



**ВЕСТНИК ВЕТЕРАНСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
№1**

КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ



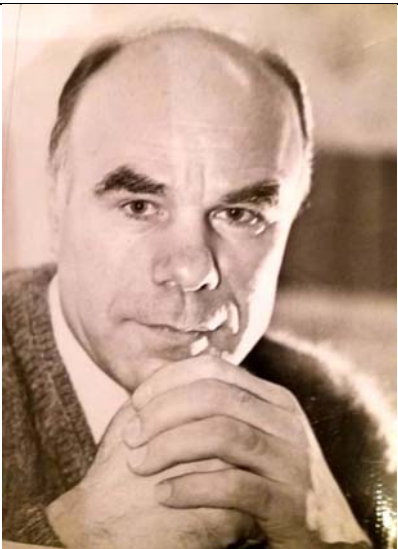
г. Кемерово 2023г.

***Посвящается дню защитника Отечества
и Международному женскому дню 8 марта***



ПОЗДРАВЛЕНИЯ

	Женщина... Всего три слога! А сколько скрывает это слово?! В нём широта души и огромная любовь, в нём тепло и радушие, в нём сила и благородство... И этот ряд можно продолжать. Спасибо вам, милые ветераны, за любовь к ближнему, к прекрасному, к творчеству; за доброту и умение создавать уют. С праздником вас! С первыми каплями и первыми ласковыми лучами солнца! Здоровья и благополучия, мира и всех благ! Пусть слова: «Я - женщина! И этим я горжусь!» - сопровождают вас повсюду! Председатель Союза женщин Кузбасса Ирина Крым
	Милые и горячо любимые ветераны! Прелестные наши женщины! Примите поздравления от имени профсоюзной организации работников КемГУ с первым весенним праздником - 8 Марта! За свой насыщенный жизненный путь вы смогли сохранить доброе сердце и красоту, умение трудиться и побеждать, любить и верить, создавать прекрасное и оберегать от невзгод. Мы гордимся вашими успехами и достижениями в профессиональной деятельности, вы покоряете нас мудростью и душевной щедростью. Желаем вам, дорогие, безграничного здоровья, жизненных сил и активного долголетия! Пусть ваша душа вечно будет молодой и красивой, а сердце - добрым и отзывчивым! С уважением, председатель ППОР КемГУ Маргарита Терентьевна Шулбаева
	Поздравляю вас, дорогие женщины, с весенним праздником! Пусть в этот день весенними лучами вам улыбнутся люди и цветы! И пусть всегда идут по жизни с вами Любовь, Здоровье, Счастье и Мечты! Пусть вокруг будут родные, близкие и одаривают вас заботой и уважением! С праздником! Профорг факультета физической культуры и спорта Кем ГУ Снежана Лемке

	Дорогие женщины! Примите самые сердечные поздравления и наилучшие пожелания в Международный женский день 8 Марта. Пусть вам сопутствует успех и благополучие! От всей души желаю крепкого здоровья, Мира и Добра, прекрасного настроения! Развивайте в себе способность к пониманию мужчин, бережного вам отношения к ним! Берегите мужчин - они этого заслуживают! Бодрости вам духа, не уставайте жить и благоденствовать! Еще больше жизнелюбия и активности для создания вокруг себя красоты! Председатель Совета ветеранов КемГУ Александр Сухих
	Международный женский день - праздник сильных и прекрасных! Дорогие ветераны, редакция студенческого вестника «Статус-ВО!» поздравляет вас с 8 марта. Красота, мудрость и внутренняя стойкость - все это женщины хранят в себе. Нежность отражается в ваших глазах, гордостью пропитаны движения. Искренне желаем вам благополучия и крепкого здоровья, счастья и бесконечной удачи. Спасибо за ваши труды, мы помним ваши заслуги. С праздником! Редактор студенческого вестника «Статус-ВО!» - Екатерина Анашкина

СОВЕТ ВЕТЕРАНОВ

Состав Совета ветеранов КемГУ (19 чел.)

1. Сухих Александр Витальевич - председатель СВ КемГУ
2. Назимова Галина Ивановна - сопредседатель СВ КемГУ
3. Бабенко Вера Степановна
4. Бирман Нелли Эсмаиловна
5. Калиш Ольга Владимировна
6. Ключникова Татьяна Михайловна
7. Колбасова Надежда Ивановна
8. Лежнина Галина Викторовна
9. Лобова Тамара Васильевна руководитель Пресс-центра СВ КемГУ
10. Марковникова Нина Николаевна
11. Мартынова Наталья Ивановна
12. Миленькая Татьяна Сергеевна
13. Наумова Татьяна Владимировна
14. Новикова Лариса Евгеньевна куратор группы среднетехнического факультета
15. Павленко Раиса Владимировна
16. Решетникова Людмила Сергеевна ответственная за патриотическое воспитание
17. Русакова Людмила Павловна

18. Стабровская Ольга Ивановна
 19. Суворова Любовь Ивановна
 20. Пыжова Лидия Яковлевна

ПАСПОРТ ВЕТЕРАНСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ КемГУ

(по состоянию на 17.01.2023 г.)

