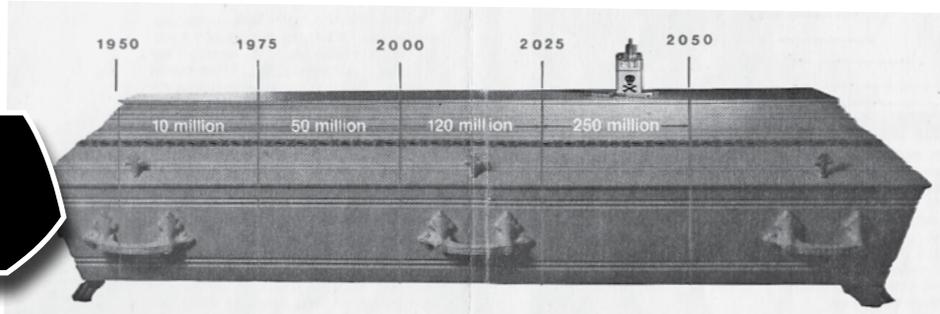


## ДОБРОВОЛЬНОЕ

РАЗМЫШЛЕНИЯ

ИМО



**Есть большая вероятность того, что вы человек курящий, ибо весьма широко распространена данная губительная для здоровья привычка, и, стало быть, подобного рода статьи вам неинтересны и в чём-то даже раздражают вас, ведь вы давно окончательно решили для себя, как относиться к табаку. Если это так, то, пожалуй, не имеет смысла дочитывать до конца всё, что написано здесь. На вашем месте первой моей мыслью было бы не рассматривать нижеприведённые аргументы, а выбросить их в мусорную корзину, при этом в знак протеста немедленно закурить. Но вдруг в данной статье есть что-то полезное, то, что поможет вам стать свободным от никотина?**

Более 25 лет назад, в далёком 1983 году, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) планировала успешно завершить борьбу с курением как часть программы «Здоровье для всех к 2000 году», на тот период количество курящих людей в мире было около 50 миллионов. За четверть века количество курильщиков, и в том числе в нашей стране, не уменьшилось, а, напротив, возросло и составляет примерно 100 миллионов. Такое впечатление, что кем-то повсеместно реализуется беспрерывный национальный проект «антиздоровье».

По прогнозам специалистов, если активно не предпринимать меры по сокращению табакокурения, к

2025 году в мире будет 120 миллионов курильщиков, а к 2050 году их станет 250 миллионов.

Специалисты уверенно констатируют: если курят родители и авторитетный друг, то вероятность того, что человек начнёт курить, составляет от 79 до 92%. Если же человека окружает безникотиновая среда, то вероятность приобщения к курению составляет всего около 30%.

Никотин — это однозначно яд! Доказано, продолжительность жизни у курящих людей на 5—7 лет меньше, а смертность вдвое выше, чем у некурящих.

Хорошее ли у вас зрение? А при чём тут зрение? Да при том, что курение неблагоприятно влияет в том числе и на зрение. Это подтверждают более чем вековые наблюдения врачей-офтальмологов. Под воздействием никотина, окиси углерода, цианидов, сероводорода и многих других токсических веществ, содержащихся в табачном дыме, у заядлых курильщиков нередко возникает частичная атрофия зрительного нерва, которая характеризуется ослаблением восприятия красного цвета, снижением остроты зрения, появлением пятен в поле зрения. Курение ухудшает и двигательную реакцию на световые раздражители.

Большинство из нас имеют страх перед злокачественными опухолями (канцерофобия), и уж точно абсолютно все не хотят, чтобы рак развился. Но ежедневно миллионы человек, сами

того не понимая, уверенной, твёрдой походкой шаг за шагом ведут свой организм на встречу со злокачественной опухолью.

