



Здоровое долголетие

№4, ЗИМА, 2020

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



Дорогие читатели!

Поздравляем вас с Днём пожилого человека!

Желаем вам улыбок, добра и человеческого тепла. Пусть каждый будет одарен вниманием и пониманием родных, заботой и душевностью. Долгих вам лет жизни, здоровья и мира в душе. За вашу жизнь вы сделали так много, что заслуживаете уважения, достатка и благополучия.

Здоровья вам и долголетия!

С уважением коллектив «Сибирского центра
социального развития общества».

МЫ ПОБЕДИЛИ!!!

Добровольцы и коллеги, у нас новая победа во Всероссийском грантовом конкурсе «Молоды душой» по направлению «Волонтерские центры». Наша победа это оценка нашей с вами работы в развитии «серебряного» добровольчества в Курганской области. Спасибо за поддержку Региональному центру развития добровольчества ГБУДО «Детско-юношеский центр» в лице Ширинской Татьяны Николаевны, с которым у нас тесное сотрудничество.

Стоит отметить, что в этом году на конкурс поступило рекордное число заявок – 3 249 из 85 регионов страны, что доказывает востребованность сферы «серебряного» волонтерства и огромный интерес добровольческого сообщества к развитию данного направления.

Теперь в нашем регионе есть Региональный центр «серебряного» добровольчества «Молоды душой» (руководитель Евгения Игоревна Семенова), что даст новые возможности в системном развитии волонтерства среди граждан старшего возраста в Курганской области.

Все секреты долгой и счастливой жизни: есть в два раза меньше, гулять в два раза дольше, смеяться в три раза чаще, любить всегда!

(Тибетская пословица)

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

(Спиноза)

Хитрость жизни в том, чтобы умереть молодым, но как можно позже.

(Китайская мудрость)

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

2 стр

**Память, которой не будет конца...
(маленькие герои великой войны)**

3 стр

Дневной сон продлевает жизнь.

Осторожно, мошенник!

4 стр

Как сохранить молодость на долгие годы.

5 стр

Психолог размышляет...

Рубрика «Вокруг света».

6 стр

Советы для тех, кто хочет дожить до ста лет.

Упражнения

ПАМЯТЬ, КОТОРОЙ НЕ БУДЕТ КОНЦА

Молодцова Зоя Федоровна



Молодцова Зоя Федоровна 28.12.1927 г. рождения. К началу войны Зое было 14 лет. Зоя окончила 6 классов. Отец Федор сразу ушел на фронт. Старший брат Владимир учился в Челябинске в военном училище. Был откомандирован в первые дни войны на фронт. Храбро сражался. Был командиром лёгкого отряда. Был награждён орденами и медалями. Погиб героически при битве за Днепр 26.09.1943. Второй старший брат Борис дошел до Берлина.

Имел награды за взятие Бреслау. Был награждён медалью за доблесть. Он тянул связь под пулеметным дождем. Награждён медалью за взятие Праги, Берлина. Вернулся домой вместе с отцом.

Зоя тоже в тылу, чем могла, помогала фронту и Родине. Она ходила ухаживать в госпиталь за ранеными. Работала на заводе имени 1 пятилетки, эвакуированном из Москвы, когда стала постарше. Делала ящики для мин. Отправляли из школы. Училась, помогала маме по дому. Победу

встретила радостно. Вскоре вернулись отец и брат. Радость была огромная. После войны окончила институт. Вышла замуж.

Работала на руководящих должностях. Имеет дочь и двух внуков. И бог наградил её правнуком немцем. Раньше она не навидела немцев, которые лишили ее детства и любимого брата. Сейчас в свои 93 года души не чает в правнучке и ждёт встречи с ним. Желаю ей главное здоровья и ещё долгих лет жизни.

Кишкин Анатолий Артемьевич



Кишкин Анатолий Артемьевич родился 29 марта 1935 года.

