



Мы продолжаем практику общения с читателями. Какие необычные культуры вы планируете вырастить на своем участке нынешним летом?

Ваши звонки принимаются с 3 по 8 марта
Звоните с 10 до 16 часов по

8-912-229-31-01

Наталья Александровна Горбачева

ВСЕ О ПЕНСИЯХ: ПОДНИМУТ И НАЗНАЧАТ «АВТОМАТОМ»

В правила назначения пенсий и социальных доплат ежегодно вносятся изменения: в стране идёт реформа, связанная с повышением пенсионного возраста и внедрением электронных сервисов. Читайте все подробности о назначении и увеличении пенсий в 2022 году.

По словам заместителя управляющего отделением Пенсионного фонда России по Свердловской области Ольги Шубиной, новшества, вступившие в силу в 2022 году, значительно упрощают порядок назначения выплат пенсионерам.

Сегодня на учете в Свердловском отделении ПФР состоит 1 млн 303 тысяч пенсионеров. Из них более 20% (271 тысяч) продолжают работать. Пенсия неработающих уральцев выросла в среднем на 1 тысячу рублей.

– В 2021 году средний размер пенсии по старости составлял 17 тысяч 475 рублей, в этом году – 18 тысяч 800 рублей. Рост произошел благодаря январской индексации на 8,6%, – уточнила О. Шубина.

С 1 февраля на 8,4 процента проиндексирована ежемесячная денежная выплата инвалидам. В апреле поднимут социальные и государственные пенсии. Их индексация привязана к прожиточному минимуму пенсионера. На сегодняшний день он равен 10 тысячам 556 рублям.

Из общего числа свердловских пенсионеров 114 тысяч являются получателями федеральной социальной доплаты.

Окончание на 2-й стр.



u.9111s.ru/

Сохраняем спокойствие

В связи с событиями в Украине уровень тревоги людей зашкаливает. Об этом говорят и обращения читателей в газету. Растерянность и неуверенность в завтрашнем дне – эти эмоции сегодня испытывают многие.

Психолог Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Екатеринбурга Анна Ткач дала пенсионерам несколько советов:

– В такой стрессовой ситуации важно понимать, на что мы можем влиять и что можем контролировать, а что остается за гранью наших возможностей. Нужно признать: все разговоры о конфликте, связанном с Украиной, с его последствиями, мы контролировать не можем. А что мы способны сделать? Успокоиться, пойти

погулять, подышать, послушать музыку, почитать книгу... Но только не смотреть столько новостей. Не заикливаться на негативной информации, которая растёт, как снежный ком.

Под влияние ситуации особенно попали пожилые люди, которые целый день находятся дома и смотрят телевизор. Эти новости «засасывают». Некоторые из них были свидетелями событий Великой Отечественной войны. Война для всех – тревога, но для пожилых – особенно. Пожалуйста, не затягивайте себя в эмоциональную воронку того, что вы изменить не можете! Лучше поговорить с друзьями, соседями, родными о личных насущных проблемах, решить которые – в ваших силах. Пусть время рассудит, кто прав...

Опытные мастера

выполнят

РЕМОНТ

любой сложности

ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ:

- Демонтаж стен и перегородок.
- Штукатурные, малярные работы.
- Замена кровли и полов в доме.
- Сайдинг. Фундамент. Отмостки.
- Ремонт и установка заборов, венцов дома, поднятие на домкраты.
- Строительство: домов, бань, беседок, хоз. блоков, веранд. Наружная и внутренняя отделка

Скидки до **30%**

Выезд на замеры
БЕСПЛАТНО!

Бюджет проекта разработаем с учетом ваших возможностей. Подробности по телефону.

8-922-619-80-52 Сергей

8-909-005-90-69 Константин



ИНН 66581504980, Гоман Сергей Борисович. Реклама