



ИРТАС
СЕРВИС

Год основания 1992

Жизнь дана на добрые дела!

МЫ ИДЁМ К ЛЮДЯМ!

№ 5. Апрель. 2016

Коллективу агентства

*«От вас выше
жизненный тонус,
А с ним и
житейский настрой»*

Р. Козлов

Доставка – это удобно!

Получать пенсию и социальные выплаты на дому через социально-пенсионное агентство «Иртас-Сервис» – надёжно и удобно.

ЧТО ЭТО ДАЁТ ПЕНСИОНЕРУ?

- Получение пенсии, не выходя из дома, точно по графику, в определённый день, без очередей и волнений;
- получение вместе с пенсией социальных выплат (транспортные и жилищные компенсации и т. д.);
- вручение квитанции с подробным указанием всех сумм выплат;
- возможность получения пенсии и социальных выплат по доверенности другим лицом;
- в случае неполучения пенсии и социальных выплат, возможна повторная доставка в течение выплата периода, или же получение в следующем месяце, с 3-го числа, в кассе агентства;
- доставка пенсии и социальных выплат в лечебные учреждения, если пенсионер находится на стационарном лечении;
- исключение рисков стать жертвой мошенников или же нападения на улице, в магазине, в транспорте и т. д.



Честно и надёжно

Коллектив Социально-пенсионного агентства «Иртас-Сервис» в 2015 году выполнил государственные обязательства в полном объеме и качественно. Четко и в срок выплачены пенсии и социальные пособия, повседневным трудом подтвержден деловой имидж, репутация и доверие среди пенсионеров.

Как всегда, на уровне профессиональных социальных работников, проявляя деловитость, должную культуру работали агенты по доставке пенсий и пособий. В течение года в их адрес поступали благодарности от пенсионеров.

Умело и результативно в прошлом году выполняли

обязанности менеджеры-операторы. Их стараниями готовились выплата документы, велись учетные операции. Профессионально и ответственно работали кассовая служба, служба безопасности.

Достоинно выполнила ответственную миссию информационно-справочная служба. Ежемесячно более трех тысяч обращений поступало к ним, с вниманием велась работа с посетителями.

Слаженно и напряженно идет работа и в текущем году. В коллективе понимают, что государственное дело надо делать честно и надежно.

Правовая консультация

Льготы и меры социальной поддержки ветеранов Великой Отечественной войны. Налоговые льготы для пенсионеров

Продолжаем публикацию льгот и мер социальной поддержки для различных категорий граждан. В декабрьском выпуске газеты мы рассматривали льготы для инвалидов, многодетных и малоимущих семей, для пенсионеров и ветеранов труда. Сегодня остановимся на льготах и мерах социальной поддержки ветеранов Великой Отечественной войны, а также опубликуем перечень налоговых льгот для пенсионеров.

Льготы ветеранам Великой Отечественной войны всегда будут приоритетом для наших органов власти. Законы в этой области совершенствуются непрерывно. Деньги выделяются регулярно.

Перечень основных федеральных льгот ветеранов ВОВ:

- предоставление жилья;
- установка стационарного телефона вне очереди;
- право вступления в некоммерческие объединения сограждан вне очереди;
- оплата 50 % основных услуг ЖКХ;
- оказание медицинской помощи вне очереди, прикрепление к своей поликлинике и больнице;
- бесплатный проезд (сейчас компенсация);
- бесплатные услуги по протезированию (кроме стоматологических);
- обслуживание вне очереди на почте и во всех культурных и спортивных учреждениях;
- преимущественный приём в дома престарелых (инвалидов).

Льготы для жителей блокадного Ленинграда

Эта категория ветеранов имеет право на весь перечень вышеперечисленных льгот. Дополнительно блокадники получают:

- путёвки в санаторий;
- бесплатное обследование в диспансере каждый год и другие медицинские льготы;
- оплата топлива с доставкой в частный дом – скидка 50 %.

Льготы инвалидам ВОВ

Дополнительные льготы (помимо основных) положены также инвалидам. А именно:

- преимущественное приобретение билетов на транспорте;
- внеочередное обслуживание в магазинах РФ;



- оплата топлива с доставкой в частный дом – скидка 50 %.