Всего неработающих пенсионеров из них:	582 чел
Ветераны труда	209
Жители блокадного Ленинграда	1
Труженики тыла	23
Дети Великой Отечественной войны	17
Общее количество пенсионеров женщин	477
Общее количество пенсионеров мужчин	105
Ветераны, имеющие правительственные награды	35
Количество пенсионеров более 80 лет	112
Количество пенсионеров 70 -80 лет	195

НОВОСТИ ДНЯ



Работа ветеранской организации КемГУ получила одобрение городского
 Совета ветеранов г.Кемерово



Решетникова Людмила Сергеевна

- Прочитаны лекции в областной библиотеке на темы: Энерго- и информационные основы здоровья; К вопросу о происхождении общечеловеческих ценностей; Образы русской аристократии в творчестве Л.Н. Толстого.
- Выступление на конференции Городского Совета ветеранов «О роли партийной организации в годы Великой Отечественной войны в городе Кемерово и создании трудового фронта».

ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ НА ЯЗЫКЕ ЦВЕТОВ

Общаться можно не только словами. Существует язык жестов, телодвижений язык цвета, цифр. Есть и старинный язык цветов. Наблюдения показывают, что те, кто не любит и не дарит цветы, обычно эгоистичны, черствы, замкнуты, эмоционально и эстетически невосприимчивы.

Цветочная азбука

В старину она была чрезвычайно популярна. Да и сейчас в ней видится некая утонченность, шарм. Вот что традиционно символизируют некоторые знакомые вам цветы.

Акация желтая и белая – платоническая любовь

Акация розовая – элегантность

Астра - тишина, печать, надежда на взаимность в любви

Бессмертник - скромность, элегантность, победа в борьбе с трудностями

Боярышник – надежда

Василек – деликатность

Вьюнок полевой - смирение, покорность

Вьюнок трехцветный – кокетство

Гвоздика белая и желтая – интимность, надежда на близость в общении

Гвоздика красная - память, свобода, сила власти, разум и правда

Гвоздика пестрая - непреклонность, холодность в любви

Георгин – признательность

Гиацинт – забава, шутка, юмор

Гладиолус - трудолюбие, практичность

Камелия - утонченность чувств, артистичность

Колокольчик – разговорчивость

Красавка-энергичность, активность.

Кувшинка - преодоление препятствий на жизненном пути

Ландыш - вернувшееся счастье

Лилия - ранняя юность, свобода, очарование

Лотос - благородство, экзотичность

Магнолия - честолюбие, эгоцентричность

Мак - утешение, дурман

Маргаритка - невинность, романтика

Мимоза – стыдливость

Незабудка - память, воспоминание

Ноготки – скорбь

Одуванчик – экстравагантность

Омела - любопытство, легкость поведения

Орхидея - таинственность, магия

Пион - стыд, осознание своей неправоты, своих неверных поступков

Подснежник - утешение, успокоение

Подсолнух - движение вперед к цели

Роза - эмблема любви, красоты

Роза белая - свидание

Роза красная - страстная любовь

Роза ярко-желтая – надежда

Роза, белый бутон – сердце, еще не знающее любви

Роза зелено-желтая - неверность, фальшь, измена

Розы красные и белые вместе - огонь сердца

Ромашка - неуверенность, сомнение

Сирень - первое волнение любви, молодость

Тюльпан - любовное объяснение

Тюльпан черный - утрата, потеря, несчастье

Фиалка - скромность

Хризантема – горе, их предпочитают люди, повергнутые в печаль. В Японии эти цветы – символ жизни, жизнелюбия, хорошего здоровья

Чертополох - исполнительность, доброта

Шиповник - поэтичность, возвышенность

Эдельвейс - надежность, терпение, самоконтроль.

Цветы и наш характер

Интересно, что особенности характера человека тесно связаны с тем, какие цветы он предпочитает. Например, **тюльпаны и гиацинты** - это любимые цветы тех, кто страдает от превратностей любви, разочарования. **Розы и пионы** нравятся решительным и страстным натурам, а равнодушны к ним ревнивые пессимисты, сторонящиеся любви и увлечений. **Гвоздики** предпочитают люди свободолюбивые и рискованные, стремящиеся идти в ногу со временем, а **хризантемы** – те, кто грустит и печалится, живет прошедшим. **Гладиолусы и георгины** выбирают люди, не склонные к сантиментам, практичные. **Фиалки** по душе тем, кто рассчитывает продлить молодость и сохранить лиричность души. А **сирень** - любимый цветок натур, непостоянных и изменчивых.

