



ИРТАС
СЕРВИС

Год основания 1992

Жизнь дана на добрые дела!

МЫ ИДЁМ К ЛЮДЯМ!

№ 9. Апрель. 2018

Коллективу агентства

*Сюда идут работать
по призванию,
Девиз их жизни –
людям помогать!*

А.В. Матусевич

С нами надёжно и удобно!

С 1992 года, а это уже более 25 лет, сотрудники социально-пенсионного агентства «Иртас-Сервис» доставляют пенсии и социальные выплаты на дом жителям Иркутска и Иркутского района.

ЧТО ЭТО ДАЁТ ПОЛУЧАТЕЛЯМ?

- Получение пенсии не выходя из дома точно по графику;
- Доставку транспортных и жилищных компенсаций;
- Вручение квитанции с указанием сумм выплат;
- Возможность получения пенсии и социальных выплат по доверенности;
- Выплату в больнице, госпитале;
- Повторную доставку в случае отсутствия получателя в день выплаты;
- Исключение рисков стать жертвой мошенников или нападения на улице, в транспорте;
- Внимательное отношение к каждому.

**Доставка пенсий –
бесплатная
государственная услуга!**



День Победы! Этот праздник в сердцах многих наших граждан. Каждый раз 9 мая мы чествуем ветеранов войны, тыла, благодарим за их ратный подвиг, за наше счастливое настоящее, за мирную жизнь наших детей и внуков.

Нескончаемы вереницы «Бессмертного полка»... С портретов смотрят на нас открытые лица людей, полных надежды, что война скоро закончится, что вернутся к своим родным и близким, обнимут их, чтобы никогда уже не

расставаться. Но не всем суждено было встретить тот самый счастливый день – День Победы! 27 миллионов жизней отдано за нашу свободу.

С каждым годом остается все меньше свидетелей той страшной войны. Редуют их ряды... Но память о них не сотрется. Навсегда останутся они в сердцах своих потомков, наших сердцах...

Желаем всем здоровья, благополучия, счастливых, радостных и мирных дней!

С праздником!

Правовая консультация

Служба в армии засчитывается в страховой стаж

В современной пенсионной системе Российской Федерации пенсионные права граждан формируются в индивидуальных пенсионных коэффициентах, или пенсионных баллах. Они суммируются за каждый год трудовой деятельности гражданина при условии начисления страховых взносов на обязательное пенсионное страхование.



Также пенсионные баллы начисляются и за нестраховые периоды, то есть когда гражданин не работал, но осуществлял социально значимую деятельность. К таким социально значимым периодам в жизни человека относится служба в рядах Российской армии по призыву. Согласно Федеральному закону «О страховых пенсиях», действующему с 1 января 2015 года, один год военной

службы по призыву оценивается в 1,8 пенсионных балла.

Кроме того, к нестраховым периодам для военнослужащих относятся:

- периоды проживания супругов военнослужащих, проходящих военную службу по контракту, вместе с супругами в местностях, где они не могли трудиться в связи с отсутствием возможности трудоустройства,

но не более пяти лет в общей сложности;

- периоды военной службы по контракту и (или) иной деятельности (работы), имевшей место после 01.01.2002 года, предусмотренные Федеральным законом от 04.06.2011 № 126-ФЗ «О гарантиях пенсионного обеспечения для отдельных категорий граждан».

Перевод с пенсии по инвалидности на пенсию по старости

При переводе с пенсии по инвалидности на пенсию по старости, в том числе досрочную, ее размер рассчитывается заново. При достижении общеустановленного пенсионного возраста, осуществляется автоматический перевод с пенсии по инвалидности на пенсию по старости. В течение 10 дней пенсионера об этом должны уведомить письменно. При этом, если размер пенсии по старости получается меньше, то пенсия выплачи-

вается в прежнем размере, но при соблюдении одного из двух условий:

- 1) пенсия по инвалидности выплачивалась не меньше 10 лет;
- 2) страховой стаж составляет не меньше 15 лет и количество пенсионных баллов – не меньше 30; в 2015 году – соответственно, требования: 6 лет и 6,6 балла.

