

Здоровое долголетие

№3, ОСЕНЬ, 2020

Вестник издан с использованием гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом президентских грантов.



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- 2 стр** **Память, которой не будет конца... (маленькие герои великой войны)**
- 3 стр** **Как правильно поднимать тяжести.**
- 3 стр** **Меры профилактики и защиты от депрессии.**
- 4 стр** **На что имеет право пациент?**
- 5 стр** **Китайская азбука здоровья.**
- 5 стр** **Психолог размышляет...**
- 6 стр** **Рубрика «Вокруг света».**
- 6 стр** **Упражнения при остео артрозе коленных суставов.**

Существует ли старость? Каждый сам даст ответ, когда ее почувствует. Да, у каждого она начнется в индивидуальное для него время и будет зависеть от самого человека. Недавно прочитала, что старость естественный природный процесс, который пока еще никому не удавалось остановить. Такова наша жизнь, таково естество человека. Чтобы отодвинуть старение нужно уделять много времени определенным составляющим: здоровью, питанию, образу жизни, образу мышления, отдыху, физкультуре, жизненному настрою.

Признаюсь, старость меня страшит, но думаю, что она наступает, когда перестаешь меняться и впускать новое в свою жизнь. Старость - это, прежде всего, мысли. Старость - это когда перестаешь удивляться и удивлять. Мы боимся не старости, как природного процесса. Мы боимся немощи, болезней, одиночества и что станем обузой для близких.

Жизнь пробегает быстро... стареть не хочется, и в этом я соглашусь с Ларисой Рубальской:

Не хочу я стареть, не хочу!
 Говорят, что отлично я выгляжу...
 Мне такое еще по плечу,
 Что не всякая юная выдержит!
 Я такое придумать могу,
 Что другие мне просто... завидуют!
 Юность блеклая в вечном долгу-
 Что я в ней, кроме скромности,
 видела?
 Кроме комплексов —
 чтобы надеть??
 Ну, какие у нас были платьица...
 Не хочу и не буду стареть!
 Так себе я в судьбе обозначила!
 Погляжу на себя — хороша!
 Три морщинки — подумаешь,
 трудности!
 Голос юный, красotka-душа,
 Ну, а в зеркале... вечные глупости!
 Внучка — Лапочка рядом идет...
 Незнакомые думают — мама — я!
 ...Неизбежен у времени ход!
 Я не буду стареть! Я упрямая!



Ну и что, что взрослая дочка
И у сына семейный мирок.

Мне конечно уже не столько,
 Чтоб не чувствовать этих лет.
 Но не стану стареть, поскольку
 В этом точно хорошего нет.

И покуда есть сила духа
 И здоровье вступить в борьбу,
 Вы не ждите, что как старуха
 Буду жаловаться на судьбу.

Дам отпор я любой напасти,
 Будь то маленькой иль большой.
 Не стареть - это в нашей власти,
 Коль не телом, так хоть душой!

 Я не буду стареть, и точка!
 В этом дам я себе зарок.

**Здорового долголетия всем!
 С любовью к людям Елена Рыбакова,
 директор АНО «Сибирский центр социального развития общества»**

ПАМЯТЬ, КОТОРОЙ НЕ БУДЕТ КОНЦА



Мария Владимировна Кофанова

Мария Владимировна Кофанова родилась в селе Покровка, Маслянского района, Тюменской области, в семье обычных сельских крестьян. Её мама Солоненко Марьяна Петровна работала санитаркой в медицинском пункте, а папа Солоненко Владимир Павлович работал в селе по торговой части.

Одиннадцатилетним подростком Мария встретила Великую Отечественную войну. Всех мужчин забрали на фронт, в том числе и её папу который так и не вернулся с войны. Несмотря на трудности, бабушка не бросила учёбу, а закончив в 1946 году 7 классов, поступила в Тюменский кооперативный техникум. В летнее время помогали родному колхозу в прополке зерновых культур, работали на колхозном огороде, помогая взрослым выращивать овощи.

После окончания техникума по распределению её направили в Половинский район, где она, долгое время, работая, возглавляла плановый отдел РПС (райпотребсоюз). Будучи по своей натуре весёлой, жизнерадостной, она сразу же влилась в коллектив Районного дома культуры. В 1955 году встретила Николая Георгиевича Кофанова, с которым они зарегистрировали свои отношения.