Рак молочной железы — настоящий бич современного общества, он твёрдо укрепился на первом месте среди злокачественных опухолей у женщин. Мысль о том, что он может развиваться, обоснованно приводит в ужас каждую женщину. Но на самом ли деле женщины стремятся избежать этого страшного диагноза? Посмотрите вокруг, перекур от нечего делать или после тяжелой работы — вполне привычная ситуация. Часто приходится видеть, как молодая девушка после нервного разговора по телефону немедленно тянется за «успокаивающей» сигареткой. Нужно помнить, что помимо массы прочих факторов курение, как фактор риска развития рака молочной железы, весьма опасно. Ежегодно оно вносит львиную долю в общую структуру заболеваемости злокачественными новообразованиями. Онкологи отмечают, что у курящих женщин опухоли молочной железы зачастую оказываются не чувствительными к ряду противоопухолевых препаратов, течение подобных опухолей весьма бурное, а прогноз для выздоровления и жизни нельзя назвать благоприятным. Если даже рак молочной железы не разовьётся, то высока вероятность, что курение будет способствовать развитию гормональных нарушений, и это в конечном счёте приведёт к появлению мастопатии

и/или заболеваниям женской половой сферы. Надо непременно помнить, что заглывание «никотиновой слюны» — хорошее подспорье для развития рака глотки, пищевода и тем паче рака желудка. Не испытывайте судьбу, избавьте себя от лишних проблем и не омрачайте себе жизнь — не курите!

Курение есть не что иное как социальная форма наркомании. Начать курить просто, освободиться от курения, ставшего зависимостью, чрезвычайно трудно. Для отказа от курения нужно преодолеть себя, проявить упорство. От 60 до 80% курильщиков хотели бы избавиться от своей привычки, но лишь немногим это удаётся. Вместе с этим каждый год в мире тысячи людей успешно бросают курить. Почему-то есть большая уверенность в том, что именно вы входите в число тех немногих целеустремлённых и волевых личностей, которые способны победить табачную зависимость. Ведь вы решились дочитать настоящую статью, а значит, где-то в глубине души уже встали на путь отказа от курения. Так стоит ли останавливаться на полпути? Уместно вспомнить слова Г. Трумэна: «Кто борется, может проиграть, кто не борется, тот уже проиграл». Курение или здоровье — выбирайте сами!

В XXI веке каждый человек, задумывающийся о своём будущем, должен быть сторонником здорового образа жизни. Нужно понимать, что здоровье каждого — богатство всех!

**Роман МЯКОНЬКИЙ, врач-интерн.**

## О ПЕНСИИ НУЖНО ДУМАТЬ УЖЕ В 20 ЛЕТ!

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

**Когда вы молоды и энергичны, кажется, сил плодотворно трудиться и обеспечивать желаемый уровень жизни хватит еще надолго, вы не склонны думать о пенсии — она слишком далека. Однако в определенный момент времени каждый из нас задумывается о том, чтобы обеспечить финансовую стабильность и на тот период жизни, когда трудовые будни останутся позади. С 1 января 2002 года в Российской Федерации началась реализация крупномасштабной пенсионной реформы. Реформа является составной частью преобразований в экономике и социальной политике государства, ее цель — создание многоуровневой пенсионной системы, позволяющей обеспечить гражданам возможность получения достойной пенсии.**

Необходимость реформы связана с ухудшением демографической ситуации в стране, приводящей к уменьшению численности работоспособного населения на фоне роста числа пенсионеров. По экспертным оценкам специалистов Пенсионного фонда России (ПФР), примерно через 20 лет число пенсионеров превысит число работающих, и при сохранении старой пенсионной системы Россию ожидал бы пенсионный кризис.

Каждый работающий в ПФ РФ имеет лицевой счет, на котором учитываются уплачиваемые работодателем страховые взносы, суммируемые в течение всей трудовой жизни. По новому законодательству, трудовая пенсия складывается из 3 частей: базовой, страховой и накопительной.

Базовая часть пенсии назначается государством и гарантирует получение гражданином минимальной пенсии независимо от любых других обстоятельств. Величина базовой части пенсии составляет на данный момент 1794 руб.

Страховая часть пенсии зависит от величины отчислений с заработной платы, произведенных в течение жизни человека.

Накопительная часть пенсии предназначена для увеличения пенсии за счет дополнительного дохода, полученного от инвестирования этих средств. Для сохранения покупательной способности пенсионных накоплений она должна инвестироваться с доходностью не меньшей, чем величина официальной инфляции. Накопительная часть пенсии — единственная часть, на размер которой гражданин может влиять!

