

Как пенсионеру
получить
невывплаченную зарплату

стр. 5

22 ноября –
День рождения
Николая Добронравова

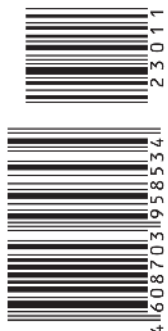
стр. 8

Какие продукты
чистят сосуды и
разжижают кровь

стр. 13

Розоватая помада
делает
чуть моложе

стр. 15



Пенсионер

РОССИИ
О ЖИЗНИ
И ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 11 (210)

НЕТ БОЛЕЗНИ «СТАРОСТЬ» — ЕСТЬ НЕВЕРНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ!

Марк Катон, римский сенатор, выучил греческий язык в 80 лет.

Сократ только в возрасте 70 лет научился играть на многих музыкальных инструментах и успел овладеть этим искусством в совершенстве.

Микеланджело создал свои самые значительные полотна в возрасте 80 лет.

В 80 лет Гете закончил своего «Фауста».

Немецкий историк Леопольд Ранке свою «Мировую историю» закончил в 91 год.

Исаак Ньютон еще в 85 лет был занят неутомимой деятельностью.

Лев Толстой в 82 года управлялся на поле с косой так, что за ним не могли угнаться молодые косцы. Седобородый автор «Войны и мира» в эти почтенные лета катался на коньках, ездил на велосипеде, скакал на лошади и приседал пистолетиком (на одной ноге) более 40 раз!

Американский гражданин, композитор и дирижер Игорь Стравинский творил до 88 лет.

Поэт Беранже работал до 77 лет.

Лев Толстой – до 82,

Виктор Гюго – до 83,

академик Иван Павлов – до 87,

древнегреческий драматург Софокл – до 90 лет.

Философы Диоген и Демокрит, худож-

ники Тициан и Микеланджело проявляли творческую активность, перейдя рубеж восьмидесятилетия;

Бернард Шоу творил до 94 лет...

Кстати, не так давно ученые, обнаруживали сенсационное открытие: оказывается, человеческий мозг развивается не до 25-30 лет, как считалось ранее, а до 50 лет.

Более того, если человек продолжает заниматься активной мыслительной деятельностью, то старение мозга почти не происходит!

К чему все это?

Только к одному: нет такой болезни «старость», а есть только неверные психологические УСТАНОВКИ. «Не верьте всему, что слышите, – даже если это раздается в вашей собственной голове», – советует известный психиатр Дэниел Эймен. Все самые большие барьеры и препятствия в нашей жизни находятся внутри нас.

Сломайте их! Наша душа, наши внутренние силы не имеют возраста.

Пока мы живы, у нас все еще остается шанс подняться выше – взять хотя бы еще одну высоту на пути нашего духовного восхождения. Не ждите лучших времен – лучшее время может быть только одно.

Оно называется «СЕЙЧАС»!



■■■ ИНДЕКСАЦИЯ

Пенсия и инфляция: кто кого?

На повышение пенсий в 2024 году направят 234 млрд рублей

С 1 января 2024 года пенсии для неработающих пенсионеров повысят на 7,5%, и в результате их средний размер превысит 23,4 тысячи рублей. Решение коснется более 32 млн граждан, заявил председатель палаты Вячеслав Володин.

Документ был внесен в Госдуму правительством РФ вместе с проектом нового федерального бюджета. Благодаря его принятию вырастет стоимость пенсионного коэффициента с 129,46 рубля до 133,05 рубля в следующем году. Размер фиксирован-

ной выплаты к страховой пенсии по старости с 1 января 2024 года составит 8134,88 рубля.

Володин подчеркнул, что все необходимые для поддержки пенсионеров средства уже заложены в проекте федерального бюджета. «Дополнительные бюджетные расходы на повышение пенсий в 2024 году составят порядка 234 млрд рублей», – добавил председатель ГД.

Как отметил в комментарии «РГ» зампред Комитета Госдумы по экономической политике Сергей Алтухов, размер индексации пенсий должен помочь нивелировать влияние инфляции.

Он также напомнил, что с 2025 года индексацию планируется проводить дважды в год, чтобы соотнести прогнозный и реальный уровень инфляции.

Член комитета по бюджету и налогам Никита Чаплин уточнил, что в проекте макропрогноза Минэкономразвития по итогам 2023 года инфляция будет на уровне 7,5%, а в 2024 году она снизится до 4,5%. Депутат также напомнил, что если инфляция растет выше плановых параметров, пенсионерам делают дополнительную надбавку.

«Российская газета»

■■■ СКИДКА НА ПОДПИСКУ

Такой цены уже не будет!

Уважаемые наши читатели! Для тех, кто еще не успел оформить подписку на первое полугодие 2024 года, сообщаем, что у вас появилась уникальная возможность подписаться с огромной скидкой. С **13 ПО 20 НОЯБРЯ**, а также с **4 ПО 14 ДЕКАБРЯ** пройдет Всероссийская декада сниженных цен на подписку. А это значит, что можно будет выпустить газету по самой низкой стоимости.

Предлагаем всем от Крыма и Калининграда до Дальнего Востока оформить подписку в любом почтовом отделении, указав название или индекс: «Пенсионер России: о жизни и для жизни» – П3211, а для жителей Республики Крым – 24351 или через интернет на сайте «Почты России» – podpiska.pochta.ru или по представленному QR-коду.

Если вы уже подписались или предпочитаете покупать газету, то напоминаем, что подписка – это еще и интересный, оригинальный подарок для ваших родных и близких ко дню рождения, круглой дате и, конечно, к приближающимся новогодним праздникам!

На все вопросы по подписке с удовольствием ответит **Олеся Киданюк**. Тел.: 8 (343) 377-00-47