В 1957 году родился сын – Борис первенец, вскоре – дочка – Лена. После её рождения они начали строить свой дом, работа в райкоме профсоюзов, и дети, хозяйство держали приличное. Всем всегда помогала, никому никогда не отказывала. Весёлая, добрая, отзывчивая, хозяйственная.

Дети выросли и порадовали внуками.

В июне этого года они отпраздновали с мужем железную свадьбу 65 лет совместной жизни.

Всю свою жизнь Мария Владимировна посвятила семье и любимой работе. Несмотря на возраст и проблемы со здоровьем она не теряет бодрости духа.



1946 год.

Суханов Сергей Михайлович

Суханов Сергей Михайлович родился в 1939г.

Детство было трудное, военное. Маленький Сережа, которому только исполнилось 2 года, оставался с соседями, а бывало один. Родители работали на эвакуированном из Москвы заводе им. Сталина. В 1943 г родилась сестра Тамара. Мама вышла на работу когда Тамаре не было месяца. Сестру отдали в ясли для грудничков при заводе. Сергей, когда Тамаре исполнилось 1год, уже оставался с ней дома один.

Отец Суханов Михаил Сергеевич, работая в литейном цехе, обварил ногу горячим металлом во время аварии, получил ожог и стал инвалидом. Сережа как мог, ухаживал за ним и маленькой сестрой. Кроме этого приносил воду в чайнике, собирал сухие ветки для печки, отоваривал хлебные карточки, и с соседями собирал в поле мерзлую картошку, съедобные травы. Сам натирал картошку на сломанной соте от радиатора, чтобы мама, придя с работы домой, напекла оладьи. Ходил на рынок продавать оладушки.

Тамара войну плохо помнит, только из воспоминаний взрослых. После войны помнит колонны военнопленных, которых водили на работу. Ходила по соседям просила хлебушек. Когда первый раз дали четвертушку ржаного хлеба, намазанную маргарином и чуть посыпанную сахаром, радость



была огромная. Вместе с братом рано стала помогать по дому. Ухаживала за больным отцом. Детство у обоих было очень тяжёлое.

Победу встретили радостно, хотя и бедно.

Прошли годы. Сергей Михайлович отслужил в армии, вернулся на родной завод. После женитьбы ушел на сверхсрочную службу в армию.

Сейчас на пенсии, но военные годы и недоедание сказались на здоровье. У него болят очень ноги. Тамара Михайловна заслуженный ветеран ШААЗ. Оба никогда не унывают, поют, участвуют в заводской самодеятельности, а также на городских мероприятиях, ездят с концертами по району. Война научила их стойкости, а песня жить и любить.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОДНИМАТЬ ТЯЖЕСТИ

Соблюдая несложные правила подъема тяжестей, вы сможете уберечь себя от травм и заболеваний позвоночника.

Поднимая тяжелый груз, следует присесть на корточки, ухватить его руками и поднимать, не сгибая спины. Если есть возможность, то предварительно надеть любой широкий пояс.

Не делать, держа в руках тяжелый груз, резких наклонов, и также не сгибаться и не разгибаться резко.

Недопустимо поднимать тяжести резко, рывком, а затем сразу же переносить тяжелый предмет в

сторону, поворачивая при этом туловище.

Не следует носить тяжелую ношу в одной руке - надо стараться распределить тяжесть равномерно на обе руки. Для переноски тяжелых грузов на большие расстояния следует использовать рюкзак с широкими лямками.

Нельзя поднимать ничего впереди себя и на вытянутых руках - тяжести поднимают плавно и только вдоль тела.

Чтобы работа и отдых приносили удовольствие!

С приходом теплых солнечных дней большинство пожилых людей проводят время за городом, на даче, в огороде. Трудятся не покладая рук без отдыха и перерывов.

И эти дачные заботы будут длиться до поздней осени.

Но, согласитесь, что работа на участке должна приносить удовольствие, а отдых на природе быть приятным, поэтому не забывайте, что в жаркие солнечные дни, люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями могут чувствовать себя хуже. Почему это происходит?

- Во-первых, сказывается погодная гипоксия - снижение содержания кислорода в воздухе.

