

## ГОРСПРАВКА

## В денежном эквиваленте

**?** Мне положены федеральные льготы. Я получала их в натуральном виде, но хотела бы отказаться и получать деньгами. Могу ли я это сделать сейчас?

Мария П., жительница Ярославля

— Федеральные льготы, имеющие право на набор социальных услуг, могут выбрать форму его получения — натуральную или денежную, — пояснили в отделении Пенсионного фонда Российской Федерации по Ярославской области. — Натуральная форма предполагает предоставление набора непосредственно в виде социальных услуг. Помимо этого набор может предоставляться в денежном эквиваленте, полностью или частично.

Начиная с 1 февраля 2019 года денежный эквивалент набора социальных услуг составляет 1121,42

рубля в месяц и включает в себя:

— лекарственные препараты, медицинские изделия и продукты лечебного питания — 863,75 рубля;

— путевку на санаторно-курортное лечение для профилактики основных заболеваний — 133,62 рубля;

— бесплатный проезд на пригородном железнодорожном транспорте, а также на междугородном транспорте к месту лечения и обратно — 118,94 рубля.

По умолчанию набор социальных услуг предоставляется в натуральной форме (за исключени-

ем граждан, подвергшихся воздействию радиации).

Чтобы получить весь набор или его часть деньгами, необходимо до 1 октября подать соответствующее заявление в Пенсионный фонд России.

Сделать это можно в личном кабинете на сайте ПФР, в клиентской службе ПФР или в многофункциональном центре госуслуг. Если ранее заявление об отказе от получения социальных услуг в натуральной форме уже подавалось, новое заявление не требуется — набор будет выплачиваться деньгами до тех пор, пока человек не изменит свое решение.

## Осторожность не помешает

**?** Недавно я попала в Интернете на сайт как бы Пенсионного фонда, но на нем было много рекламы и все время меня пытались перенаправить на другие сайты. Да и электронный адрес был другим, не таким, как обычно у Пенсионного фонда. Я испугалась и ушла с сайта. А может, просто адрес поменялся?

Елизавета Петровна, пенсионерка

— Уважаемая Елизавета Петровна, проявив осторожность, вы поступили правильно. К сожалению, в Интернете можно встретить так называемые неофициальные сайты Пенсионного фонда России, через которые транслируется недостоверная информация о пенсионных и социальных выплатах и оказываются сомнительные услуги. Как пояснили в отделении Пенсионного фонда Российской Федерации по Ярославской области, в большинстве случаев такие сайты сделаны по од-

ному шаблону и используют многочисленные заимствования с официального сайта ПФР в виде скопированных элементов меню, разделов, видеоматериалов и символики фонда. Используются также гиперссылки, ведущие на страницы сайта Пенсионного фонда, и реальные номера телефонов ПФР. Таким образом сайты-подделки мимикрируют под официальные источники информации, пытаясь выглядеть правдоподобно.

Все это тем не менее лишь служит прикрытием

сомнительных сервисов, предоставляемых через такие ресурсы.

Пенсионный фонд рекомендует не пользоваться сомнительными ресурсами, чтобы не стать жертвой недостоверной информации и мошеннических услуг. Официальную информацию обо всех выплатах ПФР можно получить на сайте Пенсионного фонда [pfrf.ru](http://pfrf.ru), а также в центре консультирования ПФР по номеру 8-800-600-4444 (звонок бесплатный из всех регионов России).

## В честь революционера

**?** У нас в Дзержинском районе есть улица Панина. Мне интересно, в честь какого Панина названа эта улица?

Е.В. ПЕРЦЕВА, многолетний подписчик газеты

В честь Н.Н. Панина улица названа в 1967 году. Николай Николаевич Панин (1877 — 1955 гг.) родился в Романово-Борисоглебске в бедной трудовой семье. В городской школе учился около двух лет. После смерти отца он еще подростком был отправлен в Петербург на заработки. Там работал «мальчиком» в лавке, затем слесарем на текстильной фабрике. В 1896 г. Панин — рабочий Путиловского завода, в том же году стал членом «Союза борьбы за освобождение рабочего класса». За активную революционную деятельность был аресто-

ван и осужден на три года ссылки в Минусинский округ Енисейской губернии.

