ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вы держите в руках необычную АЗБУКУ. Это АЗБУКА для тех, кто в новом прекрасном возрасте готов учиться жить по-новому.

Жить по-новому, это значит, больше внимания уделять себе, своему самочувствию и потребностям, сохраняя оптимизм и бодрость духа.

«Азбуку для пожилых» мы наполнили актуальной и познавательной информацией, чтобы вы использовали простые советы и рекомендации каждый день. Для вас актуальная информация по профилактике травматизма и пожаров, по противодействию мошенникам и сохранению здоровья.

Вы найдете здесь простые правила поддержания психологического равновесия и борьбы со стрессом, советы по организации режима отдыха и питания, полезные рекомендации для повышения физических и духовных сил.

Мы хотим, чтобы вы, представители старшего поколения с богатым жизненным опытом, были «подкованы» и защищены от негативных ситуаций, связанных с возрастом и явлениями современного мира.

Надеемся, что наша «Азбука» поможет вам улучшить самочувствие, чаще улыбаться, вспоминать что-то позитивное, разнообразить досуг, расширить круг общения и найти единомышленников.

Брошюра разработана в рамках нацпроекта «Демография» и федерального проекта «Старшее поколение» с целью повышения качества жизни граждан пожилого возраста и инвалидов.

Ответственные за выпуск:

Н.И. Юдаков, председатель местной общественной организации ветеранов ЦАО г. Омска «Омского областного союза ветеранов»
С.М. Кособуцкая, руководитель БУ «КЦСОН «Пенаты»

Составители:

И.М. Палилкина, заведующий отделением социального обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов № 5
Е.С. Асанова, заместитель руководителя
Н.А. Гиберт, аналитик административной службы
Н. И. Ишутченко, председатель Совета ветеранов и пенсионеров ООО «НПО «МИР»

Активность

Люди старшего возраста тогда обладают более крепким здоровьем и ощущают себя психологически благополучными, когда они социально активны, имеют многогранные связи и общаются с другими людьми, когда у них нет или мало свободного времени.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ:

- Используйте любую возможность для собственного развития и самовыражения. Участвуйте в мероприятиях и встречах, посещайте собрания, найдите группу по интересам, обсуждайте с соседями благоустройство придомовых территорий.
- Общайтесь с людьми, относитесь к ним так, как вы хотели бы, чтобы относились к вам. Не требуйте чего-то взамен, помогая другим. Активность должна приносить радость и удовлетворение, но не стрессы и переживания.
- Поддерживайте добрые отношения с родственниками, друзьями, знакомыми. Особенно это важно после наступления серьезных перемен в жизни, таких как потеря близкого человека. Не замыкайтесь, будьте в кругу близких людей насколько это возможно. Заведите правило звонить им, встречаться по самым разным поводам: на чашку кофе, совместный обед, на прогулку в парк.
- Играйте в интеллектуальные игры в компании или группе, посещайте выставки, спектакли, концерты, мероприятия в библиотеке или социальном центре, перечитывайте классиков, слушайте классическую музыку.
- Станьте серебряным волонтером, участвуйте в добровольческом движении. Добровольческая активность наполняет жизнь новым содержанием, приносит радостные чувства и приятные знакомства, открывает новые цели и возможности, благодаря которым вы становитесь более устойчивыми к стрессам.

Кстати: *придерживайтесь своих принципов и традиций, они приносят большое удовлетворение, поддерживают оптимизм и позитивное отношение к жизни.*

Живите активно!

Безопасность

Безопасность – это состояние, при котором человеку не угрожает опасность, есть защита от опасности.

Личная безопасность человека – это совокупность знаний, умений и навыков, которые помогают сохранить здоровье, внутреннее спокойствие и жизнь.

Если человек знает, как себя вести в той или иной критической ситуации, ему проще принимать решения, чтобы не навредить себе. Начнем с дома или квартиры.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ:

- не загромождайте проходы лишними предметами и вещами;
- не вешайте крючки для одежды в прихожей слишком высоко;
- оставьте в спальне достаточный проход между стеной и кроватью;
- не пользуйтесь сломанными стульями и табуретками;
- вытирайте пролитую на полу воду сразу;
- используйте нескользящие напольные покрытия;
- сделайте в ванной комнате и туалете вспомогательные приспособления – поручни;
- не мойте самостоятельно окна и не выполняйте сами дома любую потенциально опасную работу;
- контролируйте качество и свежесть продуктов питания в холодильнике;
- хорошо прожевывайте пищу, не глотайте большие куски, не съедайте рыбные косточки и другую пищу, которая может привести к удушью или повреждению внутренних органов;
- оставляйте телефон, очки, трость, ключи всегда в одном и том же месте;
- не оставляйте дверь открытой, а квартиру – без присмотра, даже если выходите на минутку;
- не носите с собой без надобности крупные суммы денег или кредитные карточки;
- выходя на улицу, держите сумку поближе к себе.

Кстати: *создайте и поддерживайте свою личную систему безопасности. Ваша личная система безопасности может включать безопасность дома, на дороге, на даче, в лесу, на отдыхе, безопасность в социальных сетях и т.д.*

Безопасность – в сознании!

Вода

Воду принято считать важнейшей жидкостью на земле. Она служит не только для утоления жажды. Вода – это основа всех процессов, которые происходят в организме человека. Вода – один из лучших энергоинформационных носителей.

Организм человека состоит по весу на 50-86% из воды (86% у новорожденного и до 50% у пожилых людей).

Вода в организме человека помогает преобразовать пищу в энергию, помогает организму усваивать питательные вещества, увлажняет кислород для дыхания, регулирует температуру тела, участвует в обмене веществ, защищает жизненно важные органы, смазывает суставы, выводит различные отходы из организма.

Вода омолаживает и увлажняет кожу, насыщая клетки изнутри, препятствует воспалению, раздражению и быстрому ее увяданию, улучшает мышление и координационные действия мозга.

Нехватка воды в организме приводит к его обезвоживанию. Организм, пытаясь компенсировать недостаток жидкости, постепенно забирает её из клеток и крови. Из-за этого нарушается функционирование жизненно важных органов – мозга, сердца, легких, печени, суставов и др. Кожа становится сухой и дряблой, появляются чувство усталости, головные боли, снижается иммунитет.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ:

Создайте условия сохранения бесценного водного баланса путем правильной организации питьевого режима:

- первый стакан – натощак,
- еще один – за полчаса до трапезы,
- следующий – через 2,5 часа после приема пищи,
- последний в день стакан жидкости – за 1–1,5 часа перед сном.

Кстати: *самый вкусный и приятный способ восполнить организм водой – кушать овощи и фрукты. Они богаты водой, витаминами и минералами!*

Вода – носитель энергии!

Гололед

Гололед является причиной происшествий как на проезжей части дороги, так и возле домов. При гололеде значительно увеличивается количество уличных травм: ушибы, вывихи и переломы. Для пожилых людей очень опасен перелом шейки бедра.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ:

- заранее подберите к осенне-зимнему сезону нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе;
- старайтесь не выходить из дома в одиночку, придерживайте спутника и держитесь за него;
- на улице передвигайтесь осторожно, не торопясь. Как лыжник, маленькими скользящими шажками, ступая на всю поверхность подошвы.
- пользуйтесь тростью с резиновым наконечником;
- не перебегайте проезжую часть;
- обходите места с наклонной поверхностью;
- не носите в гололед тяжелые сумки;
- не держите руки в карманах;
- если поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения. Не удерживайте вещи, которые несете в руках;
- постарайтесь при падении сжаться, напрячь мускулы. Коснувшись земли, перекатиться, смягчая силу удара;
- если вы упали, не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм.