- Во-вторых, жара - это большая нагрузка для сердечно - сосудистой системы, она вызывает тахикардию, повышенное потоотделение, сгущение крови.

Осложняется всё это тем, что многие люди, в том числе сердечники и гипертоники, в это время года не щадят себя, увлекаясь работой на садовом участке. Каждый год в кардиологические отделения с дач привозят пациентов с инфарктами и инсультами, случается, что люди умирают, не доехав до больницы.

Не забывайте, что в самый пик жаркой погоды, то есть в дневные часы, с 12 до 15, работать на солнце нельзя!

В остальное время соблюдайте несколько простых правил:

- **Помните!** Особенно опасно что - то делать в наклон, например, заниматься прополкой - это вызывает прилив крови к голове.

Лучше воспользуйтесь небольшой скамеечкой или табуреткой, ставьте ее возле грядки.

- Чаще делайте перерывы в работе, уходя с открытых солнечных участков в тень или под навес.

- Обязательно достаточное питье, чтобы не возникло обезвоживание организма. Пейте питьевую воду, травяные чаи или морсы.

- Не пренебрегайте головными уборами: кепками, косынками, панамками.

- Опасным в жаркую погоду может стать купание: если разгоряченный человек резко вбегает в холодную воду, сосуды могут среагировать на такой перепад температур самым непредсказуемым образом, вплоть до полной остановки сердца. Поэтому на водоемах будьте осторожны и аккуратны.

**Приятного Вам отдыха!
Отличного здоровья!
Хорошего урожая!**

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ЗАЩИТЫ ОТ ДЕПРЕССИИ

Оказавшись в трудной жизненной ситуации, самое главное - не теряться, не уходить в себя и не впадать в крайность.



Рекомендуется изменить обстановку, особенно после смерти близких, желателен временный выезд в другое место (санаторий, дом отдыха и т.п.)

Пересмотреть свои главные жизненные цели на данном отрезке времени.

Внести в свою жизнь больше удовольствий (всегда находить время и деньги, чтобы доставить себе удовольствие - просмотр интересного фильма, покупка новой вещи, новое знакомство и т.д.).

Высыпайтесь!

Регулярно занимайтесь физическими упражнениями! Это превосходный способ снять напряжение. Даже 20 - минутные интенсивные занятия могут сильно уменьшить стресс.

Питайтесь правильно! Употребляйте больше овощей, фруктов, меньше - жиров, соли и сахара. Не употребляйте много кофе, чая, шоколада - они стимулируют выработку адреналина.

Не злоупотребляйте алкоголем! Попытки преодолеть стресс с его помощью часто приводят к обратному эффекту.

Сделайте свою жизнь разносторонней. Важно, чтобы жизнь имела больше составляющих - дом, семья, развлечения, друзья, хобби.

Не будьте одиноки - старайтесь налаживать и поддерживать гармоничные межличностные отношения, не жалеть времени и сил для тех, с кем хочется общаться (друзья, коллеги, соседи, родственники).

Учитесь радоваться жизни! Не откладывайте счастье на завтра. Находите и отмечайте для себя приятные мелочи (хорошая погода, приятная покупка, комплимент, внимание супруга и т.д.).

Будьте оптимистичны! Учитесь находить положительные моменты даже в неприятных событиях. Больше думайте о хорошем.

Следите за своим психическим здоровьем (депрессии не начинаются в один день, и если вы почувствовали ее ранние признаки, то необходимо посетить врача - психиатра или психотерапевта).

Избегайте самолечения!

НА ЧТО ИМЕЕТ ПРАВО ПАЦИЕНТ?

1. Оказание экстренной медицинской помощи – не более 20 минут с момента вызова. Такая помощь полагается пациенту при внезапных острых заболеваниях, обострении хронических заболеваний, представляющих угрозу жизни пациента. Экстренная медицинская помощь оказывается безотлагательно и бесплатно, даже без предоставления полиса ОМС, в соответствии с законом №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

2. Оказание неотложной медицинской помощи – не более двух часов с момента вызова. Она предусмотрена при внезапных острых заболеваниях, обострении хронических заболеваний без явных признаков угрозы жизни пациента. В этом случае пациент обязан предъявить полис ОМС при обращении за медицинской помощью. Однако если у пациента есть полис ОМС, но предъявить его он по объективным причинам в данный момент не может, то полис может быть предъявлен позднее.