Цветы без аромата любят люди сдержанные и несколько расчетливые, а цветы с сильным, даже навязчивым запахом - натуры эмоциональные и экзальтированные.

Искусство дарить букеты

Самый изысканный букет, который муж дарит жене, - это **шесть белых роз и одна в центре ярко-красная**.

Хризантемы, гвоздики и гиацинты дарят замужним женщинам. Но постарайтесь, чтобы в букете не было излишней пестроты. **Желтые гвоздики** подчеркивают близость в отношениях.

Если предстоит разлука, подарите букет **красных астр** или **красных гвоздик**. Это символ памяти. **Синие васильки** - к удачной поездке.

Розовые гладиолусы - своеобразный оберег. Если в знакомой семье родилась **девочка**, нет лучшего букета, чем из **разноцветных гладиолусов** (в центре

крупный **розовый**). Родился **мальчик** - преподнесите **ярко красные цветы**, олицетворяющие верность, силу, активность.

Букет белых калл - пожелание удачного брака. Его можно вручить и в день серебряной или золотой свадьбы. Белые цветы по обычаю преобладают в букете невесты.

Придя на свидание, подарите любимой один большой цветок или маленький букетик. А впервые посетив ее дом, в первую очередь преподнесите большой букет ее матери. А своей избраннице - букетик **фиалок, незабудок, либо ландышей**. Или еще лучше - один крупный цветок.

Утром подаренные цветы должны быть разные. А вот после обеда - однородные и однотонные. Букет, подаренный днем, означает приглашение на встречу или ужин.

Весна - время цветов. Спешите дарить их. Цветы - и улыбка на лице. Что может быть лучше, светлее?

Александр Сухих

ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА

Хотите быстро без календаря определять дни недели в 2023 году? Это очень эффективная тренировка «мышц» памяти.

Сначала запомните условные номера каждого месяца в году начиная с января в первом ряду:

033 614 625 035

Затем сохраните в памяти числа второго ряда:

1... 8... 15... 22... 29... 36

А теперь берём, например, дату 1 мая. Прибавим к единице (дата) ещё одну единицу из первого ряда условной номер месяца мая - получим цифру 2. Затем отнимаем от этой суммы меньше близнее число слева второго ряда. Получаем 1. Это означает что 1 мая в этом году - понедельник (первый день недели). Ещё пример для закрепления - 4 ноября: $4 + 3 = 7$. $7 - 1 = 6$. Это значит - суббота (шестой день недели). Заметили, к дате прибавляем 3 - номер ноября, а затем 1, слева число, стоящее во втором ряду.

Александр Сухих

НЕОБЫЧНЫЙ МАССАЖ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ "МЫШЦ" ПАМЯТИ

Хотите сохранить и даже улучшить свою память? Тогда постоянно выполняйте такие упражнения:

1. Кончиком большого пальца с силой надавите на основание каждого пальца на руке. Повторяйте это 15-20 раз для каждой руки.
2. Большой и указательный пальцы сложите кончиками (подушечками) вместе, с усилием прижмите друг к другу. То же упражнение делаете для большого и среднего, большого и безымянного, большого и мизинца. Старайтесь, чтобы остальные пальцы были при этом максимально выпрямлены и напряжены.
3. Поднимите кисти рук на уровень груди и поверните их ладонями друг к другу с разогнутыми до предела пальцами и отведя их как можно дальше друг от друга, начиная от мизинца, поочередно приближайте пальцы к ладони не сгибая их. Волнообразные движения, от мизинца к большому пальцу и опять к мизинцу, выполнять симметрично обеими руками. Дыхание задерживать. Повторять упражнение 15-20 раз.
4. Симметричные пальцы обеих рук соедините кончиками, локти отведите в стороны, разводя выпрямленные пальцы с усилием медленно, приблизьте ладони друг к дру-

гу. Затем вернитесь в исходное положение, расслабляя пальцы. Повторите 15-20 раз.

5. После прогрева в тёплой воде ступней ног, приступите к массажу большим и указательным пальцами рук подушечек больших пальцев ног попеременно до 1 – 1,5 минут.

Александр Сухих

ПРОСТЕЙШИЙ ФИТНЕС ДЛЯ МОЗГА

Смотрел программу, где ученые в очень солидном возрасте рассказывали, что им помогает сохранить ясность ума. Все как один много читают. Интересно: как часто надо проводить время за книгой, чтобы защититься от Альцгеймера, деменции и пр.?

