

↓ ПРОФИЛАКТИКА

Как избежать травм при гололеде

Зимой гололед может превратить даже привычные прогулки в настоящее испытание. Падения на льду чреваты серьезными травмами – от ушибов и растяжений до переломов. Соблюдая простые правила, можно значительно снизить риск неприятных происшествий.

Обратите внимание на погоду: она должна быть рельефной, с глубоким протектором. Хорошо зашнурованная обувь плотно сидит на ноге, предотвращая ее смещение и потерю равновесия. В особо опасных условиях можно использовать специальные противоскользящие накладки на обувь.

Одна из главных рекомендаций в этом случае – ходить медленно и осторожно. Делайте короткие, неторопливые шаги, чтобы лучше контролировать равновесие. Смотрите под ноги, не отвлекайтесь на телефон или разговоры. Внимательно следите

за поверхностью, по которой идете, ищите участки с песком. Избегайте спешки – лучше опоздать, чем получить травму. По возможности, держите руки свободными, не несите тяжелые сумки в одной руке, так как это нарушает баланс. Если приходится нести сумки, распределите их вес равномерно.

Будьте осторожны и в транспорте. Обратите внимание на ступеньки автобусов, они могут быть очень скользкими при посадке и высадке. В общественном транспорте всегда держитесь за поручни.

Существуют и дополнительные меры предосторожности.

Одевайтесь тепло и многослойно, это поможет сохранить тепло и избежать переохлаждения, которое может ослабить организм и сделать вас более уязвимым. Будьте внимательны к детям и пожилым людям, они более подвержены риску падений. Помогайте им, если это необходимо.

В случае если падения не избежать, постарайтесь упасть на бок – это поможет распределить удар и снизить риск травмы. Не вставайте сразу: оцените свое состояние. Если чувствуете сильную боль или не можете двигаться, не пытайтесь встать самостоятельно, позовите на помощь.

Даже если травма кажется незначительной, лучше проконсультироваться с врачом, чтобы исключить скрытые повреждения.

Помните: гололед – это временное явление. Соблюдая эти простые правила, вы сможете наслаждаться зимними прогулками без неприятных последствий. Берегите себя!

V ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Дорогую, любимую мамочку, бабушку и прабабушку
КУТОРОВУ
АННУ ФЕДОРОВНУ
с юбилейным
днем рождения!
С днем рождения, родная,
поздравляем мы тебя!

Ты у нас одна такая,
Очень любим мы тебя!
Лучше бабушки и мамы,
Знаем, в целом мире нет.
Счастья, милая, желаем,
Быть здоровой много лет!
Дети, внуки и правнук.

V РЕКЛАМА, ОБЪЯВЛЕНИЯ

Профессиональный РЕМОНТ
ХОЛОДИЛЬНИКОВ, СТИРАЛЬ-
НЫХ МАШИН И ТЕЛЕВИЗО-
РОВ, гарантия. Пенсионерам и
инвалидам скидка. Выезд в
день обращения.
Тел 8-937-436-12-22.

ПСИХОЛОГ.
Бесплатный прием участни-
ков СВО и членов их семей.
Предварительная запись
по тел. 8-969-940-29-36.

Уважаемые собственники многоквартирных домов!
Обслуживающая организация ООО «Ваш Дом» извещает вас о
ПОВЫШЕНИИ ТАРИФА за обслуживание и ремонт мест общего
пользования (МОП) **с 1 февраля 2026 года.**
Тариф составит 17 рублей 50 копеек за 1 кв.м. общей площади.
Администрация ООО «Ваш Дом».

Факт: Среднее облако весит порядка 500 тонн, столько же весят 80
слонов. (юурагу.рф).

↓ СОЦФОНД ИНФОРМИРУЕТ

БОЛЕЕ 2 ТЫСЯЧ
ПЕНЗЕНСКИХ МАМ,
ВОСПИТАВШИХ ПЯТЬ
И БОЛЕЕ ДЕТЕЙ,
ПОЛУЧИЛИ ПРАВО
НА ПЕРЕРАСЧЕТ
ПЕНСИИ С 1 ЯНВАРЯ
2026 ГОДА

С 2026 года вступают в силу изменения в пенсионном законодательстве, которые открывают новые возможности для многодетных матерей Пензенской области. Согласно поправкам в закон, нестраховой период ухода за всеми детьми будет учитываться при оформлении пенсии без ограничений. Ранее в стаж мамы шел уход максимум за четырьмя детьми.

Теперь это ограничение снято: в страховой стаж включают периоды ухода за пятым, шестым и всеми последующими детьми. Кроме того, за эти периоды будут начисляться пенсионные коэффициенты. При условии, что мама осуществляла уход за каждым ребенком не менее полутора лет, ей будет начислено:

- за первого ребенка — 2,7 коэффициента;
- за второго ребенка — 5,4 коэффициента;
- за третьего и последующих детей — 8,1 коэффициент.

По предварительным расче-

там, право на перерасчет пенсии получили более 2 тысяч многодетных матерей в Пензенской области. Отметим, что действие новых правил распространяется как на женщин, которые будут выходить на пенсию с 2026 года, так и на тех, кто уже является пенсионером.

Отделение СФР по Пензенской области по имеющимся сведениям составило списки мам, претендующих на повышение пенсии за воспитание детей, и дистанционно получило согласие на перерасчет.