По окончании срока ссылки Панин развернул широкую революционную деятельность среди рабочих Иваново-Вознесенска, Кинешмы и других городов. Он являлся одним из видных деятелей и организаторов «Северного рабочего союза», проводившего революционную работу в Ярославской, Костромской и Владимирской губерниях.

С декабря 1908 г. Панин вел революционную деятельность на родине, в Романово-Борисоглебске.

После Февральской революции стал руководителем романово-борисоглебской большевистской организации.

После победы Октябрьской революции Николай Панин возглавил Тутаевский исполнительный комитет Совета рабочих-крестьянских депутатов. В декабре 1918 года он был избран членом губисполкома, работал начальником оперативного отдела губчека, затем председателем Ярославской контрольной комиссии. Долгие годы находился на ответственных участках государственной и партийной работы.

## НАДО ЗНАТЬ

## Здоровый образ жизни и ВИЧ

На сегодняшний день в мире не существует эффективной вакцины против ВИЧ. Единственные действенные способы борьбы с ВИЧ-инфекцией — антиретровирусная терапия (лечение с помощью медицинских препаратов) и здоровый образ жизни

Что необходимо сделать, чтобы правильно организовать здоровый образ жизни:

1. Изменить питание.

Откажитесь от всего острого, жирного, жареного. Недостаточно термически обработанные продукты также не несут в себе ничего полезного. Научитесь правильно готовить: вместо жарить — варить или запекать, вместо майонеза — оливковое или кунжутное масло. Многие специи (имбирь, корица, куркума) способны улучшить пищеварение и помочь организму бороться с вирусами. Алкоголь вреден для всего организма и может только ослабить и так не самый крепкий иммунитет. Также стоит забыть и о полуфабрикатах, различных чипсах и сладких газировках.

2. Пить достаточное количество воды (2 литра в день).

Жидкость переносит питательные вещества, необходимые вашему организму, помогает снизить побочные эффекты лекарств, вывести из организма остатки использованных лекарственных средств, избежать дегидратации (обезвоживания), сухости во рту и запора, чувствовать себя менее уставшим.

3. Регулярно заниматься спортом.

Занятия спортом улучшат мышечную массу, силу и выносливость, укрепят деятельность сердца и сосудов, увеличат прочность костной системы, устроят бессонницу и недостаточный аппетит. Все физические нагрузки должны идти строго по рекомендации врача.

4. Отказаться от вредных привычек (алкоголь, курение и наркотики).

Отказавшись от вредных привычек, вы укрепите барьер, созданный комплексным воздействием лекарственных препаратов, стараниями врачей и вашей затраченной на это колоссальной энергией.

5. Заниматься хобби, читать интересующую литературу, узнавать новые достижения в науке и технике. Вести активную умственную деятельность, благодаря чему психическое здоровье будет в хорошей форме.

Бесплатно пройти обследование на наличие ВИЧ-инфекции на территории г. Ярославля можно, обратившись в Центр по профилактике и борьбе со СПИД ГБУЗ ЯО «Инфекционная клиническая больница», расположенный по адресу: Ярославль, пр. Октября, д. 71, телефон «горячей линии» 8 (4852) 32-82-94.

АНГЕЛ  
www.pamyatniki.ru

Вспольинское поле, 2  
Пр-т Октября, 96а  
т.: (4852) 21-07-75

ТОЛЬКО ДО  
30 сентября

на все виды  
камня, работ и  
услуг

15%  
СКИДКА

\*Сроки проведения акции с 1 сентября по 30 сентября 2019 г.. Имеются ограничения, подробности об организаторе акции, правилах ее проведения уточняйте по тел. 8 (4852) 21-07-75.