Получение льгот семьей усопшего ветерана

Семьи ветеранов находятся под особой защитой государства. Вот перечень льгот, положенных им:

- право прикрепления к своей поликлинике;
- право вступления в некоммерческие объединения сограждан вне очереди;
- право на бесплатное жильё;
- оплата половины стоимости услуг ЖКХ;
- поездки в санаторий за государственный счёт;
- право принятия супруга ветерана без очереди в дом престарелых (инвалидов);
- помощь проводить ветерана в последний путь.

Для того чтобы узнать, какие льготы вам положены и начать ими пользоваться, необходимо иметь подтверждение своего статуса. Таким подтверждением служит «Удостоверение ветерана Великой Отечественной войны». Его можно получить в вашем Управлении социальной защиты (орган социальной защиты).

- Полный перечень конкретных льгот для различных категорий ве-

теранов содержится во 2 главе Федерального закона от 12.01.1995 № 5-ФЗ (ред. от 28.11.2015, с изм. от 14.12.2015) «О ветеранах» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2016). Дополнительные льготы предусмотрены и региональными законами.

Налоговые льготы для пенсионеров

Российским законодательством предусмотрены **налоговые льготы для пенсионеров**, которые являются собственниками земельных участков, транспортных средств и объектов недвижимости.

С 1 января 2015 года Налоговый кодекс РФ пополнился новой главой 32 под названием «Налог на имущество физических лиц», в которой говорится, что пенсионеры, получающие пенсии, назначаемые в порядке, установленном пенсионным законодательством РФ, освобождены от уплаты налога на строения, помещения и сооружения (п. 2 ст. 4 Закона).

Для получения льготы по налогам для пенсионеров надо подать заявление о предоставлении льготы и оригиналы документов, подтверждающих право на льготу. Представить их можно по выбору в налоговый орган либо по месту

жительства, либо по месту нахождения объекта недвижимости.

Получить льготу можно только в отношении одного объекта налогообложения каждого вида по выбору налогоплательщика, то есть одной квартиры, одного дома и т. п. Поэтому если объектов одного вида несколько, то собственник недвижимости должен еще и уведомить налоговый орган о выбранных объектах налогообложения, в отношении которых он хочет получить льготу, до 1 ноября года, за который уплачивается налог.

Если налогоплательщик, имеющий право на налоговую льготу, не представит уведомление о выбранном объекте налогообложения, налоговую льготу ему предоставят в отношении одного объекта налогообложения каждого вида с максимальной исчисленной суммой налога.

Пунктом 5 ст. 391 Налогового кодекса определены категории налогоплательщиков, для которых на федеральном уровне предусмотрено уменьшение налоговой базы на не облагаемую налогом сумму в размере 10 000 руб. К таким налогоплательщикам, в частности, отнесены Герои Советского Союза, Российской Федерации, ветераны и инвалиды Великой Отечественной войны и др. Напрямую освобождение от уплаты

налога на землю либо предоставление налоговых льгот такой категории физических лиц как «пенсионеры» главой 31 «Земельный налог» Налогового кодекса РФ не предусмотрено.

С 2016 года налог на имущество физических лиц будет исчисляться исходя из кадастровой стоимости объекта.

Пенсионеры могут получить имущественный налоговый вычет.

Для работающего пенсионера ситуация с получением льготы практически идентична получению ее любым гражданином РФ, так как пенсионер, находясь на официальной работе, платит налог на доход физических лиц (НДФЛ). Ставка налога составляет 13 %. Законодательство предусматривает возврат суммы уплаченного НДФЛ на сумму, потраченную на приобретение квартиры, но не более 2 000 000 рублей. Следовательно, получаем, что вернуть вы можете 260 000 рублей. Данный возврат попадает под действие закона о налоговом вычете по имуществу.

Следует обратить внимание, что с 2015 года работающие пенсионеры могут также как и неработающие обратиться с заявлением в налоговый орган о зачете ранее уплаченного налога за период 3 лет до момента возникновения права на имущественный налоговый вычет.

По транспортному налогу льгота предоставляется пенсионеру за один легковой автомобиль с мощностью двигателя свыше 100 л.с. до 150 л.с. включительно, или за грузовой автомобиль с мощностью двигателя до 150 л.с. включительно, мотоцикл с мощностью двигателя до 36 л.с.

Чтобы получить льготу по транспортному налогу, необходимо вовремя обратиться в территориальный налоговый орган и подать заявление, копию водительских прав, техпаспорта и пенсионного удостоверения. Несоблюдение сроков оплаты льготного налога приводит к временной потере права на его использование и начислению пени.