Вопрос-ответ



Куда обращаться при уменьшении размера пенсии?

Существует ряд причин, из-за которых размер пенсии может как уменьшаться, так и увеличиваться.

К данным причинам можно отнести, например, изменение группы инвалидности, изменение количества нетрудоспособных членов семьи, перерасчеты, наличие исполнительных производств и многое другое.

Для того чтобы выяснить, что послужило причиной изменения

размера именно вашей пенсии, необходимо обратиться к специалистам клиентской службы территориального органа ПФР по месту жительства (где находится пенсионное дело), либо направить обращение через «Личный кабинет гражданина» на сайте Пенсионного фонда.

Как будет рассчитываться пенсионный стаж при работе по договору?

Для тех, кто работает по договорам, стаж будет рассчиты-

ваться пропорционально сумме отчислений на обязательное пенсионное страхование. Если в течение года, в котором выполнялась работа, сумма отчислений составит не меньше фиксированного размера, установленного для самозанятого населения (ИП, адвокаты и др. категории) – то будет засчитан 1 год. Если она будет меньше, то будет учтено пропорционально рассчитанное количество месяцев, но не менее одного за год.

По материалам ПФР

Полезно знать!

Несмотря ни на что, мы стали жить дольше

Продолжительность жизни россиян впервые достигла 72,5 года, побив исторический рекорд, сообщает Минздрав России со ссылкой на слова главы ведомства Вероники Скворцовой.

«Согласно данным Росстата за семь месяцев текущего года, продолжительность жизни россиян увеличилась на 0,63 года, впервые в нашей истории достигнув 72,5 лет. При этом у мужчин продолжительность жизни увеличилась... с 66,5 до 67,5 лет. У женщин продолжительность жизни составила 77,4 лет», — говорится в сообщении.

Какой должна быть достойная пенсия?

По мнению жителей России, в нынешних экономических условиях наиболее приемлемой стала бы пенсия в размере 35 тысяч рублей.

Такое мнение высказали 34 % среди более 25 тысяч граждан, опрошенных «Рамблером».

По 27 % респондентов высказались за варианты «до 30 тысяч» и «около 50 тысяч». Еще 10 % проголосовали за то, чтобы пенсионеры получали «около 100 тысяч».

Лишь 2 % россиян считают достойной пенсией выплаты «от 10 до 20 тысяч рублей».

Источник <https://rueconomics.ru/>

Как прожить на одну пенсию?

Размер пенсии в России – это вечная боль тех, кто эту самую пенсию получает. Увы, в других ближайших странах картина не лучше. Мы пообщались с несколькими знакомыми пенсионерами и собрали лучшие народные советы о том, как прожить на пенсию.



Оптимизируйте питание

- Садитесь на одни крупы не обязательно, но они должны стать важной частью рациона. Завтрак из яйца и бутерброда гораздо дороже, чем каша на молоке с сахаром или без него.

- Из вторых блюд выбирайте такие, которые вроде и бы с мясом, а вроде бы и мало его. Например, по принципу плова можно готовить не только рис, но и гречку, пшенку, макароны. Еще можно отдельно тушить мясо или курицу с сезонными овощами, отдельно готовить крупы, макароны или картошку. А потом просто смешиваем это и получаем вкусное, сытное блюдо.

- Ешьте чаще курицу и индейку, а не мясо. Кстати, птица и дешевле свинины и говядины.

- Обязательно покупайте большую часть рациона по скидкам. Не ленитесь дойти до магазина с акцией.

- Покупайте только сезонные фрукты и овощи (либо дешевые). Зимой вполне можно обойтись яблоками и бананами, а салат делать из моркови, капусты, свеклы,

лука, а не из огурцов с помидорами.

- Откажитесь от колбас, консервов, полуфабрикатов. Они стоят дороже необработанного продукта, который надо готовить самим. А если дешевле – задумайтесь, из чего сделана такая сосиска, например?

Одежда

- Избегайте импульсивных покупок. Берите то, что нужно в данный момент. Выбирайте, что устраивает по качеству, и из этих вещей покупайте самую дешевую.