Перед войной в 1940 году семья вернулась в свою родную деревню Бобыльскую Батурина района Курганской области. «Мне было тогда 6 лет, и я не понимал, что такое война. В моем представлении фашисты были какими-то страшными животными с рогами на головах. Все взрослые мужчины ушли на войну. Отца в 1941 году забрали в трудовую армию на строительство Каменск-Уральского завода. Деревня опустела. Остались женщины, старики и дети. Вся работа в колхозе лежала на их плечах. Мать осталась одна с шестью детьми. Кроме меня в семье было еще 5 сестер: Анастасия -1924г.р., Анна -1926 г.р., Евгения -1928 г.р., Валентина -1937 г.р. и Зинаида -1939 г.р. Выживали, как могли. Мать работала с утра до позднего вечера без выходных. Сестра Анна окончила курсы трактористов и с начала войны с 15 лет работала в тракторной бригаде. Денег в колхозе не платили, ставили трудовод-

ни. В год мать зарабатывала около 300 трудодней. Осенью в колхозе на трудодень давали по 100-150 грамм зерна (получали где-то 40 кг всего). Зерно мололи вручную на самодельных жерновах. Отходов не было. Все съедали. Питались в основном картошкой. Летом собирали травы: пучки, медуницы, душицу, дикий щавель. Из лебеды пекли лепешки. Чай пили из сушеной моркови. Выживали еще за счет того, что у нас была корова - наша кормилица. Но за нее надо было платить налог молоком. Да и чтобы прокормить корову зимой, надо было летом заготовить сено. Я ходил с матерью в поле косить траву. Мать литовкой косила, а я сгребал высохшую траву и вдвоем с матерью складывали ее в копну. Работали до темна. Сено домой таскали на тележке. Но на зиму все равно не хватало, в сено добавляли солому. Забота у матери была не только накормить, но и одеть всех. Поэтому летом мать ходила за 20 километров пешком на базар в город Шадринск, чтобы что-нибудь продать и купить нам одежду и меня брала с собой. Мать несла на коромысле 2 ведра с молочными продуктами, а я нес бидон с творогом. В 1942 году старшая сестра Анастасия прибавила себе два года и ушла на фронт. Не все смогли выжить в то тяжелое, голодное время в деревне. Пришло горе и в нашу семью, когда в 1942 году в деревенских яслях дети заболели корью. Докторов не было. Дети были ослабленные из-за недоедания. Младшие сестренки Валя и Зина за одну неделю умерли от кори в тот год. Сестра Женя во время во-

ины училась в сельхозтехникуме и работала в каникулы почтальоном. Тяжело было видеть, как плакали женщины, получая похоронки на отцов и сыновей, как проклинали они фашистов. С войны приходили инвалиды: кто на костылях, кто без рук, кто без ног. Помощи от них было мало, но люди были счастливы, что вернулись живыми.

Во время войны дети продолжали ходить в школу. Те, кто ходил в 1-ый и 2-ой классы, учились в своей деревне. Из Камчатской школы приходила учительница и занималась с ними. А дети постарше 3 и 4 класс ходили за 4 км в Камчатскую школу. Зимой мы с ребятами ходили в Камчатскую школу по речке Солодянке. Крутые берега защищали нас от ветра, да и не страшно - с дороги не собьёшься. Тетрадей и ручек у нас не было. В школе давали грифельную досочку и мелок. Сумки были из простой материи. В них вместо учебников мы носили чашку и ложку. В обед в школе нас кормили супом из картошки, капусты и свеклы. Овощи выращивали в огороде, который был при школе. В летние каникулы нас посылали на прополку сорняков на колхозные поля. Зимой дома с родителями готовили подарки бойцам Красной Армии: кисеты для табака, вязаные варежки, носки. Подарки несли в школу, чтобы всем вместе отправить посылки на фронт. На уроках пения мы разучивали и с большим вдохновением пели песни гражданской войны: «По долинам и по взгорьям, «Катюша». Во время войны в деревне было много эвакуированных. У нас тоже жили двое

эвакуированных из Москвы. Весть о конце войны нам принесла наш почтальон из д. Камчатка. Женщины плакали, кто от радости, кто от горя, домой вернулись немногие, а кто вернулись - все раненные и инвалиды. Вернулся домой наш сосед Важенин Михаил Иванович - Герой Советского Союза (без глаза). Мы дети прыгали и кричали от радости, что победили.

И в нашей семье была большая радость. После окончания войны домой вернулся отец из трудовой армии и старшая сестра Анастасия с фронта. Сестра Анастасия награждена Медалью «За боевые заслуги» и орденом «Красная Звезда». Жизнь в колхозе после войны стала налаживаться.