Так как льгота носит **заявительный характер**, то лица, имеющие право на льготы, самостоятельно представляют необходимые документы (заявление и копию документа, подтверждающего право на льготу) в налоговые органы по месту нахождения имущества, транспортного средства или земельного участка.

Материал подготовлен на основе информации открытых источников

Вопрос – ответ

Услышала рекламу по радио. Можно ли рассказать, чем может быть полезна пенсионерам страховая компания «Колымская»?

Страховая компания «Колымская» работает на рынке страховых услуг с 1991 года. География деятельности «Колымской» охватывает 12 филиалов: на Дальнем Востоке, Восточной Сибири (Иркутская область), Республике Бурятия и Краснодаре. С самого начала своей деятельности, страховые программы «Колымской» стали востребованы со стороны пенсионеров. Помимо ритуального страхования, наши клиенты выбирают программы страхования от несчастного случая, ДМС (диагностика и экстренная помощь при укусе клеща), накопительные программы страхования для взрослых и детей, программы с доходностью и дополнительной пенсией.

Для иркутян открыта круглосуточная линия контроля качества обслуживания «Колымской» по тел.: (3952) 488-946, где каждый житель города может оставить свое сообщение на интересующую его тему по страхованию жизни и здоровья. Помимо этого, наши клиенты могут вызвать страхового агента на дом, чтобы получить профессиональную консультацию и застраховаться по программам



«Колымской», или обратиться в один из офисов компании.

**С уважением,
директор Иркутского филиала А.В. Попов**

КОЛЫМСКАЯ
СТРАХОВАЯ КОМПАНИЯ

Подробности в офисах «Колымской»: Октябрьский район: ул. Карла Либкнехта, д. 245, тел.(3952) 24-69-91, Свердловский район: ул. Звездинская, д. 22, тел.(3952) 39-50-93, Ленинский район: ул. Сибирских партизан, д. 7, тел.: (3952) 56-36-45.

Лицензии СЛ № 0507, СЖ № 0507 от 06.11.2015 г. ЦБ РФ

Сайт: www.kolm.ru

Есть ли внутренний стержень? Да. Это культура и традиции



В жизни агентства важную роль играет корпоративная культура и традиции. Их основные нормы и ценности изложены в Кодексе корпоративной культуры.

Главная наша ценность – деловитость и профессионализм.

Около десяти лет в агентстве проводится смотр-конкурс «Лучший сотрудник месяца», во время которого оценивается профессионализм, личные качества сотрудников. В торжественной обстановке победителям вручаются дипломы и билеты в театр.

Особое место в показе успехов и особых достижений в профессиональной деятельности занимает Доска Почета. На собраниях коллектива выдвигаются и обсуждаются кандидатуры. Торжественная церемония проходит каждый год в день рождения агентства – 5 июня.

Еще одной формой поощрения сотрудников и признания их заслуг перед агентством является занесение в Книгу Почета с размещением персональной фотографии.

Регулярно в коллективе агентства проводятся конкурсы профессионального мастерства, выставки творчества сотрудников, спартакиада. Каждому имениннику и юбиляру обязательно со словами поздравления вручается сувенир.

Уже стало традицией, когда письма и благодарности получателей пенсий вывешиваются на информационный стенд, оглашаются на собраниях. За последний год много теплых слов получили в свой адрес агенты: Козырева Т. И., Валова Т. Г., Тощева Н. Н., Ачилова О. Л., Кушкова Л. Р., Филиппкина Л. А., Балкина Л. Г., Литвинова В. М., Царёва О. С. Их отмечают как чутких и внимательных, приветливых и доброжелательных, спокойных и организованных, и благодарят агентство за таких работников.

По итогам года 51 сотрудник награжден почетными грамотами, а 37 – вручены благодарности от руководства агентства за высокий профессионализм и добросовестный труд. Это все те, кто обеспечивал бесперебойную выплату пенсий и социальных пособий: агенты, сотрудники службы безопасности, менеджеры-операторы, кассиры, специалисты информационно-справочной службы.

Высоко были отмечены наши ветераны. В 2015 году шесть работников удостоились почетного звания «Ветеран агентства», непрерывный стаж которых составляет 15 лет; 9 сотрудникам присвоено звание «Заслуженный работник СПА «Иртас-Сервис» за 20-летнюю безупречную работу.