Не стесняйтесь просить помощи у прохожих – пусть вам помогут подняться или вызвать «Скорую помощь».

Кстати: *на всю подошву ступают пингвины – это позволяет им свободно ходить по льду. Походка пингвина может выручить и вас! Запомните: ноги слегка расслаблены, руки свободны.*

Будьте осторожны!

Движение

Движение и регулярная физическая активность как ничто другое способствуют поддержанию физического и психического здоровья, бодрости духа и хорошего настроения.

О необходимости движения очень образно сказал китайский врач Хуа То, живший во II веке: «Если ручка двери часто движется, она не ржавеет, так и человек – если он много двигается, то не болеет».

Пожилым людям бывает тяжело много двигаться и сохранять физическую активность из-за постоянного ощущения усталости и недомоганий. А ведь усталость и недомогания часто являются следствием малоподвижного образа жизни.

Хотите сохранить самостоятельность и не стать обузой близким? Двигайтесь!

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ:

- ✓ Двигайтесь как можно больше, особенно на свежем воздухе.
- ✓ Совершайте ежедневные прогулки пешком, можно на велосипеде.
- ✓ Выполняйте упражнения на тренировку равновесия, укрепление мышечной силы.

Подумайте сами, что вам больше нравится и подходит, согласуйте комплекс упражнений с лечащим врачом – и вперед!

Кстати: *Скандинавская ходьба для пенсионеров – один из немногих видов спорта, которым можно спокойно заниматься без риска для здоровья.*

Скандинавская ходьба способствует улучшению кровообращения, профилактике остеохондрозов, укреплению мышц и полезна для дыхательной системы: легкие тренируются, вентилируются. Палки – дополнительная опора. Они обеспечивают лучшую устойчивость и снижают нагрузку на кости. Достаточно 40–60 минут ходьбы в среднем темпе.

И помните, что ваша задача заключается в том, чтобы регулярно и с удовольствием совершать пешие прогулки с палками на комфортные именно для вас расстояния!

Берегите себя!

Движение – самостоятельность и независимость!

Еда

Правильно организованное и сбалансированное питание в пожилом возрасте – это залог продления физической и умственной активности, улучшения общего самочувствия, профилактика многих возрастных заболеваний и одно из главных условий долголетия.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ:

- научитесь считать калории;
- кушайте часто и дробно (4-5 раз в день) блюда, приготовленные без добавления жира (в отварном, запеченном, тушеном виде и на пару);
- ограничьте потребление животного жира (жирные сорта мяса, птицы, колбасные изделия, молочные продукты с высоким процентом жирности) и холестеринсодержащих продуктов (субпродукты, яичные желтки, икра рыб);
- ешьте меньше простых сахаров (сладостей, кондитерских изделий);
- не злоупотребляйте поваренной солью (до 5 г в день);
- обогащайте рацион полиненасыщенными жирными кислотами омега-6 и омега-3. Это растительные масла (подсолнечное, оливковое, льняное, соевое, рапсовое), жирная рыба (скумбрия, сардина, сельдь, палтус, лосось);
- включайте в рацион:
  - кисломолочные продукты с пониженной жирностью;
  - богатые пищевыми волокнами продукты (сырые и отварные овощи, фрукты, отрубной и цельнозерновой хлеб);
  - продукты с повышенным содержанием солей магния и калия (пшено, рис, овсяная крупа, чернослив, курага, капуста, морковь, свекла, картофель, орехи, молоко, говядина, отрубной или цельнозерновой хлеб);
  - продукты с повышенным содержанием витаминов группы В (хлеб из муки грубого помола, зернобобовые, крупы – гречневая, овсяная, пшенная, молочные продукты, рыба);
  - витамины С и Р (отвар шиповника, апельсины, сладкий красный перец, черноплодная рябина, смородина, петрушка, укроп, зеленый лук, крыжовник).

Кстати: *долгожители потребляют мало сахара, зато много свежей и сушеной зелени, лука, чеснока, красного перца, овощей и фруктов, блюд из зернобобовых, растительные жиры, отварную баранину, говядину, птицу. Жажду чаще утоляют водой, пахтой, простоквашей, в них высокое содержание витамина Е, селена и других антиоксидантов.*

Ешьте с пользой!

Жизнь

«Самое дорогое у человека – это жизнь. Она даётся ему один раз, и прожить её надо так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы»

Николай Островский, «Как закалялась сталь»

Жизнь – это возможность, используйте её. Жизнь – это красота, любуйтесь ею. Жизнь – это блаженство, вкусите его. Жизнь – это мечта, осуществите её. Жизнь – это вызов, встретьтесь с ним. Жизнь – это долг, исполните его. Жизнь – это игра, сыграйте в неё. Жизнь – это обещание, выполните его. Жизнь – это горе, преодолейте его. Жизнь – это песня, спойте её. Жизнь – это приключение, решитесь на него. Жизнь – это удача, ловите её. Жизнь слишком драгоценна, не губите её. Жизнь – это жизнь, боритесь за неё.

Приписывается Матери Терезе

Как вы живете, зависит только от вас! Ведь качество вашей жизни зависит от того, что вы чувствуете, от удовлетворенности тем, что имеете! А имеем мы, как правило, то, что создали сами своими руками или в своей голове, своими поступками или выбором пути. С чем-то нужно смириться. Что-то нужно принять, как есть. А над чем-то можно и поработать!

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ:

Посмотрите на свое «Колесо жизни»! Как? Очень просто!
Нарисуйте круг, разделите его на 4 сферы жизни и оцените каждую сферу, т.е. степень удовлетворенности ее состоянием по 10-балльной шкале.

4 сферы жизни:

- биологическая (здоровье, питание, внешность);
- психологическая (настроение,чувства и эмоции);
- социальная (общение, семья, коллеги, друзья);
- духовная (вера, интересы, развитие).

Важно увидеть и оценить уровень вашей удовлетворенности самым главным для вас. Ну а дальше? А дальше найти то, над чем стоит поработать в первую очередь! И поработать! От всей души! И жизнь засверкает новыми красками!

Кстати: *можно разделить круг на 8, 10, 12 сфер и выбрать наиболее значимые для вас: здоровье, движение, окружение, семья, общение, личная жизнь, карьера, деньги, вера, творчество, личностный рост, яркость жизни, условия жизни, отдых и т.д.*

Жизнь хоть и не повязана бантиком – она всё равно подарок!

Зрение

Ежедневно наши глаза подвергаются невероятной нагрузке, которая с возрастом неизбежно приводит к проблемам со зрением.

Сохранить зрение поможет гимнастика для глаз. Офтальмологи рекомендуют делать зарядку ежедневно, повторяя каждое упражнение по 5-30 раз, увеличивая нагрузку постепенно.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ:

- ✓ Берегите глаза от любых повреждений.
- ✓ Не забывайте об увлажнении глаз. Вам помогут препараты, которые рекомендует врач.
- ✓ Делайте простые упражнения для глаз.