В 1954 году я закончил школу в д.Батурино. Отслужил в Армии 3 года в Калининградской области. Закончил КГМУ в 1960 году и 30 лет проработал на Шадринском Телефонном заводе в отделе Главного Технолога. Ветеран труда. С женой Тamarой Андреевной прожили вместе 58 лет. В 2018 году ее не стало. У меня 2 сына, дочь, 8 внуков и 1 правнучка. В них сейчас моя радость, моя жизнь.

Анатолий Артемьевич в этом году отметил свое 85-летие. Но, несмотря на возраст, он полон сил и энергии, всегда приветлив, не любит сидеть дома без дела. Занимается огородом, ездит на рыбалку, с удовольствием занимается ремонтом своей старенькой машины ВАЗ -99. Он воспитал прекрасных детей, которыми не без основания гордится. А они любят и заботятся о своем отце, дедушке и уже прадедушке.

ДНЕВНОЙ СОН ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ

Люди, которые спят около часа в дневное время, могут похвастаться более низким артериальным давлением даже при стрессе. Дневной сон может иметь преимущества для сердечно – сосудистой системы.

Исследователи утверждают, что люди, которые спят, по крайней мере, 45-60 минут среди дня, имеют более низкое артериальное давление даже при стрессе. Средняя продолжительность сна в настоящее время почти на 2 часа меньше, чем 50 лет назад. Расстройствами сна страдает чуть ли не половина населения всей нашей планеты.

Нестабильный режим сна отрицательно

действует на самочувствие, повышая риск гипертонии и сердечно – сосудистых заболеваний. Дневной сон, как оказалось, обладает тонизирующим эффектом на общую бодрость и снижает артериальное давление после психического стресса. По мнению кардиологов, риск умереть от болезней сердца сокращается на 40% для людей, которые регулярно спят днем.



ПРАВИЛА УХОДА ЗА НОГАМИ ДЛЯ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

При диабете возможно замедление циркуляции крови в ногах и повышение восприимчивости кожи к различным видам бактерий и грибковым инфекциям. Наличие глюкозы в поте создает идеальную среду для роста и размножения инфекций. Чтобы сохранить ваши ноги здоровыми, не забывайте выполнять простые правила.

• Содержите ноги в чистоте: мойте ежедневно в теплой воде (но не горячей) с мылом. Вытирайте ноги полотенцем, но не растирайте.

• Не подстригайте ногти слишком коротко. Никогда не закругляйте углы. Подпиливайте ногти для сглаживания неровностей среза.

Для обработки стоп (огрубевшей кожи, мозолей) используйте только пемзу.

Не применяйте острые инструменты, химические жидкости.

• Для поддержания эластичности кожи используйте увлажняющий крем.

• Не ходите босиком как на улице, так и внутри помещения.

• Не согревайте ноги электроприборами, на батарее отопления, грелкой, чтобы не получить ожог. Для согревания ног используйте теплые носки, гимнастику.

• Каждый день осматривайте ноги, особенно промежутки между пальцами. При любых

изменениях в области стоп: вросший ноготь, уплотнения, трещина, язва, изменение температуры или окраски покрова - обращайтесь к врачу.

• Ежедневно меняйте чулки или носки, соответствующие размеру, без тугих резинок и грубых швов. Используйте только шерстяные или хлопчатобумажные изделия, позволяющие ступням «дышать», оставаться сухими.

• Носите удобную обувь. Не носите обувь с узкими носами, на высоком каблуке, с перемычкой между пальцами. Не носите уличную обувь на босую ногу. Перед тем, как надеть обувь, убедитесь, что внутри нет никаких неровностей.

• Если вы поранились, царапины и ссадины нужно обработать слабым антисептиком (фурацилином, диоксидином) и наложить стерильную повязку.

Не используйте йод, бриллиантовую зелень, т.к. окраска препарата может скрыть признаки воспаления и инфекции.

Если рана не заживает в течение 2-3 дней, обратитесь за медицинской помощью. Не занимайтесь самолечением.

• Прекратите курение – это особенно вредно для сосудов ног.

Будьте здоровы!

ОСТОРОЖНО, МОШЕННИК!