Важно: заявления, поданные в декабре 2025 года, позволили произвести перерасчет с января 2026 года. Увеличенные выплаты начнут поступать уже в новом году.

В ЛЮБОЙ КЛИЕНТСКОЙ
СЛУЖБЕ ОТДЕЛЕНИЯ
СФР ПО ПЕНЗЕНСКОЙ
ОБЛАСТИ МОЖНО
ПОЛУЧИТЬ НОВОЕ
СВИДЕТЕЛЬСТВО
ПЕНСИОНЕРА
С QR-КОДОМ

Отделение СФР по Пензенской области ввело в обращение электронное свидетельство пенсионера. Это следующий шаг в масштабной программе по цифровизации социальной сферы, призванной сделать получение льгот и услуг максималь-

но простым и удобным. Новое электронное удостоверение с QR-кодом стало полноценной альтернативой привычному пластиковому документу и доступно в личном кабинете на портале Госуслуги.

Электронным пенсионным удостоверением, как и обычным удостоверением, можно подтвердить факт назначения пенсии гражданину. В электронном удостоверении содержится вся информация о пенсионере, которая есть в электронной системе Отделения СФР по Пензенской области: имя, фамилия, отчество гражданина, страховой номер индивидуального лицевого счета, вид пенсии и срок, на какой она установлена, а также фото владельца удостоверения.

QR-код пенсионного удостоверения — это матричный штрихкод, легко сканируемый любыми мобильными устройствами. QR-код в принципе трудно подделать: у каждого пенсионера есть собственный уникальный набор графических комбинаций. Срок действия QR-кода, в отличие от самого электронного пенсионного, не бесконечен, поэтому потребуется периодически его обновлять.

Важно! Электронное пенсионное не заменит обычное удостоверение пенсионера в виде книжечки или пластиковой карточки, а продублирует его. Те, кто не хочет пользоваться QR-кодом, могут, как

и раньше, получить пластиковое свидетельство пенсионера в любой клиентской службе Отделения СФР по Пензенской области.

Главное удобство нововведения в том, что для получения цифрового удостоверения пенсионерам не нужно подавать никаких заявлений. У граждан, которые уже являются пенсионерами, QR-код автоматически появился в их личном кабинете на Госуслугах. Тем, кто только получает статус пенсионера, QR-код формируется автоматически в течение 10 дней после назначения пенсии.

В чем удобство пенсионного удостоверения в электронном виде:

1. Невозможно потерять или испортить, так как оно хранится в личном кабинете на сайте Госуслуг.
2. В любой момент можно быстро открыть через мобильное приложение в телефоне.
3. Сотруднику, попросившему удостоверение, потребуется несколько секунд для сканирования информации.
4. Защита от подделок, так как повторить уникальный QR-код практически невозможно.
5. При сканировании передается только основная информация: фото, ФИО, факт наличия удостоверения и статус действия.
6. Полная синхронизация дан-

ных с базами СФР, — если появятся изменения, это отразится в электронном документе.

9 ОНЛАЙН-УСЛУГ ДЛЯ
СЕМЕЙ И ЛЬГОТНИКОВ
ЗАПУСТИЛ СОЦФОНД
В 2025 г.

Забота о будущих мамах, семьях с детьми, людях с инвалидностью, пенсионерах и других категориях граждан — первоочередная задача СФР. Фонд оказывает многочисленные меры поддержки, в т.ч. в рамках нацпроекта «Семья».

Теперь через Госуслуги можно оформить:

- направление на медицинскую реабилитацию или санаторное лечение;
- ежемесячную выплату при рождении или усыновлении первого ребенка;
- компенсацию расходов на проезд в реабилитационный центр СФР и др.

Соцфонд — один из лидеров по цифровизации среди ведомств. На портале Госуслуг в режиме «одного окна» доступно 128 услуг фонда.

Кстати, записаться на прием в клиентскую службу Соцфонда также можно онлайн — просто перейдите по специальной кнопке на сайте <https://sfr.gov.ru/> и авторизуйтесь в личном кабинете Госуслуг.

Если у вас остались вопросы, вы можете обратиться в Единый контакт-центр по номеру 8-800-100-00-01 (звонок бесплатный).



Главный редактор
ЧЕПУРОВА Е.И.

Тел.: гл. редактор — 2-14-79,
гл. бухгалтер — 2-12-63.
E-mail: trudovoi_put@mail.ru.

(16+) Тираж 1800.
Индекс издания —
П 8725.
Выходит 51 раз в год.
Цена свободная.

Объем 2,5 п.л.
Печать офсетная.
Подписана в пе-
чать 14.01.2026 г.
Заказ N 2.

Материалы
со знаком
V
публикуются
на платной
основе.

Государственное автономное учреждение Пензенской области «Редакция газеты «Трудовой путь»
УЧРЕДИТЕЛЬ — ПРАВИТЕЛЬСТВО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ.

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Пензенской области. Регистрационный номер — ПИ № ТУ58-00341 от 24.01.2024 г.

Ответственность за точность материалов несут их авторы, объявлений — рекламодатели.
Рукописи не возвращаются, не рецензируются. Редакция может публиковать материалы, не разделяя точку зрения автора, вправе не отвечать на письма.

Газета отпечатана в типографии
АО «Областной издательский центр»,
Адрес: 440600, г. Пенза, ул. Кирова, 65/2.
Тел.: 8 (841-2) 52-06-64.

Сдано
в печать:
по
графику
в 11.00
факти-
чески
в 11.00.