Как всегда, не остались без внимания и те сотрудники, кто в конце декабря, завершив свою трудовую деятельность в агентстве, вышли на заслуженный отдых. Большинство из них начали свою работу в агентстве почти со дня образования СПА «Иртас-Сервис». За все эти годы с разными трудностями пришлось столкнуться. Но все они с теплотой отзывались о работе в агентстве, о коллегах, с которыми делили свои радости и горести, и с которыми каждый день более 20 лет, невзирая на болячки, семейные неурядицы и погодные условия, приходили к своим получателям с улыбками, принося им в квартиры пенсии и социальные выплаты. Это наши заслуженные работники – Давыдова Т.А., Днестрянская Т.К., Жданова Л.И., Заморская Л.Н., Кобякова Т.С., Щербак Н.Н. Каждый из них вписал яркую страницу в историю коллектива.

В коллективе агентства понимают, что внутренняя культура и традиции – стержень нашего духа и отношения к делу.

Е. Ступникова, директор корпоративных программ и общественных связей

Душевные строки

«Наш агент – Людмила Николаевна Коваленко – это замечательная, грамотная, вежливая и честная женщина. Уже много лет она приносит нам не только пенсии, но и доброе сердечное отношение, которое нам, пожилым людям, очень приятно, и чувствуется, что она любит людей и свою работу. А это самое главное в человеке!

Мы очень благодарны агентству, что пенсию нам приносят на дом и что на эту работу подобраны вежливые, добродушные люди, как наша многоуважаемая Людмила Николаевна».

Пучинина В.И., старшая по дому

«Выражаем благодарность нашему агенту Григоровой Татьяне Александровне за хорошую работу, внимательное и доброжелательное отношение к людям.

К Татьяне Александровне мы все привыкли, любим её за неиссякаемый оптимизм, простоту, душевность и доброту. Она всегда находит время справиться о насущном, помочь советом, утешить словом.

Именно такими качествами и должен обладать человек, работающий с пенсионерами».

Васеева Е.И. и ещё 6 подписей

«Хотим выразить свою благодарность и сказать большое спасибо Шепуровой Ольге Владимировне.

Независимо от погодных условий – жарко или холодно, будни или выходные дни – всегда в одно и то же время к нам приходит Ольга Владимировна.

В названии вашей фирмы есть слово «Сервис» – и это действительно сервис с большой буквы».

Супруги Избраевы

Полезно знать!

Возрастные периоды человека

Паспортный возраст, где меж-возрастной интервал равен году, отличается от биологического (или анатомно-физиологического) возраста, охватывающего ряд лет жизни человека, в течение которых происходят определенные биологические измерения.

В российской науке принята следующая схема возрастных периодов:

- пожилой возраст: 60–74 года – мужчины, 55–74 года – женщины;
- старческий возраст: 75–90 лет – мужчины и женщины;
- долгожители: 90 лет и старше – мужчины и женщины.

Собственникам жилья, даже полученного по программе бесплатной приватизации, необходимо в добровольном порядке страховать своё жильё на случай пожара и от других рисков случайной потери своего имущества. Просто потому, что если ваша собственность сгорит, то никто вам ничего не будет должен. Так как даже администрация муниципалитета отвечает лишь перед нанимателями жилья, да и то лишь перед теми, кто живёт в муниципальном жильё на условиях социального найма. В очередь на предоставление жилья по социальному найму вас, вероятно, поставят, да и то только малоимущих. Вот только дождаться получения этого самого жилья в возрасте за шестьдесят лет уже вряд ли получится.

Если вы не оплачиваете капитальный ремонт, потому что «я просто не доживу», то будьте готовы к тому, что вам, во-первых, откажут в выплате субсидии, а во-вторых, с вас всё равно взыщут все полагающиеся по закону платежи, только вам придётся оплачивать ещё и судебные издержки.

И нет таких адвокатов, которые помогли бы вам этого избежать. И не потому, что адвокаты плохие или продажные, а потому, что закон не знает изъятий, кроме домов, признанных в установленном законом порядке не пригодными для проживания и не подлежащими капитальному ремонту.