Новым законодательством предусмотрено создание НПФ — негосударственных пенсионных фондов, они являются полноправными уполномоченными участниками пенсионной реформы. Первые НПФ появились в 1994 г., сначала они создавались для работников отдельных отраслей. С 1994-го по 2002 г. НПФ накопили большой опыт работы, обучили кадры. В ПФР инвестированием накопительной части трудовой пенсии занимается государственная управляющая компания — Внешэкономбанк. Средняя годовая доходность ГУК за последние три года составляет 2-6% и не покрывает даже уровень инфляции, то есть пенсионные средства под ее управлением постепенно обесцениваются. Государство убедилось, что НПФ более эффективно работают с пенсионными средствами граждан, и в 2002 г. разрешило НПФ инвестировать средства накопительной части через другие управляющие компании. При этом государство установило список инструментов для инвестирования на фондовом рынке для УК — это государственные ценные бумаги, акции и облигации крупных компаний и предприятий, банковские депозиты, векселя, валюта и недвижимость, что положительно сказывается на доходности.

УК, с которой НПФ заключает договор доверительного управления, дает значительно большую доходность по сравнению с ГУК и выполняет тем самым свою основную задачу — сохранение покупательной способности пенсионных накоплений.

Сегодня в России работают более 200 негосударственных пенсионных фондов. Какому из них доверить пенсионные накопления? Как уберечь деньги от инфляции? Кто способен обеспечить реальное увеличение пенсии? Ответ на этот вопрос очевиден.

Пенсия — слишком важное дело, чтобы доверить ее кому-либо, кроме фонда, занимающего лидирующие позиции на рынке. НПФ «ГАЗФОНД» является крупнейшим и старейшим негосударственным пенсионным фондом в России с безупречной деловой репутацией не только в стране, но и за рубежом, его пенсионные резервы составляют 273 млрд. руб., или 56% от резервов всех НПФ, вместе взятых! НПФ «ГАЗФОНД» — оптимальный выбор для тех, кто не желает быть пассивным «молчуном», а хочет самостоятельно обеспечить себе достойную старость.

НПФ «ГАЗФОНД» был основан в 1994 году и в настоящий момент предлагает своим клиентам услуги по обязательному пенсионному страхованию и негосударственному пенсионному обеспечению (лицензия ФСФР на осуществление данных видов деятельности № 274/2 от 21 мая 2004 г.). НПФ «ГАЗФОНД» является открытым фондом: его вкладчиком может стать любое физическое

лицо или организация, независимо от отраслевой принадлежности и формы собственности.

Учредителями фонда являются крупнейшие национальные компании: ОАО «Газпром», Газпромбанк (ОАО), ОАО «Газпром добыча Уренгой», ОАО «Газпром добыча Ямбург» и ОАО «Газпром трансгаз Саратов». К размещению средств пенсионных резервов и собственных средств и инвестированию пенсионных накоплений фонд привлекает управляющие компании, обладающие многолетним опытом работы и высокой степенью надежности (это УК ЗАО «Лидер», ЗАО «УК Тройка Диалог» и др.) Для хранения и учета прав на ценные бумаги, в которые инвестированы средства пенсионных накоплений, НПФ «ГАЗФОНД» пользуется услугами ОАО «Специализированный депозитарий «ИНФИНИТУМ».

Итак, современная пенсионная реформа предоставляет вам возможность влиять на размер своей будущей пенсии, в том числе и трудовой (государственной) пенсии:

1. Вы можете управлять инвестированием накопительной части своей трудовой пенсии, передав ее под управление НПФ «ГАЗФОНД» в рамках обязательного пенсионного страхования.

2. Вы можете участвовать в государственной программе софинансирования, то есть по личной инициативе осуществлять дополнительные взносы и увеличивать будущий размер своей трудовой пенсии.

3. Формировать дополнительную пенсию путем личного участия в системе негосударственного пенсионного обеспечения (здесь речь идет о ваших деньгах, которые вы добровольно перечисляете на свой именной пенсионный счет).

Конечной целью проводимой государством политики является обеспечение достойной жизни будущих пенсионеров путем развития сбалансированной и основанной на мировом опыте пенсионной системы. Сегодняшняя российская пенсионная система предусматривает возможность получения человеком одновременно как государственных, так и негосударственных пенсий.

Для заключения договоров с НПФ «ГАЗФОНД» вам понадобится только паспорт, страховое свидетельство государственного пенсионного страхования и немного времени. Представитель фонда поможет вам правильно заполнить документы и предоставит все необходимые разъяснения и консультации.

При переводе накопительной части ничего не нужно платить.

**Пенсионный консультант НПФ «ГАЗФОНД» Пашнина Татьяна Анатольевна, тел. 8-917-845-64-77.**