

И пенсии, и материнский капитал

? Поясните, какие операции можно провести через личный кабинет ПФР?
Е. ВЕСЕЛОВ

– С помощью личного кабинета гражданина на сайте ПФР граждане могут в online-режиме получить все ключевые услуги Пенсионного фонда. – ответили в **пресс-службе Отделения ПФР по Ярославской области**. – В Личном кабинете можно без предварительной регистрации записаться на прием или заказать ряд документов. Авторизованные пользователи имеют доступ к расширенному функционалу. Им доступны формирование различных справок, заполнение документов на меры социальной поддержки, подача заявления о назначении пенсии и выборе способа ее доставки. Личный кабинет может быть полезен и молодым родителям. С помощью этого ресурса можно подать заявление о выдаче материнского (семейного) капитала или о распоряжении его средствами. Напомним, что с 15 апреля 2020 года ПФР приступил к проактивному формату выдачи материнского капитала. Это значит,

что при рождении ребенка право на сертификат будет определяться Пенсионным фондом в беззаявительном порядке и отображаться в Личном кабинете автоматически. Для входа в электронный кабинет необходимо зарегистрироваться на портале государственных услуг www.gosuslugi.ru и получить подтвержденную учетную запись. Услуги ПФР можно получить также с помощью бесплатного мобильного приложения ПФР, доступного на платформах iOS и Android. Для работы в нем также потребуется подтвержденная учетная запись на Портале госуслуг. Это, по сути, аналог Личного кабинета на сайте pft.gov.ru, **разработанный для еще большего удобства при online-обращении в ПФР**. Неавторизованным пользователям доступны функции поиска ближайшей клиентской службы Пенсионного фонда или МФЦ и записи на личный прием к специалистам выбранного территориального органа ПФР.

Какой зубной пастой чистить зубы и зубные протезы?



Компания SPLAT – один из производителей гигиенических средств для полости рта – была основана в России в 2000 г. На сегодняшний день она производит средства для ухода за полостью рта под марками SPLAT, Ineu, Biomed и другими. О том, какую зубную пасту лучше всего использовать для чистки зубов и зубных протезов, наша редакция решила спросить территориального представителя компании SPLAT Кибирева Николая Геннадьевича.

– Николай Геннадьевич, какая зубная паста лучше всего подойдет для зубов?

– Каждый продукт, созданный компанией SPLAT, направлен на максимально эффективное решение различных задач по уходу за полостью рта. Все пасты компании SPLAT безопасны и подходят для ежедневного использования. Наиболее популярны пасты серий Professional и Special, которые каждый может себе подобрать по своему желанию.

– Какие зубные пасты Вы бы рекомендовали для зубных протезов?

– В настоящее время компания SPLAT предлагает серию зубных паст Biomed, которая зарекомендовала себя одним из лучших гигиенических средств по уходу за полостью рта, сочетая в себе быстрое и качественное очищение на весь день и натуральность ингредиентов. Зубные пасты Biomed подходят как для зубов, так и для зубных

протезов, имеют доступную цену и полностью безопасны в применении.

ООО «ПК «СТОМАТОЛОГ»
150054, г. Ярославль,
ул. Богдановича, д. 22
Телефон (4852) 32-15-25
www.pk-stomatolog.ru

Лиц. № ЛО-76-01-001087 выдана 27.12.2013 г. Департаментом здравоохранения и фармации Ярославской области. Срок действия лицензии – бессрочно

На правах рекламы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Что в вашей корзине?

? Подскажите, пожалуйста, как распределить семейный бюджет. Мы с женой студенты, стипендии невелики. Надо и за квартиру заплатить, и одежду на сезон прикупить. Посчитали, больше двух тысяч в неделю на продукты – для нас расточительство. А цены на продукты каждый день растут. Что сейчас можно купить на две тысячи, чтобы прожить неделю?
Алексей С.

Своим опытом бережливого отношения к бюджету читателей «Городских новостей» делится **студентка Полина ВОРОБЬЕВА:**

– Поход в магазин – это целый ритуал. Для начала нам нужен список необходимых продуктов на неделю. Заглядываем в холодильник, во все ящики и на полки кухни и выписываем то, что нужно купить. И помним, у нас ограниченный бюджет – 2000 рублей.