3. Сроки ожидания приёма участковыми терапевтами, врачами общей практики, семейными врачами, участковыми педиатрами не должны превы-

шать 24 часов с момента обращения в медицинскую организацию.

4. Сроки проведения консультаций узких специалистов, предусмотренные госгарантиями, составляют не более 14 календарных дней со дня обращения пациента в медицинскую организацию.

5. Сроки проведения диагностиче-

Сроки проведения консультаций узких специалистов, предусмотренные госгарантиями, составляют не более 14 календарных дней со дня обращения пациента в медицинскую организацию.

ских исследований (рентгенографических, включая маммографию, функциональной диагностики, ультразвуковых), а также лабораторных при оказании первичной «медико-санитарной» помощи не должны превышать 14 дней.

6. Сроки ожидания оказания специализированной медицинской помощи (за исключением высокотехнологичной медицинской помощи) не должны превышать 30 календарных дней со дня выдачи направления на госпита-

лизацию, а для пациентов с онкологическими заболеваниями – не должны превышать 14 календарных дней с момента гистологической верификации опухоли или с момента установления диагноза заболевания (состояния).

Данные сроки предусмотрены государственными гарантиями, и их несоблюдение является нарушением прав пациента.

Когда такая ситуация возникает, пациенту необходимо идти к заведующему поликлиникой или главному врачу с письменным заявлением, потому что устные жалобы, как правило, к результату не приводят.



КАК ПРАВИЛЬНО СОСТАВИТЬ ЗАЯВЛЕНИЕ?

Для составления заявления в медорганизацию действуют те же правила, как для всех обращений в государственные органы. Чаще всего заявление составляется на имя главного врача, указывается фамилия, имя и отчество обращающегося лица, его контактные данные – адрес, телефон, способы обратной связи.

Далее необходимо описать ситуацию, ставшую поводом для обращения – например, что человек не может получить консультацию узкого специалиста в течение более двух недель, а также свою просьбу – обеспечить данную услугу.

Заявление обязательно подаётся в двух экземплярах: второй экземпляр остаётся на руках у паци-

ента или его законного представителя. На бланке должна стоять подпись лица, ответственного за приём заявления, с указанием его ФИО. Это может быть сотрудник канцелярии медицинской организации или приёмной главного врача. Также указывается входящий номер заявления и дата поступления.

На заявление медицинская организация обязана ответить пациенту в течение 30 дней, независимо от того, положительный или отрицательный будет ответ.

Также пациенты в случае спорных вопросов всегда могут обратиться по телефону в свою страховую компанию за консультацией по поводу своих прав на медицинскую помощь, а также в территориальный ФОМС.

Число годов еще не свидетельствует о длине жизни. Жизнь человека измеряется тем, что он в ней сделал и почувствовал.

(Смайлс Самуэл 19 в., шотландский писатель)

Юность думает лишь о настоящем, зрелый же возраст не пренебрегает ни настоящим, ни прошлым, ни будущим.

(Рохас Ф. испанский писатель)

Вспомнить прожитую жизнь — это, пожалуй, почти то же, что пережить ее вновь.

(Франклин)

Для глупца старость — бремя, для невежды — зима, а для человека — золотая жатва.

(Вольтер)

Не ищите ничего вне души-все в ней. Ищи счастье в собственном твоём сердце: если его там нет, то нигде не найдёшь.

(Святитель Филарет)

ПСИХОЛОГ РАЗМЫШЛЯЕТ...

Когда человек печален, все вокруг него становится пустым, одноцветным, неинтересным. Печальному человеку жизнь видится в серых тонах. Он печален потому, что его жизнь пуста, но и его жизнь пуста потому, что он печален. Как разорвать этот порочный круг? Надо влюбиться. Во что-нибудь или в кого-нибудь. Для любящего человека мир становится прекрасным, ярким, многоцветным и радостным. По закону распространения эмоций чувства, направленные на один объект, излучаются на всех и на все.

Любя одного, любят и весь мир. Ненавидя одного, ненавидят все вокруг, вместе с тем и самого себя.

Жизнь и любовь неотделимы. Любящий человек не только отдает нечто тому, кого он любит, но и приобретает удивительно много. Отдавая любовь другому, каждый из нас утверждает свое неповторимое существование, делает радостной свою жизнь, делает ярким и интересным самого себя.

