

# ЕСЛИ ВЫ НА ПЕНСИИ...



Многие люди, выйдя на пенсию, начинают замечать, что всё уже не так, как было прежде. Появляется забывчивость, заторможенность, медлительность мышления, ухудшается память и концентрация внимания.

Одной из причин такого безрадостного процесса является то, что в пожилом возрасте люди намного меньше используют свои умственные способности. Если раньше они каждый день ходили на работу и решали задачи разного уровня сложности, то после выхода на пенсию задач, требующих от них умственных усилий, стало в разы меньше. Подтверждено, что с возрастом активность мозга снижается. Кроме того, исследования многих ученых говорят о том, что мозг чаще сдает позиции при гипертонии, лишнем весе, диабете. Такой вывод был сделан на основе специальных тестов и полученных данных МРТ.

Однако тесты интеллектуальных способностей пожилых людей показывают, что на сохранность мыслитель-

ных функций сильнее влиял не возраст, а среда: мыслительные способности снижались больше у тех пожилых людей, которые вели пассивный образ жизни. Следовательно, сохранить ясность ума до самых преклонных лет в большинстве своем в наших силах.

## ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ПАМЯТЬ И ИНТЕЛЛЕКТ ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ?

Специалисты в области здоровья мозга рекомендуют:

**Быть физически активным.** Для хорошей работы головного мозга нужно иметь хорошее кровообращение, для чего важно регулярно заниматься физическими упражнениями, держать мышцы своего тела в тонусе. Во время выполнения физических упражнений улучшается кровообращение, а, значит, мозг получает больше пита-

тельных веществ. Полезно ходить пешком, в том числе заниматься скандинавской ходьбой.

**Тренировать память, внимание, мышление.** Решение логических задач, разгадывание кроссвордов, чтение книг, заучивание стихов – всё, что заставляет «мозги работать», то есть запоминать, вспоминать, думать, любая деятельность, где мозгу приходится обрабатывать большой объем информации, пойдет на пользу.

**Для хорошей работы мозга нужно правильно питаться.** Ваша диета должна обеспечивать здоровое питание для мозга, для этого в рационе должно быть много овощей, фруктов, цельных злаков и молочных продуктов. Кроме того, ученые установили, что в ежедневном рационе пожилого человека должны присутствовать жирные кислоты омега-3 (их много в рыбе).

**Поддерживать социальные связи.** Поддержка и общение со старыми друзьями благотворно влияет на психическое здоровье; по статистике, симптомы Альцгеймера проявляются чаще всего у социально изолированных людей. Никогда не переставайте умственно и морально развиваться, принимайте участие в общественных программах, открывайте для себя новые горизонты, только тогда мозг будет нарабатывать новые связи и бороться с последствиями возрастных изменений.

**Старайтесь избегать стрессов и переживаний,** так как они ведут к потерям нервных клеток, из-за чего происходит снижение внимания и ухудшение памяти. К стрессам для организма можно отнести и хроническое недосыпание. Для полноценного отдыха мозга очень важно хорошо выспаться каждый день.

А ещё помните: чтобы сохранить память и интеллект и встретить счастливую старость, нужно уметь концентрироваться на хорошем, чтобы ваш дух был так же бодр и весел, как в юности.

Если вас заинтересовала представленная информация, вы хотите улучшить сохранность своих мыслительных функций или получить более подробную консультацию по данной теме, вы можете обратиться в комплексный центр социального обслуживания населения «Шарыповский». Здесь вы можете записаться в группу экспресс-профилактория и пройти двухнедельный оздоровительный курс либо позаниматься со специалистом индивидуально.

**Записаться на индивидуальные занятия можно по тел. 8(391 53) 26-607; в экспресс-профилакторий – по тел. 8(391 53) 28-372.**



МЕЖРАЙОННАЯ ИФНС РОССИИ № 12 ПО КРАСНОЯРСКОМУ КРАЮ

## 1 ДЕКАБРЯ - СРОК УПЛАТЫ ИМУЩЕСТВЕННЫХ НАЛОГОВ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКИХ ЛИЦ

- транспортный налог
- земельный налог
- налог на имущество



Подробнее на сайте [www.nalog.gov.ru](http://www.nalog.gov.ru)

- промо-страница «Налоговое уведомление—2021»
- раздел «Физические лица»
- сервис «Справочная информация о ставках и льготах по имущественным налогам»
- сервис «Личный кабинет налогоплательщика для физических лиц»

Контакт-центр ФНС России  
8 - 800 - 222 - 22 - 22

## Когда наступают ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО КАПИТАЛЬНОМУ РЕМОНТУ, и что это такое?

**ПЯТЬ ЛЕТ – ИМЕННО ТАКОЙ СРОК ОПРЕДЕЛЯЕТ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО РФ НА ГАРАНТИЙНЫЕ РАБОТЫ ПО КАПИТАЛЬНОМУ РЕМОНТУ МНОГОКВАРТИРНЫХ ДОМОВ. И НАСТУПАЕТ ОН СРАЗУ ПОСЛЕ ПОДПИСАНИЯ АКТА ПРИЕМКИ ВЫПОЛНЕННЫХ РАБОТ.**

Это означает, что если житель отремонтированного дома или представитель управляющей организации обнаружит недостатки после ремонта, подрядчик обязан устранить их за свой счет и своими силами.

**Куда обращаться собственнику, если он обнаружил недостатки после ремонта?** В свою управляющую организацию. Специалисты управляющей компании приедут, зафиксируют недостатки и обратятся в Фонд. Фонд далее создаст комиссию для выяснения причин возникшего дефекта. Если окажется, что появился он по причине нарушения технологии ремонта, обяжет подрядчика устранить дефект.

Можно обратиться напрямую сразу в Фонд, этапность действий всех заинтересованных сторон будет той же.

Заместитель главного инженера Регионального фонда капитального ремонта Андрей Мухтаров: «Не всегда проблемы, возникающие в доме после капитального ремонта, связаны с некачественным выпол-

нением работ. Нередки случаи, когда проблемы возникают из-за некачественного содержания дома. **Например, оторвались снегозадержатели на крыше, потому что снег в течение зимы никто не убирал;** или разбили зеркало в лифте после замены оборудования, или украли светильники и т.д. – все это к гарантийным случаям не относится».

Если в выявленных недостатках вина подрядчика установлена, ему направляется претензия с требованием устранить неполадки в течение одного месяца.