Упражнение 1. ШТОРКИ
Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

Упражнение 2. СМОТРИМ В ОКНО
Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.

Упражнение 3. БОЛЬШИЕ ГЛАЗА
Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

Упражнение 4. МАССАЖ
Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

Упражнение 5. СТРЕЛЯЕМ ГЛАЗАМИ

- Смотрим вверх-вниз с максимальной амплитудой.
- Чертим круг по часовой стрелке и обратно.
- Рисуем глазами диагонали.
- Рисуем взглядом квадрат.
- Рисуем глазами бантики.
- Рисуем букву S – в горизонтальном положении, потом в вертикальном.

Кстати: *при выполнении упражнений движения должны быть плавные, без рывков, между упражнениями полезно поморгать. И не забудьте снять очки!*

Берегите зрение!

Инсульт, инфаркт

Инсульт и инфаркт миокарда имеют схожие причины: в изношенных сосудах возникает тромб, который перекрывает кровоток в артерии и приводит к гибели мозга или сердца.

Основные признаки инсульта – это остро возникшее нарушение движения, чаще половины тела, нарушение мимики, нарушение речи, нарушение зрения.

Есть простой тест, который позволяет достоверно заподозрить инсульт:

- Попросите больного поднять обе руки вверх. При инсульте это не получится – одна рука не сможет подняться.
- Попросите больного улыбнуться. При попытке улыбнуться увидим асимметрию лица, угол рта «провиснет».
- Попросите повторить простую фразу. У многих больных с инсультом нарушается речевая функция.

Инсульт, вызванный нарушением мозгового кровообращения, часто приводит к расстройствам движения, нарушению функций тазовых органов, к парализации.

Инфаркт миокарда – заболевание, обусловленное резким прекращением кровотока в одной или нескольких артериях, приводящим к омертвению (некрозу) части сердца.

Признаки инфаркта миокарда:

- боль за грудиной, боль может варьироваться от незначительной до острой, «жгучей и непереносимой». Болевые ощущения усиливаются при движении, в состоянии покоя полностью не исчезают;
- онемение левой руки и боль, которая может отдавать в область лопатки, шею, нижнюю челюсть;
- боль в желудке, «распирающее» чувство в животе, изжога, приступы сильной икоты и тошнота;
- усиливающаяся одышка, доходящая до того, что больной неспособен сделать полноценный вдох;
- ощущение безмерной усталости, холодный пот.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ:

- ✔ Если вы заподозрили у кого-то инсульт или инфаркт миокарда, есть всего несколько часов на то, чтобы растворить тромб и восстановить кровоток в закрытой тромбом артерии.
- ✔ Не медлите! Вызывайте скорую медицинскую помощь!

Кстати:

03, 103 – телефон скорой помощи
112 – единый номер экстренных служб

Ваше здоровье и здоровье близких – в ваших руках!

Йогурт

Йогурт – это сбалансированный источник белков, жиров, углеводов. В нем содержится много витаминов и микроэлементов, которые необходимы организму. Для пожилых людей йогурт является ценным продуктом питания.

Полезные свойства йогурта:

- укрепляет кости и суставы благодаря сочетанию кальция и витамина D, рекомендуется для профилактики остеопороза;
- улучшает пищеварение и разрешает проблему запоров, оздоровив кишечник, не навредив, как некоторые слабительные;
- снижает риск повышения кровяного давления, возникновения заболеваний сердца и почек, содержание калия в йогурте очищает организм от избытка соли.

Важно знать:

- Йогурт одновременно является пробиотиком и полезен после лечения антибиотиками.
- Йогурт можно кушать как в чистом виде, так и добавлять в него кусочки фруктов, мед, орешки, сухофрукты.
- Йогурт полезен натуральный и «живой», содержащий молочнокислые бактерии в достаточном количестве.
- Йогурт нужно есть на завтрак и полдник. С возрастом у человека замедляется обмен веществ, поэтому пожилым людям следует воздержаться от его употребления после 18 часов.

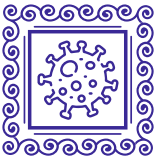
ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ:

- ✓ Выбирая йогурт, обратите внимание на состав: только молоко и бактериальная закваска, в составе не должно быть консервантов, химических добавок.
- ✓ Всегда обращайте внимание на срок годности, полезные бифидобактерии живут в йогурте всего несколько дней.
- ✓ Не употребляйте в пищу просроченный йогурт, это может привести к отравлению.

Кстати: *лучше всего покупать йогурт в отделе детского питания – там он максимально натуральный, а также в специализированных молочных магазинах, где представлена фермерская продукция.*

Йогурт – ценный продукт питания!

Коронавирус



Новая коронавирусная инфекция (COVID-19) – это заболевание, влияющее на дыхательную систему человека. Передается коронавирус воздушно-капельным путем (кашель и чихание) и контактным путём (через прикосновения).

В группе риска дети и люди старше 65 лет, люди с ослабленной иммунной системой.

Симптомы заболевания, похожие на симптомы ОРВИ или гриппа:

- высокая температура;
- затрудненное дыхание, одышка;
- чихание, кашель и заложенность носа;
- боли в мышцах и в груди, головная боль и слабость;
- возможна тошнота, рвота и диарея.

Если вы заболели, оставайтесь дома! Обратитесь к врачу!

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ:

- ✓ Соблюдайте правила личной гигиены. Всегда мойте руки с мылом, когда возвращаетесь домой, а также перед едой. Для профилактики также подойдут влажные салфетки или дезинфицирующие растворы.
- ✓ Избегайте ненужных поездок и не ходите в места массового скопления людей.
- ✓ Не подносите руки к носу и глазам. Когда чихаете, всегда прикрывайтесь платком.
- ✓ При посещении общественных мест (магазины, транспорт и др.) обязательно используйте медицинские одноразовые или гигиенические многоразовые маски и соблюдайте социальную дистанцию 1,5–2 метра.
- ✓ Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев.
- ✓ Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье) из общих упаковок или посуды.
- ✓ Чаще проветривайте помещение.

Кстати: *вакцина – единственное надежное средство профилактики вируса. Только пройдя вакцинацию, мы сможем остановить передачу вируса и защитить себя от его тяжелых последствий.*

Вакцинируйтесь!
Вакцинироваться надо!

Лекарства

Многие люди уверены в безопасности медицинских препаратов, отпускаемых без рецепта врача. С возрастом увеличивается количество заболеваний, и пожилые люди принимают, как правило, 5-6 видов лекарств одновременно.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ:

- Помните, что ваша безопасность во многом зависит от сочетаемости медикаментов.
- Любое лекарство нужно принимать правильно, как указано в инструкции!
- Для каждого препарата, который вы принимаете, надо знать дозу, частоту приема, показания к применению.
- Информируйте врача об отрицательной реакции организма, проявившейся при приеме нового для вас лекарства.
- Изучите аннотации к применяемым лекарствам, чтобы знать о их недостатках и достоинствах.
- С осторожностью принимайте нестероидные противовоспалительные препараты!
- Антигистаминные и снотворные средства принимайте только по рецепту врача!
- Выбрасывайте все препараты с истекшим сроком годности.
- Относитесь критически к рекламе препаратов, не доверяя слепо всему услышанному.
- Имейте в домашней аптечке обезболивающие и жаропонижающие средства, лекарство от желудочных расстройств, успокоительные, градусник, бинт и вату, медицинский спирт, антибактериальные средства, йод, перекись водорода.
- Не занимайтесь самолечением! Если нет других вариантов, принимайте только известные вам препараты. Если самочувствие не улучшается 2–3 дня, обращайтесь за медицинской помощью.