Даже если вы не согласны с размером начисленных вам коммунальных платежей, вы обязаны оплачивать их в полном объёме. И лишь после оплаты или до наступления очередного срока оплаты коммунальных услуг, вы можете попытаться их обжаловать через надзорные органы. Надзорными органами в сфере ЖКХ являются: РЭК (региональная энергетическая комиссия), Управление государственной жилищной инспекции, Управление Роспотребнадзора, прокуратура. Самостоятельное определение размера платежа законом не предусмотрено.

«Звёздочка» маленькая, да удаленькая



Бальзам «Звездочка» (правильное название – «Золотая звезда») создали вьетнамские ученые

«Звездочка» отлично помогает при простудных заболеваниях. Чтобы вылечить простуду за короткий срок, лёгкими массирующими движениями натрите горло бальзамом, затем завяжите горло платком и весь вечер пейте липовый чай с медом в больших количествах. Уже на следующее утро почувствуете, что совершенно выздоровели.

Для профилактики гриппа на указательный палец нанесите небольшое количество препарата «Звездочка» и вотрите в кожу вокруг носа, в подчелюстной и затылочной областях, где сосредоточено большое количество биологически активных точек. Можно втирать в надбровья. Через некоторое время процедуру нужно повторить.

При гриппе, ангине, любых воспалениях верхних дыхательных путей рекомендуется добавить в кипящую воду немного бальзама «Золотая звезда» – количество, равное по объёму спичечной головке, размешать и, накрывшись полотенцем, вдыхать в течение 15–20 минут. Эфирные масла расширяют сосуды, снимают воспалительные процессы, прочищают дыхательные пути и оказывают мощное антибактериальное действие. Такую ингаляцию нужно проводить 2 раза в день – утром и вечером.

Часто «Звездочку» мы используем при головной боли – втираем в область висков и затылка, при насморке – наносим под ноздрями, при простудных заболеваниях – мажем в области груди, спины, живота, при укусах насекомых – смазываем место укуса. На самом деле «Золотая звезда» – целитель самых различных заболеваний: шейного остеохондроза, радикулита, поясничной боли, гипертонической болезни, переутомления – умственного и физического, чувствительности к изменениям погоды, бессонницы.

«Звёздочка» может размягчить сухую мозоль, после чего она легко удаляется. Ежедневно на ночь втирать бальзам в мозоль после горячих ножных ванн.

По материалам сайтов

Предупрежден – значит вооружен: как обманывают пенсионеров



НЕ СЕКРЕТ, ЧТО ЧАЩЕ ВСЕГО ЖЕРТВАМИ МОШЕННИКОВ СТАНОВЯТСЯ ПЕНСИОНЕРЫ. ПРЕСТУПНИКИ ПОЛЬЗУЮТСЯ ДОВЕРЧИВОСТЬЮ БАБУШЕК И ДЕДУШЕК, А ТАКЖЕ ТЕМ, ЧТО ОНИ ПЛОХО ОРИЕНТИРУЮТСЯ В СОВРЕМЕННОЙ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ. И ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫЕ ОРГАНЫ, И СПЕЦИАЛИСТЫ СОЦИАЛЬНЫХ СЛУЖБ ПРИЗЫВАЮТ ПЕНСИОНЕРОВ БЫТЬ БДИТЕЛЬНЫМИ

Вот основные способы, которыми мошенники пользуются при обмане пенсионеров:

Мошенничество по телефону

Как правило, преступники звонят и сообщают, что с родственником пенсионера случилась беда, поэтому срочно необходимы деньги. В ситуации, когда нужно в кратчайшие сроки принять решение, жертвы не раздумывая соглашаются перевести денежные средства на карту, телефонный счет или даже передать незнакомцу в руки.

Очень часто мошенники сообщают пенсионерам по телефону, что их дети попали в ДТП, получили травму и не могут говорить. Также говорят, будто они задержаны сотрудниками полиции и для того, чтобы их выпустили на свободу, необходимо заплатить деньги.

Чтобы вам ни говорили злоумышленники, какую бы панику и спешку они не устроили – обязательно перезвоните самому родственнику лично, на его собственный номер!

Мошенничество у дверей

В преддверии праздников, особенно 9 Мая, прикрываясь различными акциями, например, замена батарей или установка счетчиков, преступники проникают в квартиры пожилых людей и похищают ценные вещи.

Нередко в таких случаях мошенники представляются социальными работниками или муниципальными сотрудниками.

Прежде чем впустить в квартиру незнакомых людей, убедитесь, что такие акции действительно проводятся, позвонив по телефонам социальной защиты или в свою управляющую компанию.