Схемы для обмана несчастных пенсионеров поражают своей численностью, многообразием и неожиданностью. Как бороться с аферистами, и не допустить обмана близких? Донесите до ваших родных, что нельзя безоговорочно верить представителю, будь то полиции или социальной службы. Помните, что:

• Государственные представители не станут звонить по телефону, если, конечно, вы сами не оставили запрос;

• Не стоит доверять лицу, которое знает ваше имя и отчество, адрес. Ведь такую информацию получить в наше время не так сложно;

• У доброжелателя обязательно спросите имя и фамилию. После чего позвоните в организацию и уточните, работает ли там названный сотрудник;

• Ни в коем случае не покупайте никаких чудодейственных препаратов и лекарств с рук. Ведь любые документы и сертификаты можно легко подделать. Цены на такие товары гораздо ниже в аптеках, где пенсионерам предлагаются скидки;

• Если с вами связался якобы представитель мед учреждения и сообщил вам ужасную новость о смертельном заболевании, будьте бдительны. Не делайте поспешных выводов, посоветуйтесь и уведомите о звонке своих родственников или близких людей;

• Если помощь требуется вашему родственнику, которые вдруг звонит вам по телефону, не спешите отдавать деньги курьеру. Если связь прерывается, пробуйте перезванивать, или свяжитесь с другими родственниками. Наверняка они владеют информацией;

• Представители Пенсионного фонда не будут требовать перевода денег на какой-либо счет, для получения социальной помощи;

• Старайтесь не впускать в свою квартиру незнакомца. Если же это произошло, то попробуйте максимально выяснить информацию о визитере;

• Никто не должен владеть данными о счетах и банковских картах.

Попасть на удочку афериста не так сложно. Зачастую они дают неожиданностью и экстренностью случая. Все они неплохие психологи. Поэтому вы должны проявлять максимальную бдительность, чтобы вы и ваши родные не стали жертвами таких манипуляций.

КАК СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ

Человеку генетически «гарантированы» 120 лет жизни, однако на самом деле наш век значительно короче. Японцы в среднем живут до 79 лет, австралийцы, греки, канадцы и шведы – до 78, немцы и американцы – до 76. А вот русские и турки – до 67 лет, нигерийцы и сомалийцы и того меньше – 47 лет. Международная группа врачей, психологов и диетологов разработала «десять заповедей», следуя которым мы сумеем несколько продлить и сделать более приятным наше земное существование.

1-я заповедь: Не объедайтесь! Вместо привычных 2.500 калорий довольствуйтесь 1.500. тем самым вы устроите разгрузку своим клеткам и поддержите их активность. Клетки быстрее обновляются, и организм становится менее восприимчивым к заболеваниям. Питайтесь уравновешенно: ешьте немного, но и не слишком мало.

2-я заповедь: Меню должно соответствовать вашему возрасту. У 30-летних женщин первые морщинки появятся позднее, если они регулярно будут есть печень и орехи. Людям старше сорока лет полезен бета-каротин. После 50 лет кальций держит в форме кости, а магний – сердце. Мужчинам старше сорока необходим силен, содержащийся в сыре и почках. Селен способствует разряжению стресса. После пятидесяти, питаясь рыбой, мы защитим сердце и кровеносные сосуды.



3-я заповедь: Попытайтесь найти подходящую для себя работу! Работа способствует молодости, утверждают французы. Тот, кто не работает, выглядит на пять лет старше. Некоторые профессии, по мнению социологов, помогают сохранить молодость. К их числу относятся профессии дирижера, философа, художника и священника.

4-я заповедь: Найдите себе пару в жизни! Любовь и нежность являются лучшим средством против старения.

5-я заповедь: Имейте на все свою точку зрения. Осознанно живущий человек значительно реже впадает в депрессию и бывает подавленным, чем тот, кто лишь пассивно плывет по течению.

6-я заповедь: Двигайтесь! Даже 8 минут занятий спортом в день продлевают жизнь. В процессе движения высвобождаются гормоны роста, выработка которых особенно сокращается после 30 лет.

7-я заповедь: Спице в прохладной комнате! Доказано: кто спит при

температуре 17...18 градусов, дольше остается молодым. Причина заключается в том, что обмен веществ в организме и появление возрастных особенностей зависят также и от температуры окружающей среды.