Кстати: *существует древнее латинское изречение: «Жить значит мыслить». Вот и думайте, прежде чем воспользоваться советом из Интернета или от соседки. Помните главный завет великого Гиппократа: «Не навреди!», добавляя слова СЕБЕ САМОМУ!*

Принимайте лекарство правильно!

Мошенничество

Злоумышленники постоянно изыскивают все новые варианты обмана и хищения чужого имущества. Кратко остановимся на самых распространенных фактах мошенничества с помощью интернет-технологий.

Если вам позвонили по телефону, назвали по имени и отчеству, представились работниками банка и сообщили: «ваша карта заблокирована», «на ваше имя оформлен кредит». Далее попросили сообщить реквизиты карты, в том числе № карты и трехзначный код, как бы для того, чтобы разблокировать карту, вернуть вам деньги или перевести денежные средства на другой счет.

НЕ ВЕРЬТЕ! ЭТО МОШЕННИКИ!

- Никогда не сообщайте незнакомым людям трехзначный код на обороте карты, пароли из СМС, положите трубку. Позвоните в банк по телефону, который указан на вашей банковской карте, сотрудник банка прояснит ситуацию.
- Если вам позвонили и сообщили, что ваш близкий человек попал в беду, просят перевести ему деньги. Спросите имя и фамилию звонящего, организацию, которую он представляет. Прекратите разговор и позвоните близким людям, выясните, что случилось!
- Если вам сообщили информацию о выдаче компенсации за «советский стаж» или о крупном выигрыше и предлагают получить деньги переводом на карту по онлайн-оплате, не сообщайте номер карты!
- Если вы приобретаете товары по объявлениям в газетах, на сайтах «Авито» или «Юла» по низким ценам и продавец просит предоплату по ссылке, похожей на соответствующие сайты, например «АВИТООО.ру», не делайте этого, при вводе данных карты происходит списание денежных средств и «продавцы» больше не отвечают.

Кстати: *не открывайте дверь незнакомым людям, даже если они представляются работниками социальных и коммунальных служб, пенсионного фонда, поликлиники, почты и т.д. Уточните цель их визита, спросите удостоверение или позвоните в организацию, приславшую их.*

Никогда не покупайте «с рук» какие-либо бытовые или медицинские приборы.

Самое главное – не волнуйтесь, не поддавайтесь панике.

Если вы стали жертвой мошенников, звоните в полицию по телефонам: 02, 102, 112!

Соблюдая простые правила и рекомендации можно максимально обезопасить себя, ваши семьи, близких людей от преступных действий мошенников!

Напоминание

Право на социальную защиту имеют граждане Российской Федерации, проживающие на территории Омской области, при наличии оснований, установленных Кодексом Омской области № 1061-ОЗ от 4 июля 2008 г. «О социальной защите отдельных категорий граждан».

Право на получение мер социальной поддержки имеют:

- ветераны труда;
- лица, проработавшие в тылу в период с 22 июня 1941 года по 9 мая 1945 года не менее шести месяцев, исключая период работы на временно оккупированных территориях СССР, либо награжденные орденами или медалями СССР за самоотверженный труд в период Великой Отечественной войны (далее – труженики тыла);
- реабилитированные лица;
- лица, признанные пострадавшими от политических репрессий;
- Герои Советского Союза, Герои РФ, Герои Социалистического Труда, полные кавалеры ордена Славы, ордена Трудовой Славы и члены их семей;
- ветераны боевых действий, принимавшие участие в боевых действиях на территории СССР, территории Российской Федерации, территориях других государств, и члены их семей;
- женщины – участницы Великой Отечественной войны;
- лица, потерявшие родителей (родителя) в период с 22 июня 1941 года по 9 мая 1945 года;
- граждане, награжденные знаком «Жителю блокадного Ленинграда», знаком «Житель осажденного Севастополя»;
- граждане, имеющие звание «Ветеран Омской области»;
- лица, награжденные государственными наградами Омской области, удостоенные почетных званий Омской области.

ПРАКТИЧЕСКИЙ СОВЕТ:

Если гражданин одновременно имеет право на получение меры социальной поддержки одного и того же вида по нескольким основаниям, мера социальной поддержки предоставляется ему по одному основанию по его выбору, за исключением случаев, предусмотренных законодательством.

В Омске и Омской области о мерах социальной поддержки можно узнать по телефону справочно-консультационной службы 7 (3812) 37-40-09.

Кстати: *юридическую консультацию можно получить в комплексных центрах социального обслуживания населения.*

Социальная поддержка – забота государства.
«Пенаты» всегда рядом!

Опасности

Опасность – это угроза неблагоприятного воздействия любых явлений, угрожающих жизни и здоровью человека. При правильном поведении и принятии необходимых защитных мер опасная ситуация может благополучно разрешиться без последствий.

На здоровье человека влияют как аномальная жара, так и сильный холод.

Чем опасна аномальная жара для здоровья?
Из-за обильного потоотделения нарушается водный и солевой баланс в организме, в результате чего ухудшается работоспособность организма. Также следует опасаться таких воздействий жары на организм, как тепловой и солнечный удар.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПРИ ЖАРЕ:

- Старайтесь не выходить на улицу в жару. Лучше выходить утром и вечером.
- Надевайте головные уборы, свободную одежду из хлопка и льна.
- Пейте больше чистой воды, в том числе минеральную воду с содержанием калия, кальция и магнезии.
- Опускайте жалюзи или закрывайте шторы, чтобы сократить проникновение солнечных лучей, но вечером после захода солнца необходимо проветривать помещение.
- Держите рядом средства для купирования приступа аритмии, стенокардии, гипертонического криза.

Опасности, связанные с холодом, увеличиваются в пожилом возрасте в силу физиологических факторов и могут привести к переохлаждению организма при температуре ниже 36,5 градуса и гиперемии ниже 35 градусов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПРИ ХОЛОДЕ:

- Не выходите на улицу без острой необходимости, носите одежду по погоде.
- Обогревайте помещения и поддерживайте температуру в 20–24 градуса.
- Одевайтесь утром, после ночи достаточно тепло.
- Укрывайтесь ночью, во время сна теплым одеялом, надевайте одежду и носки.
- Не оставайтесь без движения длительное время.
- В случае подозрения на гипотермию (переохлаждение) вызывайте медицинскую помощь!

Кстати: *при переохлаждении до приезда скорой помощи или врача необходимо проводить пожилого человека в теплое и сухое помещение, укрыть одеялами, напоить его горячим напитком.*

Следите за прогнозом погоды и ведите себя соответственно!

