет: на погашение кредитов – 1373, на улучшение жилищных условий – 614, на образование ребенка

– 195, на накопительную часть пенсии матери – 7.

В 2011 году средства материнского капитала могут быть направлены на погашение жилищных кредитов и займов на приобретение (строительство) жилого помещения (включая ипотечные кредиты), вне зависимости от даты их получения, а также вне зависимости от возраста ребенка, который дал право на материнский капитал. Также с 2011 года ПФР принимает заявления на предоставление средств материнского капитала для индивидуального строительства и в качестве компенсации затрат на индивидуальное строительство жилого объекта, право собственности на который возникло не ранее 1 января 2007 года, или на реконструкцию жилого объекта независимо от даты возникновения права собственности на него.

Тел. 46-940, 23-211.

Скоро пенсия погратёт

Корректировка страховой части трудовых пенсий с 1 августа осуществляется органами Пенсионного фонда третий год. Корректировка – это беззаявительный перерасчет страховой части пенсии работающих граждан.

Корректировка (перерасчет) пенсии производится автоматически, без подачи письменного заявления в территориальные органы ПФР. Перерасчет страховой части пенсии по старости и трудовой пенсии по инвалидности работающим гражданам производится с 1 августа каждого года на основании сведений о сумме страховых взносов, поступивших в ПФР, которые не были учтены ранее.

До 2009 года перерасчет размера трудовых пенсий по старости и инвалидности работающим пенсионерам производился только на основании заявления пенсионера. Заявление можно было подать по истечении 12 месяцев со дня назначения или со дня предыдущего перерасчета страховой части трудовой пенсии при наличии страховых взносов, уплаченных работодателем в Пенсион-

ный фонд РФ на индивидуальном счету пенсионера. Такой перерасчет осуществлялся с 1 числа месяца, следующего за месяцем обращения с заявлением.

Данный порядок перерасчета по-прежнему сохранен. Если гражданин изъявит желание произвести перерасчет страховой части трудовой пенсии по заявлению, а не корректировку в беззаявительном порядке с 1 августа, то он должен официально отказаться от корректировки, подав соответствующее заявление в территориальный орган ПФР.

Корректировке подлежат также пенсии по случаю потери кормильца в случае дополнительного поступления страховых взносов, которые не были учтены при назначении пенсии.

Тел. 25-789, 21-187.

Есть работа!

ГУ «Всеволожский центр занятости населения» предлагает информацию о вакансиях на предприятиях Всеволожского района

Специальность (должность)	Зарплата от (руб.)	Образование	Место работы
Бухгалтер	20000	Среднее професс.	г. Всеволожск
Бухгалтер-секретарь	20000	Среднее професс.	г. Всеволожск
Водитель автомобиля кат. «С»	20000	Общее	г. Всеволожск
Воспитатель детского сада	8000	Среднее професс.	г. Всеволожск
Врач-диетолог	10500	Высшее професс.	г. Всеволожск
Инспектор по кадрам	15000	Высшее професс.	г. Всеволожск
Инженер пожарной охраны	17000	Среднее професс.	г. Всеволожск
Инженер по сопровождению ПК и орг. техники	17000	Высшее професс.	г. Всеволожск
Диспетчер производства	25000	Общее	Романовское с.п.
Кондуктор	7000	Общее	г. Всеволожск
Мастер литейно-термического участка с ЧПУ	30000	Общее	г. Всеволожск
Менеджер	10000	Общее	г. Всеволожск
Монтажник радиоэлектронной аппаратуры и приборов	15000	Среднее професс.	г. Всеволожск
Наладчик холодильного оборудования	25500	Среднее професс.	г. Всеволожск
Подсобный рабочий	9000	Общее	г. Всеволожск
Приемщик	12000	Общее	г. Всеволожск
Разнорабочий	20000	Общее	г. Всеволожск
Секретарь руководителя	7000	Среднее професс.	г. Всеволожск
Слесарь по эксплуатации и ремонту газового оборудования	18000	Общее	г. Всеволожск
Смотритель-музея	7000	Общее	г. Всеволожск
Учитель труда	8000	Среднее професс.	г. Всеволожск

Об имеющихся вакансиях вы можете узнать дополнительно по т. 31-767, ознакомиться с ними на нашем сайте по адресу: www.vsevol.sznlo.ru и непосредственно посетив Центр занятости. Наш адрес: г. Всеволожск, ул. Александровская, 28.

Ваше здоровье

Многое в предотвращении так называемых сосудистых катастроф зависит только от нас самих. Об этом мы беседуем с заведующим отделением неврологии для больных с нарушением мозгового кровообращения ГМПБ № 2 Константином Вячеславовичем ГОЛИКОВЫМ.

Риск «сосудистых катастроф»

– Всем хорошо известно, что небрежное отношение к собственному организму постепенно подтачивает здоровье, и если мы не обращаем внимания на предостережения врачей, то в любой момент можем пополнить печальную статистику.

Конечно, на такие важные моменты, как возраст, пол и наследственность, человек повлиять не может, но их обязательно нужно учитывать, думая о том, как заболевания избежать. Например, после 55 лет риск инсульта значительно возрастает, поэтому люди должны особенно тщательно обследоваться и при необходимости лечиться.

Но есть и факторы риска, с которыми благоразумный человек может и должен бороться. К ним относятся курение, чрезмерное употребление алкоголя и переедание, ведущее к лишнему весу, не менее опасны с точки зрения развития нарушений мозгового кровообращения гиподинамия и повышенное артериальное давление. Согласитесь, на каждый из этих факторов человек может влиять! Кто может заставить нас бросить курить без нашего желания? Между тем, по данным разных научных исследований, именно курение — один из самых серьезных факторов риска: у курящих риск развития инсульта на 50% выше для всех возрастных групп! И получается, что отказ от курения — это не только экономия денег и охрана здоровья окружающих, в том числе собственных детей, но главное — самый дешевый и быстрый способ профилактики инсульта.

