

Как получить
выплату от
государства, если нет
пенсии

стр. 4

Изменение
архивной записи
в соответствии с
паспортом

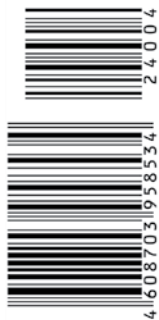
стр. 5

Свекольный
квас – стройность
и защита

стр. 11

Шесть
денежных
шепотков на еду

стр. 15



Пенсионер

РОССИИ
О ЖИЗНИ
И ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 4 (215)

МОИ ГОДА – МОЕ БОГАТСТВО

Привет, я счастье. Скоро буду.

Людям свойственно тосковать по ушедшей молодости. Кажется, в 20–25 лет и трава была зеленее, и деревья выше, да и мы сами бодрее, энергичнее, веселее. Однако социологи и психологи с нами не согласны. Их исследования доказывают: человек с возрастом становится только счастливее.

К идеальному мироощущению мы приходим после 60 лет. И в этом же возрасте чувствуем себя куда уверенней, чем те, кто моложе. Ответить однозначно, почему так происходит, ученые не могут. Они сходятся на том, что это совокупность факторов.

Так, по статистике, у молодых людей в возрасте 18–25 лет самые высокие показатели депрессии. А самые низкие (в целом) – у людей за 50. И это при том, что пандемия ухудшила цифры по всем возрастам.

Есть и другое исследование: психиатры опросили более полутора тысяч человек разного возраста, чтобы узнать, как они себя чувствуют физически, пси-



хически и умственно. Оказалось, что 20–30-летние люди чаще жалуются на несчастья, чем те, кто уже приближается или вышел на пенсию. Исследователи считают, что с возрастом люди становятся мудрее и им проще не реагировать на повседневные стрессовые факторы.

Кстати, в 60 лет на пик выходит не только мудрость, но и уверенность в себе. Это утверждают авторы еще одного исследования. Они полагают, что к этому возрасту у человека появляется ключевой фактор счастья – стабильность. Индивид уже достиг всего, чего мог, вырастил

детей и теперь может просто наслаждаться жизнью.

И третий фактор – это меньшее количество негативных эмоциональных реакций. Для людей в возрасте счастье – это спокойствие и умиротворение, а не возбуждение по поводу того, что их ждет в будущем. К тому же их мозг работает так, что активность миндалевидного тела – области мозга, связанной со стрессом и эмоциональными реакциями – снижена. То есть реакции на что-то плохое более заторможены (и это хорошо).

«Когда вы становитесь старше, „счастье“ означает довольствоваться тем, что у вас есть», – полагают психологи.

Ирина Себелева, vokrugsveta.ru

Впрочем, ученые оговариваются: ряд других исследований выделяет еще один пиковый возраст – около 20 лет. На графике счастье на протяжении жизни можно представить в виде U-образной кривой. То есть человек чувствует себя счастливым в юности, в среднем возрасте ощущения «проваливаются», а потом снова усиливаются.

■■■ ИНДЕКСАЦИЯ

С 1 апреля в России на 7,5% выросли соцпенсии

Правительство России повысит социальные пенсии на 7,5% с 1 апреля этого года, сообщила пресс-служба кабмина.

«Размер индексации рассчитывается исходя из темпов роста прожиточного минимума пенсионеров за прошедший год», – пояснили в правительстве.

Социальные пенсии получают россияне, которые не накопили достаточного стажа для получения страховой пенсии. Кроме того, такие выплаты положены людям с инвалидностью и по потере кормильца.

Кроме того, с 1 апреля на 7,5% увеличат размер пенсионного обеспечения «отдельных категорий граждан». Среди них:

- военнослужащие и добровольцы, ставшие инвалидами из-за военной травмы;

- участники Великой Отечественной войны;

- граждане, пострадавшие в результате радиационных или техногенных катастроф.

В кабмине уточнили, что в общей сложности решение касается более 4 млн человек. На цель повышения социальных пенсий в бюджете заложено практически 37,5 млрд руб.

В 2023 году социальные пенсии проиндексировали на 3,3%. Минтруд отметил, что коэффициент индексации рассчитывается исходя из темпов роста прожиточного минимума пенсионеров за прошедший год.

rbc.ru