Пожар

Пожары в жилых домах, квартирах возникают, как правило, в результате небрежного, неосторожного обращения с огнем. Последствия пожара печальны, но их, как и сам пожар, можно избежать, **соблюдая элементарные требования правил пожарной безопасности.**

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ:

- следите за исправностью электропроводки, не пользуйтесь поврежденными электроприборами, электророзетками;
- не пользуйтесь самодельными электронагревательными приборами;
- не включайте в одну розетку несколько мощных потребителей электроэнергии, перегружая электросеть;
- не пользуйтесь в помещении источниками открытого огня (свечи, спички, новогодние фейерверки и т.д.);
- следите за исправностью печей и дымоходов;
- не оставляйте на плите готовящуюся еду без присмотра;
- не бросайте и не роняйте окурки;
- следите за газовым оборудованием.

При пожаре в доме (квартире):

- если очаг небольшой, попробуйте самостоятельно потушить пожар, используя подручные средства (воду, стиральный порошок, плотную ткань, мокрые тряпки);
- если вы не справились с огнем за несколько секунд, его распространение приведет к большому пожару;
- если в квартире сильно задымлено и ликвидировать очаги горения своими силами невозможно, немедленно покиньте квартиру, прикрыв за собой дверь;
- при невозможности эвакуации из квартиры, выйдите на балкон, закрыв плотно за собой дверь, и постарайтесь привлечь к себе внимание прохожих и пожарных.

Кстати: *при возникновении пожара в доме в первую очередь необходимо сообщить в пожарную охрану по телефонам: 01, 101, единый номер экстренных оперативных служб 112, затем приступать по возможности к тушению очага возгорания и эвакуации.*

При необходимости помните номера вызова: полиции – 102, скорой медицинской помощи – 103, аварийной службы газовой сети – 104

Рецепт

Одно из значений слова рецепт – руководство, совет, как действовать, поступать в том или ином случае.

Для вас – простой **рецепт долголетия.**

Физическая активность

Будьте активны! Двигательная активность помогает противодействовать старости. Больше гуляйте на свежем воздухе. Не зря народная мудрость гласит: «Пешком ходить – дольше жить».

Правильное питание

Разнообразное сбалансированное питание – это основа здоровой и долгой жизни. Ешьте только качественную и полезную для организма еду, не экономьте на питании!

Пейте больше воды

Средняя рекомендуемая доза жидкости – 1,5 литра в сутки. Помните, что половину жидкости можно получать из супа, чая, сока.

Правильный сон

Отдых и крепкий сон помогают восстановить физические силы, улучшить память, получить хорошее настроение.

Активная мозговая деятельность

Больше читайте и обсуждайте информацию, старайтесь обучаться чему-то новому. Даже разгадывание кроссвордов помогает держать ум в тонусе.

Никакого стресса и грусти

Контролируйте свои эмоции, ограждайте себя от негативных событий, выяснения отношений, прослушивания плохих новостей. Гоните грустное настроение! Скажите стрессу и грусти «нет»!

Общение с радостью!

Поддерживайте хорошие взаимоотношения с близкими и родными! Больше находитесь в окружении людей с общими интересами!

Кстати: *в центрах социального обслуживания населения можно улучшить свое самочувствие и получить необходимые рекомендации специалистов по укреплению здоровья.*

Здоровый образ жизни – путь к долголетию!

Стресс

Стрессы сопровождают человека всю жизнь. Пожилые люди в силу эмоциональной и психологической неустойчивости попадают в группу риска наиболее подверженных стрессу людей. В основном люди старшего возраста испытывают два вида стрессов – естественные и создаваемые обществом. Стрессы от выхода на пенсию, болезней, утрат близких, низкого дохода переплетаются с социальными стрессами: отсутствие заботы со стороны родных, невозможность жить самостоятельно, одиночество.

Для профилактики стресса важно научиться заботиться о себе.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ:

- Общайтесь с родственниками и друзьями. Задушевная беседа эффективна для снятия стресса. Иногда человеку просто необходимо выговориться, увидеть проблему под другим углом, просто озвучить ее.
- Живите сейчас и здесь. Не стоит себя терзать прошлыми ошибками, не перетаскивайте их в свое будущее.
- Меняйте свои мысли. Начните думать в настоящем времени: уберите глаголы «стану, буду». Лучше думайте «у меня получается все, чем я занимаюсь». Исключите из своего лексикона частичку «не». Думайте и говорите: ***«я здоров»***, вместо *«я не болею»*.
- Думайте о хорошем, не теряйте чувство юмора, радуйтесь! Наслаждайтесь любой мелочью – ароматной чашкой кофе, плиткой шоколада, морозным утром. Мир полон позитива, надо только его заметить.
- Высыпайтесь! Человеку для сна в среднем необходимо 7–8 часов в сутки.
- Творите. Замечено, что увлеченный человек, занимающийся любым видом творчества, рукоделием и просто любимым делом, гораздо более спокоен. Он чаще испытывает состояние гармонии со своим внутренним «Я».
- Умейте извлекать опыт из трудных ситуаций, не поддавайтесь унынию.
- Старайтесь отвлечься, переключитесь на занятия, которые вызывают положительные эмоции: поход на концерт, чтение, прогулки на природе или общение с друзьями.
- Нет возможности изменить обстоятельства жизни – измените свое отношение к ним. Проанализируйте свои негативные переживания, возможно, имевшие место события не заслуживают столь сильных эмоций.

Кстати: *человек не выбирает свою болезнь, но он выбирает стресс – и именно стресс выбирает болезнь. Возьмите свою судьбу в свои руки.*

Наполняйте свою жизнь позитивом и будете здоровы!

Творчество

Каждый человек может открыть в себе творческий потенциал и изменить свое восприятие жизни – достаточно только захотеть!

Что такое творчество? Творчество – это качество, которое вы вкладываете в свою активность. Развитие творческого мышления и способностей приносит огромную пользу и оказывает неоценимое благотворное влияние на личность человека. Во-первых, оно помогает в саморазвитии. Во-вторых, позволяет по-новому взглянуть на мир вокруг себя. А главное, окажется полезным в укреплении здоровья, тренировке памяти, профилактике заболеваний и, конечно, общении с людьми.

Простые и действенные упражнения помогают развивать творческое и независимое мышление. На их выполнение вы будете тратить совсем немного времени, зато уже скоро вы почувствуете их благотворное влияние на свое сознание. Найдите занятие по душе и творите! Рукодельничайте, мастерите! Пойте! Музицируйте! Танцуйте! Играйте!

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ:

- Тренируйте память. Пишите воспоминания, рассказы. Попробуйте сочинять стихи.
- Упражняйте воображение. Домысливайте сюжеты фильмов и книг. Рисуйте, раскрашивайте, в том числе мандалы.
- Привнесите разнообразие в быт. Украшайте свой дом, изобретайте интересные декорации. Придумывайте новые блюда, делитесь рецептами.
- Играйте в развивающие игры: шахматы и шашки, бридж и покер, игры в планшете, компьютере или телефоне.
- Разгадывайте кроссворды, сканворды, головоломки и составляйте новые.
- Читайте книги, словари и энциклопедии. Удовлетворяйте свое любопытство.
- Самовыражайтесь во всем. Станьте тем, кем когда-то хотелось быть, не бойтесь критики в адрес своей индивидуальности.

Кстати: *что бы вы ни делали, если вы делаете это радостно, с любовью, если делитесь всем, чем можете, если можете улыбаться от всего сердца, взять кого-то за руку и посмотреть с лаской в чьи-то глаза, тогда это творческое действие – великий акт творчества.*

Творчество – это путь к новому восприятию мира и себя в нем!