Из научных трудов доктора психологических наук А. Спиваковской

КИТАЙСКАЯ АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Что нужно делать для того, чтобы быть здоровым и бодрым? В традиционной китайской гигиене сложился перечень из пятнадцати правил.

1. Лицо нужно побольше массировать.
 2. Волосы почаще расчесывать.
 3. Глаза должны постоянно двигаться.
 4. Уши должны быть постоянно настороже.
 5. Зубы верхние и нижние должны постоянно соприкасаться.
 6. Рот должен быть всегда прикрыт.
 7. Во рту всегда должна быть слюна.
 8. Дыхание должно быть легким.
 9. Сердце должно быть всегда спокойным.
 10. Сознание должно всегда присутствовать.
 11. Спина должна быть всегда выпрямленной.
 12. Живот нужно почаще гладить.
 13. Грудь должна быть всегда вогнутой.
 14. Речь должна быть всегда немногословной.
 15. Кожа должна быть всегда увлажненной.
- Выполняя эти правила, мы тренируем и укрепляем внутреннее, энергетическое тело, которое и является подлинным источником здоровья и бодрости духа.

ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Счастье зависит от внутреннего содержания. Многие ошибочно думают: «Вот бы много денег, я стал бы счастливым. Вот бы парня классного, я бы расцвела». Ничего подобного. Сначала счастье внутри. Потом все изменится вокруг. Что внутри, то и снаружи.

Возраст определяется годами. В любом возрасте есть своя прелесть.

Уважайте своих родителей. От взаимоотношений с родителями зависит общение с миром.

Не предавайтесь бесполезным разочарованиям, досаде, унынию. Не забывайте, что нет плохого или хорошего результата. Все нужно, чтобы нас чему-то на-

учить. Без поражений нет побед. Как спортсмен может построить систему тренировок, не проиграв на каких-то соревнованиях? Даже если что-то не так идет, то будьте уверены, что Высшие силы всегда на вашей стороне. Помогите им своим оптимизмом, уверенностью.



ВОКРУГ СВЕТА

РЕВМАТИЗМ ПОРАЖАЕТ НЕ ТОЛЬКО СУСТАВЫ

Ревматоидный артрит поражает не только суставы, но и кровеносные сосуды, сердечно-сосудистую систему.

Инфаркты и инсульты у ревматиков встречаются в 2 раза чаще, чем у людей, страдающих ревматизмом, информирует профессор д-р Ульф Мюллер-Ладнер из клиники в Бад-Наухайме (Германия). Он призывает ревматиков бросить курить и принять все возможные меры против диабета и артериальной гипертензии.

ВИШНИ ПРОТИВ ПОДАГРЫ

Казалось бы, какая связь между вишнями и подагрой? Кто дважды в день съедает горсть вишен, тот снижает риск болезненных приступов в суставах на треть, утверждают медики из Бостона (США).

ОНИ ОБСЛЕДОВАЛИ 600 ПАЦИЕНТОВ И ВЫЯСНИЛИ, ЧТО КОСТОЧКОВЫЙ ПЛОД ПРЕПЯТСТВУЕТ ОБРАЗОВАНИЮ МОЧЕВОЙ КИСЛОТЫ И ТЕМ САМЫМ ДЕЛАЕТ ПРИСТУПЫ ПОДАГРЫ БОЛЕЕ РЕДКИМИ.

В ПИЦЕ РЫБЫ ДОЛЖНО БЫТЬ БОЛЬШЕ

Кто вместо мяса ест рыбу, делает добро своему здоровью и уменьшает опасность сердечно-сосудистых заболеваний и рака. Это, в общем-то, известно.

А вот что добавляет опубликованная в американском журнале обзорная статья. Кто ест много красного мяса и колбас, тот рискует гораздо больше того, кто чаще потребляет рыбу, заболеть раком пищевода.

По данным специалиста Института им. Роберта Коха, ежегодно в Германии заболевают раком пищевода 7900 человек, при этом мужчин больше, чем женщин.

БЫСТРО ХОДИТЬ – ПОЛЕЗНО

Быстро ходить три раза в неделю по 30 минут очень полезно для здоровья. Делать это можно на свежем воздухе или в спортзале. И научиться этой «спортивной» ходьбе нетрудно. Главное – не лениться.