8-я заповедь: Время от времени балуйте себя! Иногда вопреки всяким рекомендациям относительно здорового образа жизни позволяйте себе лакомый кусочек. А если вам очень понравилось новое платье или сумка, не следует тут же думать об экономии.

9-я заповедь: Не следует всегда подавлять гнев в себе! Тот, кто постоянно корит лишь самого себя, вместо того чтобы рассказать, что его огорчает, а временами даже и поспорить, обмениваться мнением с окружающими, более подвержен любым заболеваниям, в том числе и злокачественным опухолям. Согласно результатам международного тестирования, 64% респондентов, страдающих раком, всегда подавляют гнев в себе.

10-я заповедь: Тренируйте головной мозг! Время от времени разгадывайте кроссворды, играйте в коллективные игры, требующие мыслительной деятельности, учите иностранные языки. Читайте в уме, а не только на калькуляторе. Заставляя работать мозг, мы замедляем процесс возрастной деградации умственных способностей; одновременно активизируем работу сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

ЧТОБЫ ПОЧКИ БЫЛИ ЗДОРОВЫМИ

Профилактика заболеваний почек – отличный способ поддержания органов мочевого выделения в здоровом состоянии. Это поможет избежать появления многих патологий, в том числе и опухолей, которые трудно поддаются лечению.

При появлении первых симптомов: болей, проблем с мочеиспусканием необходимо сразу обратиться к врачу!

Хроническая болезнь почек может успешно лечиться, но только, если она выявлена на ранних стадиях.

ДЕСЯТЬ ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ПОЧЕК:

Не злоупотреблять солью (не более 5 г в сутки) и мясной пищей.

Контролировать вес: больше употреблять овощей и фруктов, ограничивать высококалорийные продукты и исключать консервы.

Пить больше жидкости: 1,5 – 2 литра в сутки, особенно в жаркое время года (пресная вода, зеленый чай, натуральные морсы, компоты).

Не курить, ограничить употребление алкоголя.

Регулярно заниматься физкультурой (для почек очень важно!) 15 – 30 минут в день или по 1 часу 3 раза в неделю. Больше двигаться (ходить пешком, по возможности, не пользоваться лифтом).

Не злоупотреблять обезболивающими средствами, не принимать без назначения врача мочегонных средств.

Защищать себя от контактов с органическими растворителями и тяжелыми металлами, инсектицидами и фумигантами на производстве и в быту. Пользоваться защитными средствами.

Не злоупотреблять пребыванием на солнце, не допускать переохлаждения поясничной области и органов таза, ног.

Контролировать артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина крови.

Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию для того, чтобы оценить состояние ваших почек.

Здоровые почки – залог здоровой и долгой жизни!

ПСИХОЛОГ РАЗМЫШЛЯЕТ...

Неумение слушать. Из всех умений, определяющих общение, умение слушать является самым необходимым, и именно оно встречается весьма редко. Почему же мы не слушаем друг друга?

Часто причины очевидны: мы либо устали, либо нам не интересно то, что нам рассказывают. Чаще всего мы не слушаем, потому что заняты собственной речью. Обычно мы говорим одновременно, нам важно высказаться, говорить. Часто мы не слушаем, потому что погло-

щены сами собой, своими переживаниями, заботами и проблемами...

Что же самое главное в умении слушать? Самое главное - это понять и прочувствовать, что этому умению стоит учиться! Наиболее частая помеха слушанию – это наша привычка оценивать то, что сказано, наше желание выразить мнение говорящему по поводу его слов.

Из научных трудов доктора психологических наук
А. Спиваковской



ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

· Не примеряйте на себя чужую судьбу, будь то подруга, мама или коллега. Не позволяйте манипулировать собой. Если у них в жизни что – то не срослось – это их проблемы. К вам они не имеют никакого отношения.

· Относитесь к людям позитивно. Даже если вы слышали, что ваша соседка воровка, думайте о ней позитивно, и она у вас никогда ничего не возьмет. Это мы своими страхами и мыслями притягиваем негатив. Нет людей плохих и хороших. Это мы своим поведением притянули какие-то неприятности, связанные с этими людьми.

· Старайтесь больше гулять на природе, отдыхать, давать отдыхать своей голове. Надо на 15 – 20 минут останавливать поток мыслей. Это поможет соединиться с Высшим разумом. Мы песчинки во Вселенной, мы ее часть, и лишь от нее зависит, будем ли мы счастливы. Получайте удовольствие от жизни.