Одно из самых простых и эффективных упражнений для тела – ходьба, а для мозга - чтение. Нет, конечно, можно учить языки или стихи, осваивать компьютер и технические науки. Но, на сколько хватит вашей силы воли и усидчивости? Есть ли гарантии, что книги омолодят мышление, память, гарантий нет, но есть статистика.

Люди, читающие по 3-4 часа в день, снижают вероятность возрастных изменений в мозге на 25%.

Чтобы не засекать время, можно взять на заметку такой принцип - каждую неделю прочитывать одну книгу. Возможно, такая задача покажется непосильной. Но стоит выключить телевизор - и время для чтения тут же появится.

Постепенно увеличится скорость чтения, расширится кругозор и словарный запас, «проснется» память. К тому же выработается стрессоустойчивость: читающий человек понимает, что не он один неизбежно сталкивается с какими-то житейскими неурядицами и начинает спокойнее на них реагировать.

Но с чего же начать? Составьте список: что вам было бы интересно почитать. И не откладывайте в долгий ящик поход в библиотеку или книжный магазин. Чем больше мы медлим, тем выше вероятность, что вообще не приступим к делу.

Николай Михайлов

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА «СТОМЕТРОВКА»

С годами у нас вырабатывается прочный автоматизированный навык счёта 1, 2, 3, 4, 5 и т.д. до 100. Попробуйте быстро, как сможете, проговорить 100, 99, 98, 97... ..3, 2,1. За сколько секунд вы «пробежите» такую «стометровку». При ошибке следует возвращаться на исходную позицию. Есть на этой дистанции чемпионы 40- 45 секунд. Кстати, результат такого упражнения можно использовать для установления уровня работоспособности, сосредоточенности и переключения внимания. Замерьте результат утром, в середине и в конце дня, поздно вечером. Сделайте интересные выводы о том, когда результаты умственного труда будут наиболее высокими.

«СТОМЕТРОВКА» С БАРЬЕРАМИ

Постарайтесь быстро проговорить вслух чётко и ясно ряд таких чисел. Начните со ста. Отнимите от 100 в уме единицу получится 99, затем отнимите двойку, получится 97, от этого числа отнимите 3, затем 4 и так далее. И так всю стометровку с барьерами пробегайте с секундомером. Фиксируйте результаты. Причём, если сделали ошибку («сбили» барьер), то надо возвратиться «на старт».

Александр Сухих

«КРЕСТ РЕАЛА»

В уме научиться быстро перемножать любые двузначные числа можно с помощью такого полезного метода для тренировки «мышц» памяти и внимания. Напишите (а через некоторое время научитесь представлять на внутреннем экране с закрытыми глазами) одно число над другим. Сначала перемножьте цифры, стоящие справа. Единицы результата «запишите», а десятки держите в уме, затем перемножьте цифры «крест на крест», то есть десятки первого на единицы второго числа, а единицы первого на десятки второго. Сложите эти результаты и в сумме прибавьте число, которое выдержали в памяти от первого действия, запишите единицы результата слева. И в конце перемножьте десятки первого и второго числа, прибавьте десятки результата второго действия. Окончательный результат «запишите» слева – это и есть произведение. В результате тренировки вы сможете это упражнение (устный счёт) выполнять за 3 – 4 секунды. Для закрепления обратимся к примеру: перемножьте 34 на 28 «в уме». Результат первого действия $4 \times 8 = 32$. «Записываем» 2, а 3 держим в уме. Второе действие $3 \times 8 = 24$, прибавляем к результату $4 \times 2 = 8$, прибавляем «3» получаем $24 + 8 + 3 = 35$. Слева напишем 5, а 3 в уме. Третье действие $3 \times 2 + 3 = 9$. В итоге получится число 952.

При возведении в квадрат двузначного числа, оканчивающегося на 5, воспользуйтесь таким методом. Умножьте $5 \times 5 = 25$, Запишите справа, затем к десяткам прибавьте единицу и перемножьте эти цифры и запишите слева. Пример: 35×35 , сначала $5 \times 5 = 25$, а затем $3 \times (3 + 1) = 12$ результат 1225.

Александр Сухих

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

Встаньте босиком на одной ноге (ведущей) например, правой. Левую поднимите вперёд и вверх (поза «пистолет»), либо подожмите её как делает цапля.

По секундомеру определите сколько времени Вы простоите на одной ноге удерживая равновесие. Запишите результат в секундах.

Посмотрите в зеркало на своё лицо, кожу, шею, подбородок. Да, да у женщины это метрики (свидетельства о рождении), возраст в паспорте. И кожа, её состояние, выдаёт ваш биологический возраст.

А теперь большим и указательным пальцами ущипните кожу, например, на руке выше запястья на 10-15 см с тыльной стороны. Щипок задержите на 5 секунд. Он должен быть в меру сильным, чтобы ощутить боль. По секундомеру определите, через сколько секунд полностью исчезнет след от щипка.