ХОЧЕШЬ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ — БУДЬ ИМ!

Оказывается, счастье может быть привычным состоянием человека, чтобы по этому поводу ни говорили философы и поэты.

Главное, забыть игру под названием «Когда-нибудь станет лучше». Когда, позвольте спросить? Порой люди внушают себе, что жизнь непременно изменится в лучшую сторону, как только они преодолеют следующую веху — получают новую должность, найдут настоящую любовь и т.п. если вы выбрали такой путь к счастью, то наверняка вас постигнет разочарование.

Ожидая подходящего момента, чтобы почувствовать себя счастливым, вы рискуете прождать на станции всю жизнь, и поезд счастья промчится мимо. Попробуйте понять, что вы можете сделать себя счастливым, именно сейчас. В ваших силах сделать это состояние привычным, так же, как вы приобретаете другие привычки — через постоянное повторение одних и тех же действий.

Если вы хотите, чтобы жизнь улыбалась вам, подарите ей сначала свое хорошее настроение.

Спина

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОСТЕОАРТРОЗЕ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ

УПРАЖНЕНИЯ В РАННИЙ ПЕРИОД РЕАБИЛИТАЦИИ



- 1 Растяжение четырехглавой мышцы бедра.** Лечь на пол (или на кровать, если на полу слишком жестко), ноги выпрямлены. Медленно согнуть ногу в больном колене до упора (максимально приближая пятку к ягодице). Почувствовав натяжение в мышцах бедра, зафиксировать на 10 секунд, затем выпрямить ногу для отдыха на 10 сек. Повторить 10 раз.



- 2 Напряжение четырехглавой мышцы бедра.** В положении лежа на спине с выпрямленными ногами подложить валик из полотенца под колени. Надвигать коленями на полотенце до ощущения напряжения в мышцах передней поверхности бедра (четырёхглавой мышце), удерживать на 10 сек., затем расслабиться на 20 сек. Повторить 10 раз.

- 3 Растяжение подколенных сухожилий.** (Контрактура сухожилий — характерный симптом остеоартроза). Стоя прямо, поставить пятку больной ноги на стул или табурет. Стараясь не надавливать руками на колени, медленно наклониться вперед, выпрямляя ногу — до ощущения натяжения мышц задней поверхности бедра. Зафиксировать на 20 сек. Повторить 10 раз.



- 4 Укрепление мышц внутренней поверхности бедра и ягодичных мышц — упражнение с мячом.** Сесть на стул, положить мяч (или валик из полотенца) между бедрами, и сжать его мышцами бедра, одновременно напрягая ягодичные мышцы. Зафиксировать на 10 секунд. Повторить 5 раз.



УПРАЖНЕНИЯ В ПОЗДНИЙ ПЕРИОД РЕАБИЛИТАЦИИ



- 1 Поднимание выпрямленной ноги.** Лечь на спину, упор на локти и согнутую в колене здоровую ногу. Больная нога выпрямлена, стопа лежит на пятке носком вверх. Приподнять больную ногу на 15-20 сантиметров над полом, удерживать 10 секунд. Повторить 10 раз.

- 2 Укрепление четырехглавой мышцы бедра — вставание.** Сесть на стул, руки скрещены на груди. Медленно подняться со стула, не помогая себе руками, затем точно также — без помощи рук — медленно сесть на стул. Повторить 10 раз.



- 3 Укрепление четырехглавой мышцы бедра — шаги вниз.** Встать на низкий табурет высотой 5-6 сантиметров, и медленно — в течение 3-4 секунд — опустить здоровую ногу на пол. Повторить 7 раз. Можно использовать дополнительную опору для рук.



- 4 Укрепление четырехглавой мышцы бедра — приседания с опорой на спинку стула.** Держась за спинку стула, медленно присесть, сгибая ноги в коленях до 45°, спину держать ровно. Повторить 5 раз.



ЯГОДНЫЙ ПИРОГ БЫСТРЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 яйцо
- 150 гр. сахара
- 100 гр. постного масла
- 200 мл молока
- 300 гр. муки
- 1 ч. л. разрыхлителя
- ягоды

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Берем миску и выбиваем туда 1 яйцо, всыпаем 150 гр. сахара, и взбиваем ложкой до белого цвета.