Мошенничество с доставкой на дом

Участились случаи, когда представившись специалистами пенсионного фонда, в квартиры пенсионеров проникают мошенники. Впустив в квартиру лжесо работников, можно лишиться всех своих сбережений.

Были случаи, когда обманывая пенсионеров, мошенники говорят, что проводится обмен денег на дому. Забирают настоящие и подсовывают купюры «банка приколов».

Будьте бдительны и не меняйте деньги у незнакомых людей.

И запомните! Сотрудники пенсионного фонда никогда не ходят по домам! Все вопросы, касающиеся пенсионного обеспечения граждан и иных мер социальной поддержки, входящих в компетенцию ПФР, решаются только в клиентских службах органов ПФР.

Мошенничество при навязанной продаже

Имеются случаи, когда мошенники являются к пенсионерам по месту их жительства, представляются торговыми агентами, предста-

вителями магазинов и организаций и предлагают к продаже различные вещи, предметы, лекарственные средства и препараты, биологически активные вещества (БАДы). Причем мошенники намеренно вводят доверчивых пенсионеров в заблуждение относительно качества и эксклюзивности представленных экземпляров.

Внимание! Никогда ничего не покупайте у тех, кто стучится в вашу дверь. Реальная стоимость товара может быть гораздо ниже, чем вы за него заплатите.

И ещё... Чудо-лекарств не бывает! То, что вы можете купить у мошенников как панацею от всех болезней, окажется в лучшем случае «пустышкой», а в худшем – смертельно опасным!

Мошенничество – розыгрыш

Когда на сотовый телефон или по почте пенсионеру приходит информация о том, что он является победителем какого-либо конкурса, и в качестве приза ему полагается либо автомобиль, либо крупная денежная сумма.

Для получения данного выигрыша необходимо перевести определенную денежную сумму на указываемый мошенником счет в банке, якобы в качестве какого-либо сбора, пошлины, налога. Переведя деньги мошенникам, вы, разумеется, никогда не дождетесь ни денежного приза, ни автомобиля.

Не стоит доверять таким сомнительным сообщениям, лучше обратиться к старой и

проверенной временем поговорке – «бесплатный сыр – только в мышеловке».

Мошенничество с банковскими картами

Часто мошенники пользуются тем, что пенсионеры плохо разбираются в операциях, связанных с безналичным расчетом. Путем обмана преступники могут получить доступ к банковским счетам, на которых содержатся пенсия или сбережения.

Распространена следующая схема мошенничества: на сотовый телефон абонента приходит сообщение о том, что его банковская карта заблокирована, и ему предлагается бесплатно позвонить на определенный номер для получения подробной информации. Ког-

да владелец карты звонит по указанному телефону, ему сообщают о том, что на сервере, отвечающем за обслуживание карты, произошел сбой, а затем просят сообщить номер карты и пин-код для ее регистрации. Получив реквизиты пластиковой карты, злоумышленники переводят денежные средства на номер своего телефона.

Никому ни под каким предлогом не сообщайте свои персональные данные, пароли и т. д. Лучше лично обратиться в банк и получить достоверную информацию.

Предупрежден – значит вооружен!

Будьте бдительны и соблюдайте следующие правила:

- не открывайте дверь незнакомцам;
- без проверки удостоверения не впускайте в квартиру посторонних, а также не принимайте от них подарки, даже если они представляются сотрудниками органов социальной защиты или органов государственной власти;
- не соглашайтесь на приобретение со скидками лекарств, бытовой техники и прочих товаров на дому;
- прежде чем принять любое решение, связанное со значительными расходами, обязательно посоветуйтесь с близкими.

Из материалов различных источников

КАК НЕ СТАРЕТЬ?

Удивительное и необычное открытие сделали учёные. Оказалось, что продолжительность жизни человека и скорость увядания нашего тела зависят от наших мыслей и подконтрольны самому человеку.

В чём причины старения людей, можно ли, и если «да», то как замедлить этот процесс?

Ученые проводили исследования поведения молекул гемоглобина и других молекул в различных условиях. Был сделан вывод, что при наличии определённых условий, гемоглобин не только транспортирует кислород от дыхательной системы к клеткам организма, а углекислый газ в обратную сторону, но и может вырабатывать необходимую организму энергию.