Возраст определяется по двум показателям (по первому и второму тесту).

Время по тесту 1, с	Время по тесту 2, с	Возраст, лет
2	20	75 - 80
4	18	65 - 74
До 7	12-17	58 - 64
До 10	10	50 - 57
До 15	9	45 - 49
До 20	7	40 - 44
До 29	5	35 - 39
До 34	4	27 - 34
До 40	3	20 - 26
До 50	2	20

Следует отметить, что психологический и биологические возраст зависят от многих причин: времени, настроения, самочувствия, постоянного переедания или голодания, нерегулярного питания и образа жизни (резко меняющегося), критического недосыпания, курения, потребление алкоголя, лекарств, наркотических средств, отсутствия умеренных физических нагрузок и надёжной защиты нервной системы, постоянных стрессов, неумения регулировать свои эмоции ("брать себя в руки"). Эти и другие факторы будут увеличивать ваш биологический возраст.

Александр Сухих

СКОЛЬКО ВЫ СТОИТЕ НА ОДНОЙ НОГЕ?

«Золотой петух стоит на одной ноге» - так называется упражнение из китайской гимнастики. Оно помогает, во-первых, определить ресурс здоровья, а во-вторых, укрепить его. Делать упражнение полезно всем, но пожилым людям особенно.

Встаньте прямо, выпрямив позвоночник, как будто вы привязаны за макушку канатом к потолку. И лучше рядом с какой-нибудь опорой, чтобы не упасть, если потеряете равновесие. Можете встать, к примеру, в дверном проеме. Руки - на пояс. Поднимите невысоко согнутую в колене левую ногу, закройте глаза и считайте про себя или вслух.

Сколько времени вы можете удерживать равновесие без опоры? Если меньше 15 секунд, то вам нужно всерьез заниматься своим здоровьем. Хороший показатель - 1 минута. Передохните и постоит на другой ноге.

Если не получается, делайте это упражнение сначала с опорой и стойте столько времени, сколько можете.

Будете заниматься ежедневно (а лучше несколько раз в день) - быстро увеличите продолжительность балансировки. Почему-то одновременно улучшается настроение.

Не рекомендуется выполнять это упражнение тем, у кого сильный варикоз или тромбофлебит, а также при острых заболеваниях суставов.

Владимир Егоров,

СТРЕССОМЕТР

Каждый человек носит в себе вполне конкретный заряд стресса. Можно провести параллель между биоэнергетическим зарядом или, например, облучение, которое человек получает в рентгенкабинете или фоновое облучение.

Ниже приводится шкала стрессовой напряженности. По известным факторам вы можете определить степень их воздействия. То есть, у вас в руках будет подобно рентгенометру «прибор», назовем его «стрессометр-РЕАЛ»

Стрессовые явления вызываются резкими изменениями в жизни человека. В связи с этим практически не учитывается характер изменений (положительный или отрицательный).

Показатель шкалы отражает разную напряженность у людей с разными типами темперамента. Наиболее подвержены стрессу оказываются меланхолики. Сумма в 200 баллов для них будет означать высокую степень стресса. У холериков — 250 баллов. У сангвиников и флегматиков такая степень будет замечена при 300 баллах.

СТРЕССОМЕТРИЧЕСКАЯ ШКАЛА

Стрессовые факторы	баллы	Стрессовые факторы	баллы
РАБОТА		пересмотр своих привычек, поведения	25
вынужденное увольнение, сокращение	50	перемена места жительства	20
привыкание к новым обязанностям	35	изменения в стиле отдыха	15
резкие перемены в сфере ответственности	30	нарушение сна	15
повышение квалификации	25	перемена в питании	15
перемена в сфере общественной работы	15		
переход на новую работу	15	праздники	10
изменение в режиме труда	15	отпуск	10
ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ		СЕМЬЯ	
арест (заключение)	60	смерть супруга (супруги)	100
болезнь или увечье	55	развод	75
уход на пенсию	45	супружеский разрыв	65
беременность	40	смерть члена семьи	60
перестройка в трудовой деятельности	35	бракосочетание	50
финансовые проблемы	35	примирение с женой (мужем)	45
смерть друга	35	тяжелое заболевание члена семьи	40
затруднения с родителями жены (мужа)	25	появление нового члена семьи	35
выдающиеся личные достижения	25	изменение отношений в семье	35
изменения в жилищных условиях	25	уход сына (дочери) из семьи	25
поездка в далекое турне	25	жена (муж) начинают новую деятельность	25
		мелкие неурядицы, ссоры с женой, мужем, тещей	10

Если в течение полугода человек набирает такое предельное количество баллов, то он подбирается к грани потрясения. Если эта сумма увеличивается и 1,5 раза, сердечные недуги, заболевания не заставят себя ждать. При увеличении суммы следует ожидать очень серьезный даже летальный исход.