· Не бойтесь нищеты физической, бойтесь нищеты духовной. Душа всегда должна расти. Постигайте тайны, читайте духовную литературу. Чтобы управлять сложной техникой, надо знать тонкости. Чтобы жить в гармонии с собой и миром, надо знать духовные законы. Незнание этих законов тонких энергий приводит к последствиям, которые не всегда можно исправить.

· Садясь к столу и вставая из-за него, поблагодарите высшие силы за пищу.

· Проснувшись, поздоровайтесь с миром. Засыпая, поблагодарите за прожитый день. Благодарность откроет небесные пути счастья.

· Не лгите, воспитывайте в себе сильную личность. Когда вы обманываете, вы даете своему подсознанию понять, что вы не достойны лучшего. Оно материализует это, притянув к вам неприятные ситуации. Тем самым накажет вас.

ВОКРУГ СВЕТА

ЕСЛИ НЕ ХОЧЕШЬ ПОТРАТИТЬСЯ, ГОЛОДНЫМ В МАГАЗИН НЕ ХОДИ

Известно, что голодные покупатели приобретают продуктов больше, чем сытые. Исследователи из нескольких университетов США, рассказывает журнал «PNAS», в одном торговом центре поинтересовались у покупателей, пришли ли они в магазин, сытно пообедав. Посмотрели кассовые чеки. Оказалось, чем голоднее были покупатели, тем больше они потратили денег на покупку продуктов питания.

Поберегите печень!

Кто пьет алкоголь каждый день, рискует причинить немалые неприятности печени.

Как пишут датские ученые в журнале «Journal of Hepatology», цирроз печени может возникнуть не только от количества выпитого, но и от частоты приема спиртного. Специалисты предполагают, что ежедневное потребление пива, вина или крепкого алкоголя препятствуют обновлению клеток печени. Они советуют делать «передышки» на день-два в неделю или больше. Причем даже пива.

Сахар и в запорах виноват

Чаще всего причиной запора является богатая жирами и сахаром пища. Вызывает запоры недостаток в организме балластных веществ и жидкости. А поскольку избыток сахара удаляется с мочой – из организма уходит жидкость, вода. Так что сладостями злоупотреблять не стоит.

Жизнелюбие - союзник здоровья

Пожилые люди, живущие одиноко, более других рискуют здоровьем.

Но если они жизнелюбивы, оптимистично настроены и не укоряют себя то дело (часто по пустякам), этот повышенный риск «отменяется». К такому выводу по результатам исследования пришли ученые из университета Конкордия в Монреале (Канада).

Что и говорить, одинокому человеку – плохо. Но если он боевой, активный, жизнелюбивый и свое одиночество игнорирует – да помогут ему небеса!

СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ДОЖИТЬ ДО СТА ЛЕТ

1. Найти причину, ради которой, во что бы то ни стало, захочется просыпаться каждое утро и подниматься с постели.

2. Чаще бывать на свежем воздухе и принимать солнечные ванны. Заниматься физическими нагрузками (кататься на велосипеде, роликах, совершать пешие прогулки). Питаться растительной пищей, продуктами с высоким содержанием клетчатки, пить хорошее вино в умеренном количестве.

3. Ставить семью и друзей на первое место, т.к. люди, живущие в крепких семьях и постоянно окруженные друзьями, реже страдают от депрессий.

4. Чаще смеяться. Смех способен снижать стресс и благотворно сказываться на нервной системе. Прошлое оставлять в прошлом, поддерживать позитивный настрой и сосредотачиваться на будущем.

5. Постоянно познавать новое, открывать неизвестные до этого сферы, иметь интересное хобби.

Упражнения из "Утренней гимнастики" Владимира Высоцкого



"Вдох глубокий, руки шире, Не спешите — три-четыре!"

× 10 раз



"Если вы в своей квартире — Лягте на пол — три-четыре!"

× 20 раз



"Если вы уже устали — Сели-встали, сели-встали".

× 10 раз



"Не страшны дурные вести — Мы в ответ бежим на месте..."

10–15 минут

Махи руками в стороны

Встаньте, ноги на ширине плеч. Согните руки, локти отведите в стороны на высоте плеч. Взмахом разведите руки в стороны и прогните корпус.