Уход

Главное профилактическое мероприятие для укрепления здоровья – это соблюдение личной гигиены, уход за полостью рта, ушами и ногтями.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ:

Уход за зубами

- чистите зубы 2 раза в день: утром и вечером не менее двух минут;
- полощите полость рта после еды водой или специальными растворами;
- используйте пасту с фтором;
- выбирайте щетку по жесткости, меняйте зубную щетку каждые 3 месяца;
- пользуйтесь зубной нитью, зубочистками для очищения от частиц пищи мест, которые не достигает зубная щетка;
- не забывайте ухаживать за съемными зубными конструкциями, промывайте мылом или специальным очищающим раствором.

Уход за ушами

Протирайте наружное ухо влажным ватным диском. Не используйте для чистки спички, зубочистки, иголки и другие острые предметы. Особенно важна чистка ушей от серы для людей со слуховыми аппаратами. Используйте специальные аксессуары, которые эффективно очищают и осушают слуховые каналы. Также нужно регулярно чистить вкладыши и трубки звуковода.

Уход за ногтями

- ежедневно производите гигиену ног, раз в неделю делайте ванночки с травяными настоями;
- не допускайте потливости ног, чаще меняйте чулочно-носочные изделия;
- носите только удобную обувь с широким носом из натуральных дышащих материалов, не сдавливающую пальцы ног;
- не обрезайте ногти без предварительного распаривания;
- не срезайте глубоко уголки ногтей;
- храните маникюрные инструменты в закрытом футляре, а после использования протирайте спиртовым раствором;
- при обнаружении симптомов грибковой инфекции или вросшего ногтя незамедлительно обратитесь к врачу.

Кстати: *пользуйтесь только индивидуальными инструментами!*

Берегите себя! Ответственно относитесь к своему здоровью и безопасности!

Физкультура

Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Врачи-геронтологи считают, что для пожилых людей особенно важна лечебная физкультура. Как правило, упражнения ЛФК просты для выполнения, но оказывают существенное положительное воздействие на организм в целом. Упражнения ЛФК направлены на все группы мышц, рекомендуется выполнять их плавно, без резких движений, придерживаясь правила «медленно, но верно».

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ:

Прежде чем приступить к физкультуре, нужно разогреть мышцы: несколько минут промаршировать на месте, сделать по 5-10 наклонов в каждую сторону и столько же вращений корпусом, размять руки и ноги круговыми движениями в области каждого сустава.

Начните с самых простых упражнений, постепенно увеличивая нагрузку. Вы заметите, как многие движения с каждым разом даются легче, как просыпается заряд энергии и сил после занятий, почувствуете отступление мышечной, суставной боли, а также улучшение настроения.

Распространенный комплекс ЛФК для пожилых людей:

- Ходьба на месте. Ноги необходимо поднимать так, чтобы колени образовывали угол в 90 градусов, и сопровождать движения энергичными махами руками.
- Наклоны вбок. Очень важно стараться дотрагиваться руками до пола.
- Шаги в сторону. Следует по очереди правой и левой ногой отступать в сторону. Чтобы избежать дезориентации в пространстве, рекомендуется одновременно поворачивать голову и придерживаться рукой за стену.
- Ходьба по линии. Важно следовать по воображаемой черте – это очень хорошо разрабатывает координацию.
- «Змейка». Следует поставить в шахматном порядке предметы и пройти между ними по траектории змеи, не задев ни одно препятствие.
- Ходьба на носках и на пятках. Активизирует работу ног и хорошо разрабатывает стопы.

Кстати: *длительность занятий ЛФК – 15-30 минут 3-4 раза в неделю.*

Движение – это жизнь. Занимайтесь физкультурой!

Храм

Удивительный и таинственный мир человеческой души. Сколько загадок таит каждое сердце, сколько печалей и радостей в каждом из нас. Душа человека в его стремлениях, в том, чем она наполнена. В ней наша нравственность, интеллект, чувства и эмоции. Пожалуй, каждый ощущает ее в себе, но определить её как что-то конкретное непросто. Душевный мир человека необыкновенно многогранен и сложен.

Состояние души человека непостоянно. Она рождается и формируется в процессе жизни, отражаясь в наших делах. Все взаимосвязано. Обстоятельства, опыт, каждое действие и слово – все создает и изменяет душу. Так человек строит ее храм, храм души. Дорогу к храму души люди ищут всегда. Сталкиваясь с трудностями, натыкаясь на самые сложные вопросы, старались справиться с ними, найти правильный ответ, а значит – правильный путь.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ:

- Старайтесь идти по жизни и строить правильный путь на нравственных устремлениях, на общечеловеческих ценностях, таких как честность, милосердие, любовь, сострадание, добропорядочность и добросердечность. Все это формирует красоту и чистоту человеческой души.
- Если каждый будет идти к храму своей души, культивируя в себе доброту и свет, стремясь понять себя и поступать так, чтобы в последующем не стыдиться своих поступков, многие люди станут счастливее. Проявление добра к другим людям делает наши души чище и сильнее. Это тот процесс, тот удивительный духовный закон, который противоречит закону физическому, когда отдающий никогда не оскудевает, а наоборот, приобретает больше того, что имел. Дорога к храму души не была и не будет простой, но от этого только возрастает ее ценность и значимость для каждого из нас.

Ветер жизни иногда свиреп, в целом жизнь, однако, хороша.
И нестрашно, когда черный хлеб,
Страшно, когда черная душа...

Омар Хайям

Кстати: *меняя самих себя, мы меняем собственное окружение. Когда мы перестаем осуждать других, нас самих осуждают все реже и реже, когда мы дарим любовь, мы получаем ее взамен.*

Человек способен изменить мир вокруг себя, когда он находит дорогу к храму своей души!

Целебность

Целебность – полезность, животворность, пользительность, живительность, целительность, благотворность.

ЦЕЛЕБНЫЕ НАПИТКИ

Компот из сухофруктов. Компот богат теми же полезными веществами, что и свежие фрукты. Он улучшает работу кишечника и выводит токсины, нормализует работу сердечной мышцы, обладает мочегонным действием.

Морс из клюквы и брусники. Брусника и клюква содержат много витаминов и микроэлементов. Морс спасает от простуды, инфекций, вирусов, болезней суставов и сердца, аллергии и авитаминоза. Теплым морсом можно сбить жар, снять головную боль, полоскать горло для снятия покраснения и воспаления.

Морс из черной и красной смородины. Морс оказывает на организм целебные воздействия: восстанавливает организм в случае его истощения, помогает в лечении сахарного диабета и гипертонии, укрепляет кости, предупреждает варикозное расширение вен и атеросклероза, предотвращает развитие онкологии, способствует выведению камней из почек и мочевого пузыря.

ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ

Сибирский кедр. Даже воздух целебный в кедровом лесу. Проведёшь в нём несколько часов, и общее самочувствие становится лучше. В старину сибиряки говорили: «В ельнике – трудиться, в березняке – веселиться, а в кедровнике – Богу молиться». Плоды сибирского кедра – это основа для множества натуральных лекарств, способствующих укреплению иммунитета.

Кедровые орехи полезны для сердца, сосудов, печени, положительно сказываются на улучшении зрения.