Еще раз заметим, что важен и стрессор, и степень напряженности, и частота повторения такого воздействия на психику человека. Например, для боязливой тревожной «зайца» в общественном транспорте к высокой степени напряженности приводят многократное повторение ситуации проверки билетов контролером. Высокий заряд стресса можно накопить и тогда, когда в семье постоянные драмы, а семейное состояние невыносимое, особенно для детей.

Избежать стресса достаточно сложно, а вот снизить, изменить его последствия на психику и организм можно с помощью психологических методов и техник.

Ранее считалось, что доброта и красота спасут мир. Сегодня с полным правом можно заявить: «Психология спасет мир!»

Александр Сухих

ЗА ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ ПРОСТОЙ МАССАЖ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

По утрам мы умываемся, чистим зубы, но этого недостаточно для хорошего самочувствия и настроения. Есть и некоторые другие утренние ритуалы, очень полезные и давно известные.

1. **Расчесывайтесь.** Проснувшись, делайте аккуратные медленные движения по всей длине волос от лба к макушке - по 100 раз. Такой нехитрый массаж головы улучшает кровообращение и позволяет снять напряжение, избавиться от стресса, нормализовать давление.
2. **Растирайте лицо.** Легкий массаж теплыми ладонями тоже нормализует давление, активизирует работу мозга, а еще предотвращает появление морщин.
3. **Вращайте глазами.** Это упражнение благотворно влияет на зрение и печень. Для начала сильно зажмурьтесь и быстро откройте глаза. Теперь вращайте глазами яблоками слева направо 14 раз и столько же - в обратном направлении.
4. **«Простукивайте» уши.** Прикройте их ладонями и 12 раз постучите по затылку средними пальцами обеих рук. Затем прижмите указательные пальцы к средним и снова постучите 12 раз. Это избавляет от усталости, головокружения, улучшает слух и память.
5. **Массируйте живот.** Разогретыми ладонями растирайте его вокруг пупка 36 раз по часовой стрелке и столько же - против, сужая радиус и продвигаясь к центру. Кишечник быстро включается в работу, пищеварение улучшается.

Виктор Карпов

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СОСУДОВ

Простой старинный рецепт, омолаживающий сосуды, понижающий уровень холестерина и очищающий весь организм от вредных отложений.

Возьмите 300г. очищенного чеснока и 1 кг лимонов вместе с кожурой, тщательно промытые. Натрите все на мелкой терке, залейте 1,5 л кипятка и потомите на малом огне 15 минут. Остудите и храните в стеклянной посуде с крышкой. Принимайте по утрам перед завтраком по 50 мл в течение 20 дней. Затем - перерыв на 10 дней и еще один курс. Делайте так 2 раза в год.

Григорий Бойко

МАСКА МОЛОДОСТИ

Берем 1 ч. л. желатина и заливаем его 100 мл сливок, (при сухой коже лица), или молока (при нормальной коже) или кефира (если кожа лица жирная). Ставим на пару часов, чтобы желатин набух. Затем готовую массу отправляем в блендер. Туда же добавляем 1 ст.л. сухого белого вина, по 1 ч.л. меда и глицерина, который можно заменить оливковым маслом. Все взбиваем и переливаем в стеклянную посуду. Готовая маска может долго храниться в холодильнике. Наносим ее на очищенное лицо, через 15-20 минут смываем теплой водой. Курс - от 10 до 15 масок, через день.

Евгения Чернышева

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СЕРДЕЧНОМ ПРИСТУПЕ

Многие люди находятся одни в момент, когда случается сердечный приступ, перед тем как человек потеряет сознание, у него есть всего около 10 секунд, после того как его сердце начинает биться неравномерно и он начинает чувствовать что сейчас потеряет сознание.

Однако такие жертвы могут помочь себе многократным и очень **энергичным кашлем**. Перед каждым кашлем нужно сделать **глубокий вдох**. Кашель должен

быть глубоким и продолжительным, как при отхаркивании мокроты из глубины легких. Вдох и кашель должны повторяться примерно каждые 2 секунды без перерывов, пока не подоспеет помощь или пока не почувствуете, что сердце опять начало биться нормально.

Глубокие вдохи поставляют кислород в легкие, а кашляющие движения сжимают сердце и поддерживают циркуляцию крови. Сжимающее давление на сердце так же помогает ему восстановить нормальный ритм. Таким образом, жертвы сердечного приступа могут добраться до больницы.

СЕРДЕЧНОЕ СРЕДСТВО

Средство, которое улучшает кровоснабжение всех органов. Отвар улучшает общее самочувствие, повышает жизненный тонус и устраняет тревожность.