Скручивания

Лягте на спину, согните ноги в коленях, руки подложите за голову. Поднимите верхнюю часть тела от пола по направлению к ногам и медленно опустите.

Приседания

Встаньте, ноги на ширине плеч. Вытяните прямые руки вперед, плавно опуститесь вниз, пока бедра не станут параллельны полу, не отрывая пяток. Вернитесь в исходную позицию.

Бег на месте

Встаньте, приподнимите согнутые руки вдоль туловища. Начните бегать, при этом старайтесь поднимать колени выше от пола, приземление должно приходиться на носки, а не на пятки.

СЫРНЫЕ ЛЕПЕШКИ С ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты:

Сметана 15-20% - 300 г
Яйца -3 шт.
Сыр твердый – 200 г
Мука – 4-5 ст. ложек
Зелень – 1 пучок
Соль – 1 щепотка
Растительное масло для жарки

Приготовление:

1. Яйца разбейте в миску, добавьте щепотку соли и сметану, хорошо перемешайте венчиком или миксером.

2. Сырные лепешки с зеленью. Подсыпайте в тесто по 1 ложке муки, каждый раз хорошо перемешивая. Тесто по консистенции

должно получиться как на оладьи. Сырные лепешки с зеленью.

3. Сыр измельчите на мелкой терке, зелень нарубите, добавьте все в тесто и перемешайте. На сковороде разогрейте немного растительного масла, вылейте 2-3 ст. ложки теста, распределите по дну сковороды.



4. Сырные лепешки с зеленью. Жарьте лепешку по 3-5 минут на каждой стороне. Сырные лепешки с зеленью.

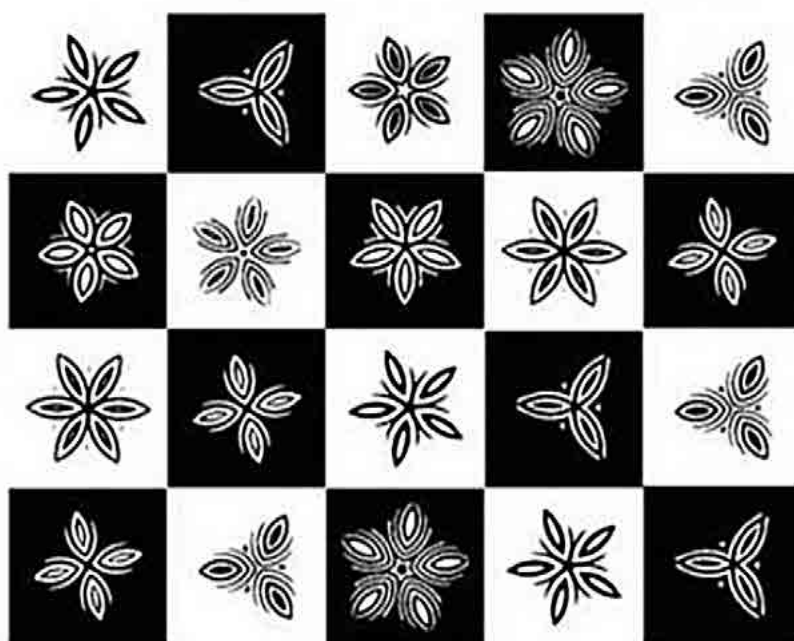
подавайте теплыми.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ И ПАМЯТИ

Изучайте рисунки в квадратах столько времени, сколько необходимо. Когда вам покажется, что вы все запомнили, закройте рисунок и ответьте на вопросы.

Ответьте на вопросы:

1. Сколько цветков с тремя лепестками изображено на рисунке?
2. Сколько черных цветков изображено на рисунке?
3. Сколько на рисунке цветков, у которых есть только пять лепестков, но отсутствуют любого рода дополнительные элементы?



Внимательно рассмотрите пирамиду их чисел. В каждой строчке добавляется одна цифра. Запоминайте числа строчка за строчкой. Используйте столько времени, сколько вам нужно. Запишите на листе бумаги или в «записной книжке памяти» те числа, которые помните, по порядку и в тех же строчках.