Скорлупа кедровых орехов. Настойки или отвары применяются для лечения кожных заболеваний, при простуде, суставных болезнях, заболеваниях крови.

Кедровая смола, или живица. Этот дар кедра мощнейший антисептик, применяемый для заживления гнойных ран, порезов, ожогов.

Хвоя кедра. Обладает противомикробными свойствами. Выделяет ферменты, которые очищают окружающий воздух.

Кстати: *актуально для укрепления иммунитета в периоды сезонных простудных эпидемий. Диетологи рекомендуют употреблять морсы и отвары без добавления сахара.*

Повышайте иммунную защиту организма!

Чаепитие

Чай – удивительный напиток с многолетней историей и большим списком целебных свойств.

По мнению врачей, чай способен увеличить продолжительность жизни человека, а чаепитие в кругу друзей снимает стрессы, улучшает настроение.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ:

- Для пожилых людей полезен чай, который своими тонизирующими свойствами не создает избыточной нагрузки на сердечно-сосудистую и нервную системы, но при этом богат питательными веществами, антиоксидантами, чтобы поддерживать работу внутренних органов и тормозить процессы старения.
- Пейте чай! Он бодрит дух, повышает активность мозга, улучшает память.
- Чай поддерживает кроветворную функцию организма, стимулирует центральную нервную систему и увеличивает подвижность суставов.
- Полезнее пить зеленый чай. Он помогает оставаться активным и сохранять способность к самообслуживанию до глубокой старости, укрепляет разум.
- Очень хороши успокаивающие чаи. Они обладают оздоровительным эффектом. При покупке обязательно нужно учитывать рекомендации по применению.
- В чае содержатся вещества, нейтрализующие вредные излучения, поэтому чаепитие перед включенным телевизором защищает от облучения и сохраняет зрение.
- Важно правильно заваривать чай! Чай не должен быть крепким. Полезен только свежезаваренный чай!

Кстати: *совместное чаепитие – отличный повод для общения по душам и укрепления отношений. Хороший чай и добрая душа греют друг друга.*

Приятного чаепития!

Шторм

Штормовое предупреждение – это информация об опасных метеорологических условиях или неблагоприятных явлениях, а также уточнение времени их возникновения, интенсивности и продолжительности. Опасным является перемещение потока воздуха параллельно земной поверхности, характеризующееся скоростью, силой и направлением ветра.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПРИ ШТОРМОВОМ ПРЕДУПРЕЖДЕНИИ:

- плотно закройте и укрепите все двери и окна;
- на стекла наклейте крест-накрест полоски пластыря (чтобы не разлетелись осколки);
- подготовьте запас воды и пищи, медикаментов, фонарик, свечи, приемник на батарейках;
- отключите газ и электричество;
- уберите с балконов (со двора) предметы, которые могут быть унесены ветром;
- из легких зданий перейдите в более прочные или убежища гражданской обороны;
- в частном доме переберитесь в наиболее просторную и прочную его часть, а лучше всего – в подвал.

ЕСЛИ ВЫ ОКАЗАЛИСЬ НА УЛИЦЕ ВО ВРЕМЯ УРАГАНА:

- держитесь подальше от зданий и строений, высоких столбов, деревьев, рекламных щитов, мачт, опор и электропроводов;
- нельзя находиться на мостах, путепроводах, эстакадах, в местах хранения легковоспламеняющихся и ядовитых веществ;
- спрячьтесь под мостом, железобетонным навесом, в подвале, в погребе. Можно лечь в яму или любое углубление. Глаза, рот и нос защитите от песка и земли;
- нельзя залезать на крышу и прятаться на чердаке;
- если вы в транспорте, немедленно покиньте его и ищите убежище;
- когда ветер стихнет, не выходите сразу из укрытия, так как через несколько минут шквал может повториться.

Кстати: *ветер со скоростью от 25 м/с или 90 км/час в 9 баллов – это шторм. Шторм и ветер валят деревья, разрушают строения, опасны для жизни.*

Следите за информацией МЧС!

Щедрость

«Делитесь тем, что имеете.
Для кого-то это может значить больше, чем вы думаете»

Генри Лонгфелло

Что такое щедрость, щедрость души? Какие они, щедрые люди?

Мир многогранен, и люди, живущие в нем, не похожи друг на друга. Все мы разные, и в этом есть плюсы и минусы. Кто-то открыт для мира всей душой, а иной замкнут в себе. Один способен отдать последнее, другой, как кощей, чахнет над своим богатством. Щедрость не приходит сама по себе к человеку, ее нужно воспитывать в себе, раскрывать, как талант. Это душевный порыв, признак человеческой доброты и великодушия, это умение делиться с окружающими даже тогда, когда сам не имеешь многого.

Щедрость – это состояние, когда совершив благородный поступок, не ждешь в ответ того же самого, делаешь его совершенно бескорыстно. Все знают, что такое закон бумеранга: мир и окружающие также относятся к человеку, как он сам к другим. Происходит взаимообразный обмен энергией.

Доброта, отзывчивость и щедрость, бескорыстие. Эти качества делают нас лучше и чище, счастливее и мудрее.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ:

- ✔ Отдавая частичку себя другим, мы избавляемся от эгоизма и наполняемся любовью, счастьем и заботой о тех, кто в этом нуждается в данный момент больше всего.
- ✔ Помощь одному – шаг к общему благополучию. Доверие и доброта – важные качества, которые способны продлить срок жизни.
- ✔ Щедрость наделяет человека внутренним свечением и теплом, которое можно почувствовать на расстоянии. С такими людьми приятно находиться рядом.
- ✔ Открытый и щедрый человек обладает многими преимуществами перед другими, он счастлив. Это смысл жизни, такие люди никогда не поддаются депрессии и смотрят на мир позитивно.

Кстати: *решить проблемы вместе всегда легче, чем в одиночестве. Щедрый и мудрый человек обязательно внесет свой посильный вклад в общее дело. Волонтерство может быть примером такого действия.*

На щедрости держится мир, в котором мы живем!

Ъ, Ы, Ь

Мягкий знак Ь, Ы, твердый знак Ъ –
здесь попали мы впросак,
С этих букв, как ни старайся, текст не получается.
В нашей азбуке для вас с них слов не начинается.

МЯГКОСТЬ – это положительное качество характера человека, которое проявляется способностью чувствовать, поступать тактично и мудро, сохранять спокойствие как в обычных, так и в сложных жизненных ситуациях.

Мягкость – это высокое душевное качество человека, которое помогает сильному стать тоньше, а слабому – укрепить свою внутреннюю силу.

Мягкость – это уверенность в себе и силе характера, не требующие постоянного подтверждения со стороны окружающих людей.

Мягкость – это искусство, приятность общения с таким человеком делает других легкими и счастливыми.

ТВЁРДОСТЬ – это черта характера, которая определяется последовательностью и упорством в достижении целей или отстаивании взглядов.

Твёрдость – это черта, которая не требует быстрой обратной реакции (результата), люди могут в течение длительного времени поддерживать решительность и мотивацию, несмотря на неудачный жизненный опыт и несчастья.

Твердость – это фактор, вырабатывающий выносливость, необходимую для того, чтобы не сбиваться с курса, несмотря на проблемы и неудачи.