- Покупайте одежду по размеру. Если она чуть маловата, может стираться или рваться по шву, если велика – зацепитесь еще обо что-то и порвете.

- Постарайтесь освоить покупку одежды в Интернете. Самый выгодный вариант – китайские магазины типа Aliexpress и jd.com. Если хочется обязательно примерить – выбирайте российские магазины, в которых можно заказать в пункт выдачи с примеркой, а потом выкупить, что подойдет. Самые известные из таких – lamoda.ru и wildberries.ru.

- Покупайте одежду на распродажах. Они бывают после Нового года и с середины лета. В каждом магазине свой график. Если вдруг одежда или обувь развалилась в начале сезона – посетите сток или дисконт-центр. Там со скидкой продают коллекцию прошлых лет.

Коммуналка

- Если у вас счетчик с несколькими тарифами – используйте стиральную машинку после 11 вечера. То же касается и других приборов с большим потреблением энергии.

- Узнайте, не положена ли вам субсидия. В каждом регионе свои правила, но некоторым пенсионерам удастся возместить себе часть затрат на ЖКХ.

- Откажитесь от домашнего телефона. Сейчас пользоваться сотовым выгоднее, а ведь за стационарный вы платите каждый месяц. Если у вас до сих пор есть радиоточка – отключите и ее.

Энергосбережение

- Частая чистка пылесоса. Если пылесос давно не чистился и забит мусором, электроэнергии он будет поглощать больше. Но, если вы чаще его будете чистить, то намного быстрее закончится ваша уборка пылесосом и вы увидите разницу экономии частой чистки.

- Избавление от накипи в чайнике. Не давайте накипи накапливаться в вашем чайнике. Чем больше её, тем дольше греется чайник и, естественно, поглощает электроэнергию. Если вам требуется нагреть воды на одну кружку, не наливайте полный чайник. Налейте столько, сколько вам требуется. Чем больше воды, тем дольше он будет греться.

- Размораживание продуктов на полках холодильника. Проще всего замороженные продукты

размораживать в холодильнике. Тогда вы сэкономите на работе процессора, и он сэкономит электроэнергию.

- С помощью пластиковой бутылки экономьте на сливании воды в бачке. Для начала усовершенствуйте свой бачок. Вы можете купить новый бачок с кнопкой для раздельного слива. Но есть и выход для старых бачков. Вам потребуется внутрь бачка поместить пластиковую бутылку с водой. Механизм будет работать также, а сливать меньше. Экономия значительная.

- Отключайте все приборы из розеток. У многих имеется привычка оставлять зарядное устройство, стиральную машинку, фен, телевизор, микроволновую печь в

розетке. Даже в таком состоянии они медленно, но верно «пожирают» электроэнергию.

- Использование энергосберегающих или светодиодных ламп. Используйте энергосберегающие лампочки, и ваши значительные затраты сократятся довольно быстро. Лучше использовать класс «А», он хоть и дороже, но окупится очень быстро, и вы заметите явную экономию электричества и средств.

Общие советы

- Во многих аптеках и супермаркетах дают скидки пенсионерам. А еще в некоторых есть карты лояльности – они дают скидку или же копят вам баллы, чтобы потом ими расплатиться. Вообще, вез-

де оформляйте все бесплатные карты – будь то аптека, магазин или другое учреждение, скидка не повредит.

- Чаще дарите родным и близким что-то, сделанное своими руками. Такой подарок обычно обходится гораздо дешевле.

- Ни в коем случае не берите кредиты, займы, не пользуйтесь рассрочкой. Жить в долгах при маленьком доходе – очень большой риск. Что если вы окажетесь без денег?

- Откладывайте 10 % пенсии на непредвиденные расходы, если у вас нет накоплений. Если накопления есть, то, пожалуй, можно тратить весь свой доход.

Источник: pensionerrossii.ru

Моя профессия – агент

Моя профессия – агент по доставке пенсий и пособий, пенсионеры ещё называют «почтальонка». Что это моя профессия – уверена точно. На все сто процентов!

– Какая она – профессия? Трудная?

– Да!