Далее — гиподинамия. Физические нагрузки должны быть регулярными, с частотой не менее 3 — 4 раза в неделю, продолжительность не менее 20 минут. Очень эффективна обычная ходьба в среднем или быстром темпе. Кстати, люди, обладающие спортивной подготовкой, если с ними и случаются нарушения мозгового кровообращения, легче переносят инсульты и у них быстрее восстанавливаются нарушенные функции.

Очень опасно состояние, называемое гипертоническим кризом. Это резкое и внезапное повышение артериального давления, которое приводит к расстройствам циркуляции крови во внутренних органах и несет значительную дополнительную нагрузку на сердце и стенки сосудистого русла. Длительный гипертонический криз с тошнотой и рвотой, тяжелой головной болью, расстройством зрения, ознобом и т. д. — это тяжелое и очень опасное испытание для мозга больного, серьезнейший фактор риска. Кстати, его появление — свидетельство неправильного лечения повышенного артериального давления.

Обязательно нужно знать уровень своего привычного давления и помнить, что высокое — даже если оно неощутимое — влияет на сосуды, на сердце и рано или поздно приводит к нарушению мозгового кровообращения. При стойком повышении артериального давления его надо снижать постоянно. Для начала диетой с ограничением соли. Если диеты будет недостаточно, то врач

выпишет лекарство. Снижению артериального давления нужно обязательно научиться, и научиться у врача.

Следующий показатель вашего здоровья — уровень холестерина в крови. Повышенный уровень — установленный фактор риска развития инфаркта миокарда и, вероятно, некоторых подтипов ишемического инсульта. После 40 лет достаточно проверять уровень холестерина 1—2 раза в год. Если выявляется его стойкое повышение и оно сочетается с другими факторами риска, то нужно принимать меры для его снижения. Часто для этого достаточно диеты, но иногда врач (и только врач!) может назначить лекарство, понижающее уровень холестерина в крови.

Вообще, врачи на основании обследования выделяют группы пациентов с повышенным риском возникновения инсульта. Пациенты этих групп должны активно наблюдаться и регулярно обследоваться у терапевта и невропатолога.

ЕСЛИ ВЫ СЕБЯ НЕ УБЕРЕГЛИ И ИНСУЛЬТ ВСЕ ЖЕ ПРОИЗОШЁЛ

Есть такое понятие «золотые часы»: время, за которое возможно полностью ликвидировать все последствия инсульта. Сегодняшние исследования разрешают ждать начала оказания помощи до 4,5 часа (270 минут). Но наилучшие результаты лечения гарантированы, если помощь придет в течение первых 90 минут. Так что основная задача — вовремя обратиться к врачам.

Надо помнить, что инсульт развивается внезапно, и знать основные признаки приближения сосудистой катастрофы. Вот они:

- полная или частичная слабость в руке и (-или) ноге одной стороны тела (рука не держит чашку, нога подволакивается);
- нарушение симметрии лица;
- нарушение зрения на один или оба глаза, двоение в глазах;
- снижение чувствительности участков кожи;
- затруднение глотания;
- нарушение равновесия или координации;
- трудность речи или понимания простых положений;
- непроизвольное мочеиспускание или недержание кала;
- необъяснимая, интенсивная головная боль;
- потеря сознания, при котором лицо больного становится багрово-красным, пульс напряжен и замедлен, дыхание глубокое, частое, нередко хрипящее, температура повышается, зрачки на свет не реагируют. Часто сразу выявляется паралич конечностей, асимметрия лица.

Конечно, при наличии последнего состояния любой, находящийся рядом, поспешит вызвать «скорую помощь». Но дело в том, что звать на помощь медиков надо при появлении любого изданных признаков! Даже если спустя какое-то время они исчезнут.

Виктория ЗАХАРОВА

Чтоб животом не страдать

Пять ключевых приёмов по профилактике пищевых инфекций

- 1. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧИСТОТУ:**
 - Мойте руки перед тем как брать продукты или готовить пищу
 - Мойте руки после туалета
- 2. СЫРУЮ И ГОТОВУЮ ПРОДУКЦИЮ ХРАНИТЕ РАЗДЕЛЬНО:**
 - Вывойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи
 - Предохраняйте вашу кухню и посуду от бытовых насекомых и грызунов
- 3. ХОРОШО ПРОЖАРИВАЙТЕ И ПРОВАРИВАЙТЕ ПРОДУКТЫ:**
 - Особенно тщательно прожаривайте или проваривайте мясо, птицу, яйца и морские продукты
 - Такие блюда, как супы и жаркое, доводите до кипения. При готовке мяса и птицы их соки должны быть прозрачными, а не розового цвета

- Тщательно разогревайте приготовленные продукты
- 4. ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ ПРИ БЕЗОПАСНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ:**
 - Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа
 - Охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже +5°С)
 - Держите приготовленные блюда горячими (выше 60°С) вплоть до сервировки
 - Не храните пищу долго даже в холодильнике
- Не размораживайте продукты при комнатной температуре
- 5. ИСПОЛЬЗУЙТЕ БЕЗОПАСНУЮ ВОДУ И БЕЗОПАСНЫЕ СЫРЫЕ ПРОДУКТЫ:**
 - Пользуйтесь только кипяченой питьевой водой
 - Выбирайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности (например, пастеризованное молоко)
 - Мойте овощи и фрукты тщательно
 - Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности

Т.С. ЛИСИНА, врач-инфекционист