К своим грехам и мыслям злым
Будь тверд, как твердый знак.
Сразу их все, развей, как дым, и ты спасешься так!
Грехи же друга своего не осуждай никак.
Будь мягок, ты прости его, и стань, как мягкий знак.

из книги «Православная азбука»

Кстати: *истинно мягкими могут быть только люди с твердым и сильным характером!*

И все же – слово! Старайтесь находить общий язык!

Энергия

Жизненная энергия – один из наиболее ценных ресурсов, помогающий преодолевать усталость и справляться с физическими и эмоциональными нагрузками. В одни дни энергия буквально переполняет вас, заставляя стремиться к новым свершениям, а в другие – идет на спад, притупляя вкус к жизни. Откуда же берутся силы и как не дать им иссякнуть?

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ:

- ✔ Высыпайтесь. Сон призван восстановить энергетический баланс и помочь организму накопить силы.
- ✔ Питайтесь регулярно. Каждые 4–5 часов человеку необходимы углеводы, белки, витамины и минералы. Особенно завтрак, утренняя трапеза вызывает всплеск активности и обеспечивает прилив сил на день вперед.
- ✔ Будьте активны. Физические упражнения компенсируют нехватку энергии, вызванную умственным перенапряжением. Достаточно уделять 10-30 минут в день гимнастике, прогулкам.
- ✔ Используйте силу воспоминаний. Пережитые яркие моменты позволяют ощутить прилив сил, наполняют вас энергией и силой.
- ✔ Оптимизируйте обязанности. Следует записывать все дела, расставлять приоритеты и заниматься сперва наиболее важными.
- ✔ Выбирайте круг общения. Ограничьте общение с энергетическими вампирами, с трудными людьми.
- ✔ Освойте практики управления энергией. Медитация, дыхательная гимнастика, самомассаж, йога и другие методики, позволяющие бороться с приступами усталости, уравновешивать эмоции и активизировать энергию. Используйте арома- и фитотерапию. Ароматерапия избавит от переутомления и повысит жизненный тонус. А травяные настои и отвары снимут напряжение, успокоят и помогут преодолеть эмоциональные перегрузки.

Кстати: причинами потери жизненной энергии могут быть:

- физические и психологические перегрузки;
- прошлые обиды, переживания и страхи;
- незавершенные дела;
- общение с «тяжелыми» людьми, энергетическими вампирами;
- недоверие и враждебное отношение к миру в целом и окружающим.

Берегите и восполняйте энергию!

Юмор

Юмор – это интеллектуальная способность подмечать в явлениях их комичные, смешные стороны, а также мощное средство защиты от стрессовых ситуаций.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ:

- ✔ Чтобы поддерживать хорошее настроение, имейте в запасе несколько анекдотов, шуток на разные случаи жизни.
- ✔ Используйте чувство юмора для релаксации. Например, придумайте веселые аффирмации (мысли и утверждения), способствующие положительным переменам в жизни, и соедините их с физическими упражнениями. Получится психологическая разминка для повышения энергетического потенциала. Итак...

Психологическая разминка «Очень я собой горжусь!»

«Очень я собой горжусь, я на многое гожусь!»
В любом положении свести лопатки, выпрямиться, улыбнуться и подмигнуть левым, потом правым глазом.

«Я решаю любые задачи, со мною всегда успех и удача!»
Положив на лоб левую ладонь, правую руку вытянуть вперед с поднятым большим пальцем вверх. Затем поменять руки.

«Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче!»
Потирая ладонь о ладонь.

«Мы согреты солнечным лучиком, мы достойны самого лучшего!»
В любом положении потянуться, руки над головой сомкнуть в кольцо и затем развести их в стороны.

«На пути у меня нет преграды, все получится так, как надо!»
Руки в стороны, кулаки сжать, делая вращения руками.

«Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу!»
Руки на поясе, делая наклоны вперед, вправо, влево.

«Ситуация любая нам подвластна, мир прекрасен и мы прекрасны!»
Руки на поясе, наклоны головы вперед, вправо, влево, по возможности назад.

Кстати: *завершить психологическую разминку можно энергичной ходьбой на месте и фразой: «Мы бодры и энергичны, и дела идут отлично!»*

Шутите с удовольствием!

Я

Я по-прежнему
в жизнь влюблена.

Есть пословица: старость – не в радость.
Сомневаюсь, верна ли она.
Даже если и малость осталось,
Я по-прежнему в жизнь влюблена.

Это все объясняется просто,
Ведь судьба наша в наших сердцах:
Можно быть молодым в девяносто,
Можно в тридцать ходить в стариках.

Не давайте коварным недугам
На лопатки себя положить.
Пусть надежда всегда будет другом.
Надо в лучшее верить – и жить.

Не хандрить, не ворчать, не сдаваться,
Всем недугам поставить заслон
И в строю до конца оставаться.
А годам нашим – низкий поклон!

Лариса Рубальская

Я люблю тебя, жизнь! И надеюсь, что это взаимно!

Прежде, чем Вы перевернете последнюю страницу АЗБУКИ, оцените Ваше сегодняшнее Я, Ваши знания и умения по буквам «Азбуки для пожилых»:

	5 баллов (всё так и даже лучше)	4 балла (почти всё так и есть)	3 балла (надо менять что-то)	2 балла (ой-ой...)	Сфера жизнедеятельности
Активность					Биологическая
Безопасность					Социальная
Вода					Биологическая
Гололед					Биологическая
Движение					Биологическая
Еда					Биологическая
Жизнь					Психологическая
Зрение					Биологическая
Инсульт, инфаркт					Биологическая
Йогурт					Биологическая
Коронавирус					Биологическая
Лекарства					Биологическая
Мошенничество					Социальная
Напоминания					Социальная
Опасности					Биологическая
Пожар					Биологическая
Рецепт					Социальная
Стресс					Психологическая
Творчество					Духовная
Уход					Биологическая
Физкультура					Биологическая
Храм					Духовная
Целебность					Биологическая
Чаепитие					Социальная
Шторм					Биологическая
Щедрость					Духовная
Ъ, Ы, Ь					Духовная
Энергия					Духовная
Юмор					Психологическая
Я					Психологическая
Сумма по					
Всего :					

Если Вы набрали более 125 баллов – счастливый Вы человек!
Если более 100 баллов – Вы молодец!
Если менее 100 баллов – Вам есть над чем поработать! Скорее в «Пенаты»!

ДОГОВОР С СОБОЙ

Я знаю, что я _____

Больше всего я хочу _____

_____

_____

Для этого мне нужно:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

ПРЯМО СЕГОДНЯ Я *(начну делать):*

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

ДАТА _____ ЛИЧНАЯ ПОДПИСЬ _____

По желанию можно каждый день вести дневник достижений:

Дата/день	**Я молодец, что...**	**_____ (кто?) молодец, что...** *(мои близкие)*	**_____ (кто?) молодец, что...** *(дальнее окружение)*	**_____ (что?) молодец, что...** *(окружающий мир)*
Понедельник				
Вторник				
Среда				
Четверг				
Пятница				
Суббота				
Воскресенье				

Типография «Золотой тираж» (ООО «Омскбланкиздат»),
644007, г. Омск, ул. Орджоникидзе, 34,
тел. 21-21-31, заказ № 330231, тираж 500, 2021 г.
www.золотойтираж.рф