2. Добавляем 100 гр. постного масла и опять взбиваем.

3. Теперь добавляем 200 мл молока и еще раз взбиваем ложкой или венчиком.

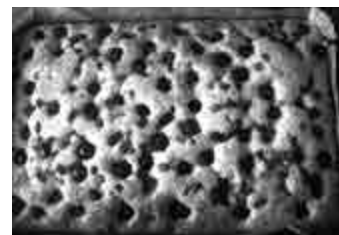
4. Всыпаем 300 гр. муки и 1 ч. л. с горкой разрыхлителя. Хорошо все вымешиваем, чтобы не было комочков, и выливаем тесто в противень. Если форма силиконовая или покрыта пекарской бумагой, то даже смазывать не надо, если

нет — смажьте маслом и немного притрусите мукой или сухарями.

5. Теперь на тесто выкладываем ягоды, немного их притапливая (вишня, малина и белая, красная смородина)

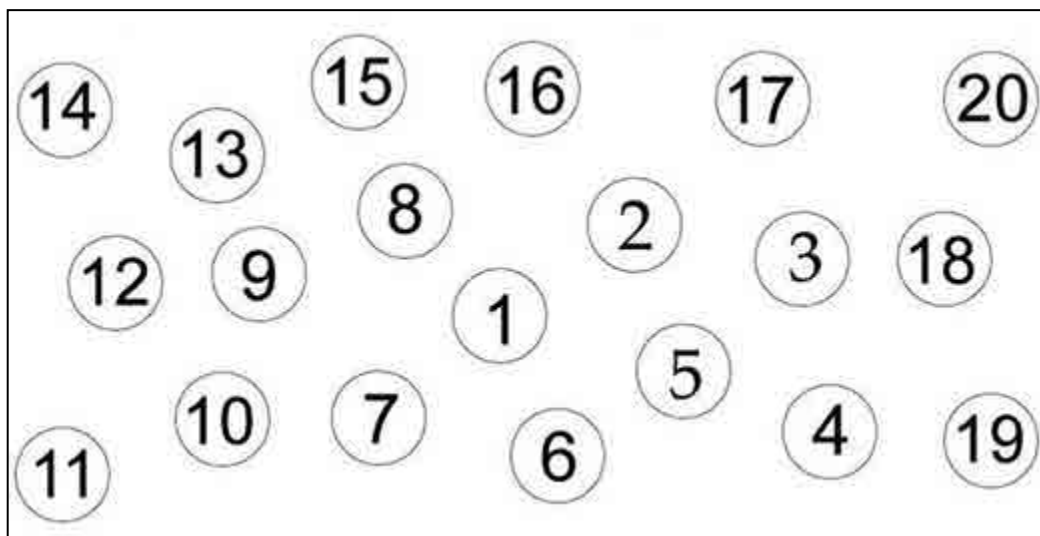
6. Посыпать сахаром сверху, где-то 1-1,5 ст. л. и отправить в духовку при температуре 200 градусов минут на 25-30, но все же смотрите по своей духовке. Достаем и режем на кусочки.

Этот пирог одинаково хорош и с любимыми ягодами и с фруктами!



ПРИЯТНОГО И АРОМАТНОГО АППЕТИТА!

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ И ПАМЯТИ



Найди по порядку все числа от 1 до 20.
Соедини их линией.

ЗАДАНИЕ НА ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ

Среди букв найди слова, например, в первой строчке среди букв, слово ЛИСА, и т.д.

К	Ш	Л	И	С	А	В	Ч	О	Р	В	А	Р	Я	С
О	Н	Б	У	Ь	К	П	К	А	Н	У	Ж	З	В	Ю
П	Д	Г	Е	Г	Р	Х	Н	О	Ч	Ы	Б	Р	У	Ф
Т	О	Л	Е	В	К	Ф	Ь	И	К	Р	С	Л	О	Н
Ш	З	Ю	К	Щ	Ъ	Н	Г	Р	У	С	Ц	А	Д	К
Ж	М	У	П	Б	А	Р	С	У	К	З	В	Р	Е	Д
Н	С	Ъ	Ж	Т	К	А	Р	Ю	Б	Т	Ф	М	Т	В
Ф	Ж	О	В	А	П	Ъ	Б	У	З	Т	М	Ы	Ш	Ь
Н	Б	Ы	К	С	Д	К	Т	Ю	Р	М	А	У	Д	Ы
Х	Ч	О	Н	Т	К	И	Т	З	А	Н	П	Р	У	С
Щ	Ы	Л	К	Ф	Ю	Я	Ъ	М	В	Р	У	О	З	К
Ф	У	Т	К	А	Р	П	О	С	Т	И	Г	Р	Н	Я



Утро бр...бр...
и в своё рубище,
Штаны, рубаху, ноги
поскорей в тепло,
А во дворе и в правду
ветер свищет,
Запорошило,
законопатило окно.