Давайте, обратившись к таблице и учитывая наш бюджет, соберем воображаемую корзину основных продуктов. Итак, что нам необходимо? Самое важное – это овощи и фрукты. В таблице (**см. таблицу**) мы видим «огурцы свежие», средняя цена за килограмм 134,32 рубля, кладем в нашу воображаемую корзину. Дальше «помидоры свежие», стоят они 149,01 руб. за кг. Все вместе получается 134,32 + 149,01 = 283,33 рубля, и у нас целых 2кг свежих овощей. Посчитаем еще лук (34,28 руб. за кг), морковь (46,94 руб. за кг), картофель (36,41 руб. за кг) и кочан капусты (21,62 руб. за кг). В сумме 422,58 рубля.

Выберем что-нибудь мясное, я предпочитаю курицу, стоит она в среднем 159 рублей за кг. А что же на гарнир? Возьмем рис (80,02 руб. кг), гречку (95,92 руб. кг) и макароны (89,18 руб. кг). Из этих продуктов уже можно составить меню на неделю.

Посмотрим, что можно взять из молочных продуктов. Обязательно возьмем сметану (228,90 руб. за кг) и молоко (84,50 руб. за л).

Еще нужно взять десяток яиц (78,73 руб. за 10 шт.), я, к примеру, очень люблю на завтрак глазунью. Берем хлеб (45,38 руб. за кг) – и на кашу!

Сколько же у нас вышло в итоге и уложились ли мы в бюджет? Сумма в чеке – 1284,18.

Конечно, нужно понимать, что цены указаны за кг продукта, если вам требуется меньше или больше, то и сумма будет другая. Но мы с вами сэкономили часть нашего бюджета, и на него спокойно можно купить сладенького к чаю или разнообразить фруктами нашу продуктовую корзину. Ходите в магазин с умом!

Уровень и изменение средних потребительских цен на продукты, наблюдаемые в рамках еженедельного мониторинга цен, по Ярославской области по состоянию на 12 апреля 2021 года предоставлен Ярославльстатом

Наименование товара (услуги)	Единица измерения	Средние цены, руб.	Изменение цен, в % к 01.03.2021
Говядина (кроме бескостного мяса)	кг	397.17	100.22
Свинина (кроме бескостного мяса)	кг	257.27	99.91
Баранина (кроме бескостного мяса)	кг	568.04	100.00
Куры охлажденные и мороженые	кг	159.00	101.00
Сосиски, сардельки	кг	397.29	103.06
Колбаса полукопченая и варено-копченая	кг	520.68	105.26
Колбаса вареная	кг	415.91	110.53
Консервы мясные	350 г	153.96	89.04
Консервы мясные для детского питания	кг	750.09	97.16
Рыба мороженая неразделанная	кг	153.82	100.51
Масло сливочное	кг	628.02	100.55
Масло подсолнечное	кг	119.75	100.80
Маргарин	кг	153.57	99.93
Молоко питьевое цельное пастеризованное 2,5 – 3,2% жирности	л	51.26	100.37
Молоко питьевое цельное стерилизованное 2,5 – 3,2% жирности	л	84.50	99.39
Сметана	кг	228.90	95.40
Творог жирный	кг	323.23	101.35
Смеси сухие молочные для детского питания	кг	1017.63	110.47
Сыры сычужные твердые и мягкие	кг	597.61	101.68
Консервы овощные для детского питания	кг	588.37	100.00
Консервы фруктово-ягодные для детского питания	кг	410.37	100.71

Наименование товара (услуги)	Единица измерения	Средние цены, руб.	Изменение цен, в % к 01.03.2021
Яйца куриные	10 шт	78.73	102.83
Сахар-песок	кг	48.54	99.67
Карамель	кг	231.37	99.81
Конфеты мягкие, глазированные шоколадом	кг	353.90	92.52
Печенье	кг	190.09	103.9
Чай черный байховый	кг	1159.84	99.33
Соль поваренная пищевая	кг	12.86	99.38
Мука пшеничная	кг	41.73	100.51
Хлеб из ржаной муки и из смеси муки ржаной и пшеничной	кг	45.38	100.55
Рис шлифованный	кг	80.02	99.40
Пшено	кг	54.78	100.42
Крупа гречневая-ядрица	кг	95.92	101.26
Вермишель	кг	85.30	98.52
Макаронные изделия из пшеничной муки высшего сорта	кг	89.18	97.89
Картофель	кг	36.41	101.53
Капуста белокочанная свежая	кг	21.62	100.42
Лук репчатый, кг	кг	34.28	98.68
Морковь, кг	кг	46.94	103.39
Огурцы свежие	кг	134.32	101.54
Помидоры свежие	кг	149.01	102.14
Яблоки	кг	109.24	101.09
Водка крепостью 40% об. спирта и выше	л	616.13	100.76
Обед в столовой, кафе, закусочной (кроме столовой в организации)	на 1 чел.	258.03	100.12