Бывает так трудно, что порою хочется всё бросить, уйти в отпуск и забыться. Но... проходит время, и начинаешь скучать по милым, пожилым людям. Идёшь к ним, а сама ловишь себя на мысли, что ты спешишь просто, чтобы узнать: живы ли, здоровы, и что было вчера, какие проблемы, чем могу помочь. Открываешь дверь и видишь их – на душе спокойно и радостно, живы, здоровы, а проблемы – пустяки, решим.

Ни в одной профессии не увидишь такого восторга просто от того, что ты пришла. И в это время испытываешь гордость, что ты преодолела первую трудность – завоевать любовь и доверие пожилых людей.

– Тяжёлая?

– Да!

Как трудно бывает одновременно считать, писать и слушать. И тут же ты не должна забывать о своей безопасности. Чувствуешь себя марафонцем. Бегаешь не для себя лично, а для других. А других у тебя – шестьсот человек.

– Неблагодарная?

– Не скажу!

Какое счастье, когда всё, что нужно было сделать, сделано! Получилось, нашла, добилась! Несу приятные новости в дома пенсионерам и слышу слова благодарности. Они меня любят, верят, до-

веряют. И ты испытываешь гордость от того, что труд, который ты прилагаешь – оценён, что нужна людям и необходима, гордишься профессией, которая учит быть внимательной, благородной, тактичной и обходительной.

– Творческая?

– Да!

А как не творческая? Моя работа – это постоянное перевоплощение из одного образа в другой, игра тысячи ролей и смена множества декораций. И не только! Моя работа – это игра в разноплановых по жанру фильмах, написанных одним режиссёром – ЖИЗНЬЮ. В один день можно стать психологом, врачом, спасателем, почтальоном, парикмахером. И роль надо так сыграть, чтобы пожилые люди поверили, открылись, пустили к себе в сердце.

– Так за что я люблю свою профессию?

– Люблю за то, что моя профессия даёт возможность проявить себя, познать окружающий мир, быть в гуще событий, соприкоснуться с опытом пожилых людей, их историей и быть той нитью, которая не даёт порваться связи между прошлым и будущим. Связи поколений.

Я горжусь своей профессией!



**Наталья Кубовская,
агент по доставке пенсий и пособий**

Диспансеризация по полису ОМС 2018 года: новое для пациентов

С 1 января 2018 года вступил в силу новый Приказ Минздрава России о диспансеризации № 869н от 26.10.2017 «Об утверждении порядка проведения диспансеризации определённых групп взрослого населения». Теперь обследовать состояние своего здоровья можно по новым правилам. Кто может принять участие в диспансеризации в 2018 году, какие обследования входят в программу диспансеризации, а что осталось без изменений?

Программа бесплатной диспансеризации, как и в прошлые годы, включает консультации и осмотры врачами-специалистами, лабораторную и инструментальную диагностику, определение группы состояния здоровья, рекомендации специалистов по профилактике заболеваний, здоровому питанию, уровню физической активности, отказу от курения и чрезмерного употребления алкоголя.

Диспансеризация по-прежнему доступна для следующих групп населения: работающие граждане, неработающие, учащиеся в очной форме. Диспансеризация проводится в отношении лиц, достигших следующих возрастов: 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39, 42, 45, 48, 51, 54, 57, 60, 63, 66, 69, 72, 75, 78, 81, 84, 87, 90, 93, 96, 99. Но с нового года диспансеризация стала более адресной. Теперь активнее проводится онкоскрининг. Так, женщины от 39 до 48 лет проходят маммографическое обследование 1 раз в 3 года, а от 50 до 70 лет – 1 раз в 2 года. А все граждане старше 49 лет будут проверяться на склонность к раку прямой кишки также 1 раз в 2 года – им необходимо пройти анализ кала на скрытую кровь. Но анализы крови (клинический и биохимический), а также анализ мочи были отменены.