В результате наблюдения и изучения этих процессов, учёные сделали сенсационный вывод о том, что поведение наших биологических молекул и то, о чём человек думает – **мысли человека**, находятся в прямой зависимости.

Оказалось, что если человек боится старости, если он думает, что он проживёт 75–80 лет и будет болеть, то именно так оно и произойдёт. Потому что под воздействием таких мыслей, внутриклеточные физиологические процессы меняются так, чтобы соответствовать этим мыслям. Режим работы клеток становится неэффективным, им не хватает энергии, они изнашиваются и стареют гораздо быстрее, чем должны.

Вывод напрашивается сам: медленнее увядает тот, у кого душа не стареет.

Что же ещё удалось узнать учёным? Молекулярный запас прочности, изначально заложенный в организме человека – 120 лет. Это совершенно точно установлено молекулярной генетикой. Почему же тогда человек живёт гораздо меньше?

Повреждение генетического материала значительно сокращает срок жизни человека. Установку на про-



должительность жизни люди неосознанно впитывают из социума, из общественного мнения. Эта подсознательная установка принимается большинством людей как не требующая доказательств, аксиома. И это действует как вредная привычка.

Исследуя людей-долгожителей, было выявлено, что все они имели внутреннюю установку на здоровую и долгую жизнь. Естественно, что учёные заинтересовались тем, от чего зависит установка человека на свою продолжительность жизни.

В результате многочисленных и глубоких исследований определились критерии, по которым можно диагностировать, на какой срок жизни человек сам себя программирует. Одним из показателей, как оказалось, является дыхание человека.

Запрограммируйте себя на долгую и счастливую жизнь и помните, что «ГЛАВНОЕ, РЕБЯТА, СЕРДЦЕМ НЕ СТАРЕТЬ».

Давайте жить, любить и удивляться,
Давайте верить, помнить и жалеть,
От счастья плакать, от души смеяться
Давайте жить, чтоб сердцем не стареть.

Давайте будем просто восхищаться
Полями, небом, серебром росы,
И если трудно, все же не сдаваться –
Идти вперед, не опуская головы.

Давайте будем искренни в общении,
Честны в словах, поступках и делах,
Давайте верить, свято, без сомнений
Жить наяву, открыто, а не в снах!

Давайте будем честно признаваться
В своих ошибках, зависти и лжи,
Давайте жить, любить и восхищаться –
Расправьте крылья у своей души!



Уважаемые получатели!

Мы находимся по адресу: г. Иркутск, ул. Декабрьских событий, дом 57 (остановка общественного транспорта «Музей декабристов»).

Телефоны информационно-справочной службы:
20-99-18, 29-05-85, 53-64-20.

Подробную информацию о работе агентства, о производимых услугах и порядке выплаты пенсий и социальных пособий вы можете получить на нашем сайте:
www.irtas-service.ru

Режим работы кассы агентства

**С 3 по 23 число каждого
месяца – с 8.00 ч. до 15.30 ч.,**
за исключением выходных
дней: **10–11 и 18–19.**

В субботу, воскресенье и
праздничные дни выплатно-
го периода касса работает с
8.00 ч. до 12.00 ч.

**С 24 по 2 число каждо-
го месяца** касса работает с
8.30 ч. до 15.00 ч., кроме пят-
ницы, субботы и воскресне-
нья. В эти дни в кассе можно
получить только пособие на
погребение.

Полезные телефоны

| | |
|--|--------------------|
| • Горячая линия Министерства здравоохранения Иркутской области | 280-326 |
| • Областная консультативная поликлиника Иркутской областной клинической больницы | 465-377 |
| • Иркутская областная станция переливания крови | 229-278 |
| • Ожоговый центр, городская больница № 3 | 209-644 |
| • Травмпункт № 1 | 290-614 |
| • Травмпункт № 2 | 229-677 |
| • Травмпункт № 3 | 387-772 |
| • Иркутский областной гериатрический центр | 243-030 |
| • Иркутский городской ревматологический центр | 224-819 |
| • Социальная служба такси для людей с ограниченными возможностями | 707-395 707-396 |

Социально-пенсионное агентство «Иртас-Сервис»
Информационно-справочная служба:
29-05-85, 53-64-20, 20-99-18

www.irtas-service.ru
г. Иркутск, ул. Декабрьских событий, 57
(ост. «Музей декабристов»)

Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ38-00769 от 13 августа 2014 г. Зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Иркутской области.