Определили уголок
под кочегарку,
Как источник нашего тепла.
И что бы в доме было
всегда жарко,
Чтоб вся готовность
с вечера была.

Дрова сухие и конечно уголёк,
Всё в наличии, извлекаем шлак.
Загружаем в водогрейный
котелок,
Теперь уж точно
не придется дуть в кулак.

И вот «Латыш» наш словно
ожил, загудел,
Пошло тепло по трубам,
словно кровь по жилам.
Время подошло...
Одежда стала не удел,
Так держать, чтоб жили,
не тужили.

Иногда бывают распри
то, да сё,
А он не слушает, но своё дело
знает.
Греет воду, и наплевать ему на всё,
Что в холода о нём не к месту по-
минают.

Да! Старое нутро
у нашего котла,
Ему ведь больше чем
полсотни лет.
И он на нас не держит зла,
А с нами будет доживать свой век.

**Николай Георгиевич
Кофанов, с. Половинное.**

В ходе реализации проекта «Здоровое долголетие. Детям Великой Отечественной войны посвящается» с 1 декабря 2019 по 31 июля 2020 года нами выполнены следующие мероприятия:

Подготовлена и издана «Рабочая тетрадь» в количестве 250 экземпляров для пожилых людей 80+ переживших Великую Отечественную войну. Это методическое пособие включает в себя набор методик и техник по сохранению и восстановлению психического здоровья, по повышению эмоционального состояния, упражнения по развитию и сохранению памяти и внимания, рекомендации по оздоровительным практикам, правильному питанию, гимнастике и самомассажу.

Было проведено 9 выездных стажировок на опорных площадках проекта в пяти районах области, в которых приняли участие 85 «серебряных» добровольцев из сельских районов.

Стажировки включали в себя групповые обучающие модули по «Рабочей тетради», а также индивидуальные консультации со специалистами проекта. Каждый доброволец получил методические пособия и информационные материалы по проекту для себя и для своего подопечного (пожилого человека 80+). Созданы волонтерские пары («волонтер – пожилой человек 80+) для



дальнейшей реализации проекта.

Специалистами и волонтерами проекта проведено 215 бесед о здоровом образе жизни с пожилыми людьми. Специалисты проекта провели 271 диагностическую и психокоррекционную консультацию, направленную на профилактику эмоционального выгорания, на повышение стрессоустойчивости, на развитие коммуникативных навыков (личные встречи, телефонное консультирование).

Подготовлены и выпущены два номера вестника Сибирского центра «Здоровое долголетие» тиражом 1600 экземпляров. В него вошли практические рекомендации по здоровому образу жизни, по сохранению физи-

ческого и психического здоровья, по уходу за немобильными пожилыми людьми, советы, практические упражнения и др. Вестник уже распространяется добровольцами проекта среди пожилых людей в сельских поселениях области.

Издана и вручена Книга очерков воспоминаний детей ВОВ (тираж 200 шт.)

Проведен марафон «Победный 75-й май», в котором было охвачено более 150 пожилых людей. Они получили консультации специалистов по оздоровительным практикам, психологов, врачей, медицинского юриста.

Спасибо всем участникам проекта за помощь в его реализации!

Наши координаты

Вы можете узнать о нас больше здесь:

Сайт: <http://sibcentr45.ru/>

Написать письмо: os.kurgan@mail.ru

Группы в социальных сетях: <https://vk.com/sib45>, <https://ok.ru/sib45>

Тел. 8 908-000-66-46 (Евгения Семенова координатор проекта).

☎ +7 (922) 560-15-66

🌐 sibcentr45.ru

✉ os.kurgan@mail.ru

📱 [sib45](https://vk.com/sib45)