Какие обследования теперь входят в 1 этап диспансеризации:

- опрос (анкетирование);
- антропометрия (измерение роста стоя, массы тела, окружности талии), расчет индекса массы тела;
- измерение артериального давления;
- определение уровня общего холестерина в крови;
- определение уровня глюкозы в крови натощак;
- определение относительного сердечно-сосудистого риска (для граждан в возрасте от 21 года до 39 лет включительно) и абсолютного сердечно-сосудистого риска у граждан от 42 до 63 лет включительно;
- электрокардиографию в покое (для мужчин в возрасте 36 лет и старше, для женщин в возрасте 45 лет и старше);
- осмотр фельдшера (акушерки), включая взятие мазка (соскоба) с шейки матки и цервикального канала на цитологическое исследование, цитологическое исследование мазка с шейки матки (для женщин в возрасте от 30 до 60 лет);



- флюорографию легких;
- маммографию (для женщин в возрасте 39–48 лет 1 раз в 3 года, в возрасте 50–70 лет 1 раз в 2 года);
- исследование кала на скрытую кровь иммунохимическим методом (для граждан в возрасте от 49 до 73 лет 1 раз в 2 года);
- определение уровня простат-специфического антигена в крови (ПСА) (для мужчин в возрасте 45 лет и 51 года);
- измерение внутриглазного давления (для граждан в возрасте от 60 лет и старше).

Диспансеризация завершается приемом врача-терапевта, включающего установление диагноза, определение группы здоровья, проведение краткого профилактического консультирования, определение медицинских показаний для обследований и консультаций в рамках второго этапа диспансеризации.

Медики рекомендуют не откладывать заботу о своём здоровье и уже сейчас обратиться в поликлинику по месту прикрепления и пройти бесплатную диспансеризацию – комплексное обследование организма, направленное на выявление на раннем этапе наличия хронических неинфекционных заболеваний – сердечно-сосудистых, бронхо-легочных, онкологических, сахарного диабета.

**Информация
из открытых источников**



«Всё хорошо!» – тверди себе с утра.
И день удастся – в этом будь уверен!
А если раскисать начнёшь ты зря,
То и хороший день ты превратишь в потерю.
Попробуй в мелочи увидеть чудо:
Листка живого, бабочки, цветка.
Зерно сомненья выброси подальше,
В душе оставив место для добра.
Встречай рассветы, провожай закаты.
Любить не бойся и прощать умеи.
И жизнь свою не превращай в утраты,
Пусть будут лишь приобретения в ней!

5 полезных процедур по утрам

Чтобы поддерживать здоровье, существует много процедур, но самыми эффективными являются те, которые выполняются утром после пробуждения.

Они займут не более пяти минут и принесут много пользы для здоровья. Большое значение имеет регулярность. Результат будет заметен, если выполнять рекомендации каждый день. Для проведения процедур понадобятся лимон, вода, мёд, перекись водорода.

1. Массируем ушки

Организму трудно быстро проснуться. Ему нужно помочь взбодриться. На ушах расположено множество точек, отвечающих за работу практически всех органов. Массаж ушной раковины в течение минуты, снаружи и внутри, поможет пробудить спящие органы. Происходит мощный прилив крови к голове. Если вы почувствовали жар в ушах, значит, всё сделано правильно.

2. Чистка языка

Мы чистим зубы по утрам, но нужно помнить и о таком важном занятии, как чистка языка. Включать очищение языка в ежедневный уход за полостью рта настоятельно рекомендовал Авиценна. Можно проделывать это зубной щеткой или специальным скребком. Так мы избавимся от бактерий, которые могут попасть в желудок и вызвать разнообразные недуги. Кроме того, бактерии на языке – частая причина неприятного запаха из рта и заболеваний ротовой полости.

3. Стакан горячей воды

Нагрейте некипяченую, фильтрованную воду до горячего состояния. Налейте полный стакан, добавьте дольку лимона или немного лимонного сока. Пейте небольшими глотками за 20 минут до еды.

Чем полезен такой простой напиток? Вода приводит в норму пищеварительную систему. Подготов-



ливает организм к приему пищи. Улучшает обмен веществ и способствует похудению. Очищает печень. В лимонном соке содержится большое количество микроэлементов (кальций, фосфор, натрий, калий, магний, железо), витаминов группы В и С.