8	9	0					
1	5	7	8				
3	9	0	6	4			
8	4	5	1	3	6		
7	9	2	2	4	6	0	
5	1	4	0	3	2	7	9



Запросов меньше в 60, чем в 30
Уже не хочется нам новому учиться
Поставленные цели достигать.
И новые вершины покорять...

А просто хочется в кругу семьи любимой
Спокойно жить без потрясений сильных,
Быть нужной детям, внукам и друзьям,
И, чтоб в их жизни не случилось драм.

Я знаю, ты сестра не исключенье,
Поэтому, в твой юбилейный День рожденья,
Того желаю, что сейчас сказала,
А кожь, адреналина будет мало,
Звони! Мы вспомним молодость опять,
и настроенье сможем мы поднять!

Сегодня же, пусть доброй будет встреча,
Чтоб навсегда запомнить этот вечер!

Валентина Витальевна Петрова,
«серебряный» волонтер,
Варгашинский р-н, с.Яблочное



ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ.

Солнечная осень в злато нарядилась,
Ягодные бусы не забыв надеть.
Ободок из листьев примеряет скромно.
В вальсе птичьим кружит, чтоб до дождей
успеть.

Небо восхищалось простотой девичьей
И в плело ей в косы брошь дивной красоты.
То радуга двойная в зените появилась,
Разорванные кольца, вогнуты внутри.

Так у людей случается: улыбка на лице,
В народе говорят: «Он золотой в душе».
Заплачет иль нахмурится - повеет холодком.
«На осень позднюю похож», - подумают тайком.

Ширососова Алла Владимировна,
«серебряный» волонтер, г. Шадринск

ПАМЯТЬ, КОТОРОЙ НЕ БУДЕТ КОНЦА

ГОРБАЧЕВА НАДЕЖДА АЛЕКСЕЕВНА

Я родилась в 1939 году в многодетной колхозной семье девятым ребенком. Жили в деревне Мало-Курейное, Макушинского района, Курганской области. Нам, детям войны, военные и послевоенные годы забыть трудно. Мы хлебнули горя полной чашей, может быть слишком большой для маленького человечка, ведь начало войны совпало для нас с началом жизни. На начало войны мне было около 2-х лет. Отца сразу забрали в армию, позднее, в 1944 забрали и брата. Маму я видела редко: она постоянно уходила на работу на целый день. Меня, в основном, воспитывал брат. Он брал меня с собой на любой труд: хоть колоски собирать, хоть свеклу полоть, либо на сеномет – я всегда была рядом. Было, конечно, очень трудно, ведь обуви не было, приходилось босиком ходить, ногам было очень больно. Я часто плакала от боли, но брат говорил «Терпи, это все для фронта, чтоб тятя поскорее вернулся». И я терпела. Летом было легче с едой: рыбу ловили, собирали грибы, ягоды, а зимой было очень тяжело, в основном грызли жмых.

Голод, холод, болезни расправлялись с детскими жизнями в 2 счета. Из 10 детей в нашей семье выжили только четверо. А отец с фронта так и не пришел. В мае пришла долгожданная Победа! Люди ликовали, плакали, смеялись и все кричали Победа! Победа! Мы, маленькие дети плохо понимали, что произошло, но понимали, что что-то радостное, хорошее.

С детства я была активной участницей всех мероприятий. И в шко-



ле, и в селе всегда занималась общественной работой. Много лет была председателем ветеранской организации, руководила вокальным коллективом «Сударушка», избиралась депутатом сельского совета. Переехав в Курган, также не сидела дома, вошла в актив ветеранской организации Заозерного. За долгие годы активной общественной работы получила много грамот, наград и благодарностей. У меня было тяжелое военное детство, но я никогда не впадала в грусть, тоску, жила активно и интересно. Моя внучка выступила на городской конференции с рефератом на тему «Герои моей семьи». Она рассказала о своей бабушке Горбачевой Надежде Алексеевне – обо мне, о моей жизни. Для многих материал показался интересным и его используют на внеклассных уроках в школе и в музее..

Наши координаты

☎ +7 (922) 560-15-66
 🌐 sibcentr45.ru
 ✉ os.kurgam@mail.ru
 📺 [sib45](https://vk.com/sib45)

Вы можете узнать о нас больше здесь:

Сайт: <http://sibcentr45.ru/>

Написать письмо: os.kurgam@mail.ru

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

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