4. Мёд перед едой

За 10 минут до завтрака съешьте чайную ложку мёда и запейте водой. Мёд должен быть свежим. Это источник витаминов и микроэлементов. В нём содержится большое количество фруктозы и глюкозы, которые дают организму энергию, способствуют улучшению мозговой деятельности и повышению работоспособности. Мёд повышает иммунитет, обладает антиоксидантными свойствами, помогает организму противостоять старению.

5. Полоскание рта раствором перекиси водорода

После завтрака полощите рот раствором воды с перекисью водорода: смешайте 5-7 капель 3-процентного раствора перекиси с 50 мг чистой некипяченой воды.

Такая процедура – отличная профилактика кариеса и болезней десен. Исчезает неприятный запах изо рта. Происходит лёгкое отбеливание зубов.

Проделывайте эти процедуры каждое утро, и ваше самочувствие улучшится.

Источник: «Всегда в форме!»

Как я вышла сухой из воды

Помню, в первые годы работы в частном секторе были очень плохие дороги. Шли проливные дожди, улицы в низине местами сильно затопило. А мне как раз нужно выплачивать пенсии в этом районе. Подхожу и вижу – сплошное море воды: ни справа, ни слева ни одного бугорка.

Хотя на мне были резиновые сапожки, но чувствую, что не спасут они меня – уж больно голенища невысокие. Стою и слёзы наворачиваются на глаза: получатели ждут меня, а яazole лужи застряла. Вдруг вижу: из подъезда выходит мой пенсионер – в длинном плаще и высоких болотных сапогах. Идёт ко мне и улыбается. Говорит: «Я тебя из окна заприметил, как ты стоишь и пройти не можешь. Цепляйся за шею, перенесу». Занёс к себе во двор, заплатила ему пенсию, а он меня потом ещё в два дома переправил. Благодарности моей не было предела. Вот так я вышла сухой из воды.

Выдавала я пенсии по улице Култукской. А улица эта – длинная-



предлинная и в конце неё тоже живут мои получатели. И я всегда бежала по ней бегом, чтобы успеть застать их дома, когда они приходят на обед. Ещё жила на этой улице пожилая пара, очень милые старички. Они меня ждали и всегда открывали ворота настежь. И, когда я вбегала к ним во двор, бабуля бросала всё, что было у неё в руках и кричала: «Дед, беги скорей, наш «самолёт летит». Это они меня так всегда называли.

Очень дружные и весёлые они были, и умерли один за другим...

Сколько людей и разных судеб прошло за эти годы перед моими глазами! Кому-то мои советы пригодились, но многое получаешь именно от людей старшего поколения. Немало мудрых слов самой довелось от них услышать, за что я их вспоминаю с благодарностью.

Ольга Исламова,
агент по доставке пенсий
и пособий

Режим работы кассы агентства

С 3 по 23 число каждого месяца с 8.00 ч. до 15.30 ч., за исключением выходных дней: **10-11** и **18-19**.

В субботу, воскресенье и праздничные дни выплатного периода касса работает с 8.00 ч. до 12.00 ч.

С 24 по 2 число каждого месяца касса работает с 8.30 ч. до 15.00 ч., кроме пятницы, субботы и воскресенья. В эти дни в кассе можно получить **только пособие на погребение**.

Касса работает без перерыва на обед.

В информационно-справочной службе предусмотрен технический перерыв: с 12.00 ч. до 12.30 ч.

Мы находимся по адресу: г. Иркутск, ул. Декабрьских Событий, дом 57 (остановка общественного транспорта «Музей декабристов»)

Телефоны информационно-справочной службы: **20-99-18, 29-05-85, 53-64-20**.

Подробную информацию о работе агентства, о производимых услугах и порядке выплаты пенсий и социальных пособий вы можете получить на нашем сайте: www.irtas-service.ru

Социально-пенсионное агентство «Иртас-Сервис»
Информационно-справочная служба:
29-05-85, 53-64-20, 20-99-18

www.irtas-service.ru
г. Иркутск, ул. Декабрьских Событий, 57
(ост. «Музей декабристов»).