10 листочков петрушки, 2 ст. л. винного или яблочного уксуса, 150 г меда и 1 л сухого красного вина. Петрушку, уксус и вино кипятят 5 минут, затем добавляют мед и кипятят еще 5 минут. При этом образуется пена, которую надо снимать. После этого процедить отвар и разлить в бутылки. Пить его рекомендуется по одной ликерной рюмочке от 1 до 3-х раз в день после еды. Курс длится, пока весь напиток не закончится.

Достаточно одного курса в год, но не возбраняется и больше. Желательно проводить его зимой, когда организму требуется поддержка,

Сергей Яковлев

ПОГРУЗИТЕСЬ В НЕГУ И МОЛОДЕЙТЕ

Повысить качество жизни можно очень просто: приучите себя принимать ячменные ванны. Что для этого нужно?

Во-первых, мотивация: вы не только улучшите состояние кожи, но и укрепите мышцы, станете выносливее, избавившись от возрастной усталости.

Во-вторых, нужно зерно ячменя, в крайнем случае, перловая крупа.

На одну процедуру требуется 1 кг ячменя или крупы. Отварите ячмень в достаточном количестве воды в течение 20 минут и процедите отвар в воду для принятия ванны. Она должна быть не горячее 38°C. Полежите минут 20, максимально расслабившись. Принимайте *такие ванны 2-3 раза в неделю.*

Елена Глебова

КАК ВЕРНУТЬ ВКУС К ЖИЗНИ?

Каждому из нас необходимо выработать более или менее спокойное отношение к тому, что не идеально. Нам могут не нравиться какие-то обстоятельства, черты характера людей, с которыми мы вынуждены общаться, погода за окном. Однако обижаться из-за этого или нет, страдать или не обращать внимания, негодовать или подшучивать - это только наш личный выбор.

Что касается вкуса к жизни, то не стоит ждать, что он появится из ниоткуда. Да, в молодости все складывалось как бы само собой, просто потому что молодой организм бесперебойно вырабатывал гормоны радости. Ну а с возрастом этот механизм, к сожалению, начинает лениться.

Что же делать? Обращать внимание на то, в каких ситуациях и с какими людьми нам становится тепло на душе. Это один путь - мы находим источники вкуса к жизни где-то извне. Есть и другой путь - поискать внутри, что мы сами можем сделать для своей радости, что нам нравится делать.

Важно не останавливаться на достигнутом, а осваивать еще что-то похожее. Например, тем, кто прекрасно рисует карандашом, стоит попробовать и гуашь с пастелью. А те, кто поет в хоре, могут освоить какой-то музыкальный инструмент.

РАЗУВАЙТЕСЬ, НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ

В холодное время года в обуви часто появляется неприятный запах. Для изготовления самодельного дезодоранта для обуви понадобятся старые капроновые колготки, сода и эфирные масла чайного дерева, лаванды, эвкалипта.

Отмерьте 6 ст. л. соды и добавьте в них по 10 капель масла чайного дерева и лаванды, а также 5 капель эвкалиптового масла. Хорошенько перемешайте соду. Разрежьте колготки на куски длиной 15-20 см, завяжите узелок с одного края и в получившийся мешочек насыпьте приятно пахнущий наполнитель. Осталось завязать узел с другой стороны и положить мешочки в обувь.

Галина Михайлова

ЗИМНИЙ РЕЦЕПТ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Зимой мы чаще едим все сытное, калорийное. А овощей, фруктов и зелени на столе меньше. Это сказывается на состоянии крови, которая становится слишком вязкой, особенно если мы еще и пьем мало воды в течение дня.

Простое в приготовлении средство, которое прекрасно сказывается на работе сердца, сосудов и разжижает кровь, делает ее текучей.

Взять 250 г очищенного чеснока размять под прессом, добавить 300 г меда, настоять в течение 3 недель и принимать по 1 ч.л. трижды в день за 30-40 минут до еды. И так - всю зиму или хотя бы до тех пор, пока вся приготовленная смесь не закончится.

Наталья Долгополова

МАСКИ ОТ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС

1. Одну столовую ложку меда смешать со столовой ложкой сока алоэ, чайной ложкой чесночного сока и желтком. Нанести на волосы. Через 20 минут волосы хорошо промыть теплой водой.
2. Одну чайную ложку меда смешать с 3 чайными ложками касторового масла. Смесь подогреть и нанести на волосы. Через час смыть.
3. Стакан сбора из равных частей коры дуба и шелухи репчатого лука залить 1 л кипятка и кипятить 1 час. Отвар процедить и добавить мякоть черного хлеба до получения кашицы. Теплую смесь втереть в кожу головы, покрыть полиэтиленовой шапочкой и держать 1,5 -2 часа, после чего прополоскать теплой водой и высушить на воздухе. Процедуру проводить 1 раз в неделю.

СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ КАТАРАКТЫ

Из ягод облепихи можно приготовить биостимулирующую смесь с медом в соотношении 1:1 и принимать по 1 ст.ложке 2-3 раза в день в зимнее-весенний период.

Одну ст.л. ягод рябины залить 1 стаканом кипятка, настоять 20-30 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

Две столовые ложки измельченных плодов шиповника залить 1л воды, довести до кипения, кипятить 10 минут под закрытой крышкой, затем 20 минут настоять. Пить настой по 0,5 стакана 4-6 раз в день.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Еда- это удовольствие, которое сопровождает нас с первого до последнего шага нашей жизни. Но некоторые люди получают еще два удовольствия, связанные с едой – это удовольствие от процесса творения чего-то вкусного и красивого, и удовольствие от созерцания того, как близкие люди наслаждаются их творением.... Мы приглашаем вас в мир творчества. Постараемся рассказать вам просто о вкусном...

Тамара Лобова

МЫ ЕДИМ, ЧТОБЫ ЖИТЬ

Кто-то из мудрецов сказал, что мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть. К еде надо относиться избирательно, особенно с возрастом, чтобы не укорачивать себе жизнь.

Поскольку наш иммунитет напрямую зависит от состояния кишечника, о нем нужно заботиться постоянно. Например:

- кишечнику необходимы полезные бактерии, поэтому надо есть натуральные кисломолочные продукты;
- очень важен и нормальный отток желчи, а его нормализуют свекла, тыква, лук, чеснок;
- чаще стоит включать в рацион морскую капусту, инжир, груши, сливы, абрикосы, а зимой чернослив и курагу. Также нам очень полезны черника, кунжут, льняные и подсолнечные семечки;
- напитки хорошо готовить из цикория, одуванчика, расторопши и сушеного артишока.

Игорь Куприянов

ОМЛЕТ ДЛЯ ДВОИХ «МУЗА»

Одна небольшая луковица (обжарить в масле), 2 помидора (нарезать и добавить к луку). Два ломтика батона (нарезать кубиками, добавить к обжаренному луку и помидорам). 2 яйца взбить, посолить, вылить в сковородку, перемешать, посыпать тёртым сыром, накрыть крышкой. Когда сыр расплавится, блюдо готово.

Александр Сухих

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С ВЕТЧИНОЙ ("НЕЖНОСТЬ")

4 варёных картофелины, 100 г твёрдого сыра 150 г ветчины, лук зелёный, соль, перец, 2 яйца и 1 ст. л. муки. Картофель, сыр и ветчину натереть на тёрке. Добавить яйца, лук зелёный, поперчить, посолить. Добавить муку и всё перемешать. Обвалять в муке, сделать небольшие котлетки и обжарить на сковороде. Подать со сметаной.

Александр Сухих

КОТЛЕТЫ "МЕЧТА"

Два куриных филе (можно индейки), 100 г кефира либо три ложки майонеза, 100 г сыра, три столовые ложки крахмала, одна луковица, зелень, соль, специи по вкусу, растительное масло для жарки.

Филе и сыр и лук нарезать мелко, добавить кефир, крахмал, соль и специи, перемешать, добавить мелко рубленую зелень. Жарить котлеты на среднем огне с двух сторон. Мечта...

Александр Сухих

СЫРНИКИ С ШОКОЛАДОМ "СЮРПРИЗ"

Два яйца, 400 г творога, 3,5 столовые ложки манки, 50 г муки, 50 г молочного шоколада, соль по вкусу. Яйца взбить с солью, выложить творог в глубокую миску, добавить манку, подготовить плитку шоколада и муку для обвалки сырников, сформировать сырники, положить внутрь кусочек шоколада, обвалять в муке и обжарить в масле с двух сторон.

Александр Сухих

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОСИСКАМИ

Пять вареных картофелин, четыре сосиски, два яйца, 100 г твёрдого сыра, масло растительное, зелёный лук, чёрный молотый перец, соль. Картофель натереть на крупной тёрке, добавить взбитые яйца, посолить, поперчить, перемешать, выложить

массу на противень, смазанный маслом, сверху разложить мелко нарезанные сосиски, посыпать натёртым сыром и запекать в разогретой до 180°C духовке 10-15 минут. При подаче на стол посыпать рубленым зелёным луком.

Александр Сухих

ЗАВАРНЫЕ БЛИНЫ

Пол-литра молока (сыворотки или кефира), два яйца взбить венчиком, добавить одну чайную ложку разрыхлителя и муки столько, чтобы получилось тесто как на оладьи. Влить в тесто стакан крутого кипятка, перемешать, добавить 3 столовые ложки растительного масла.

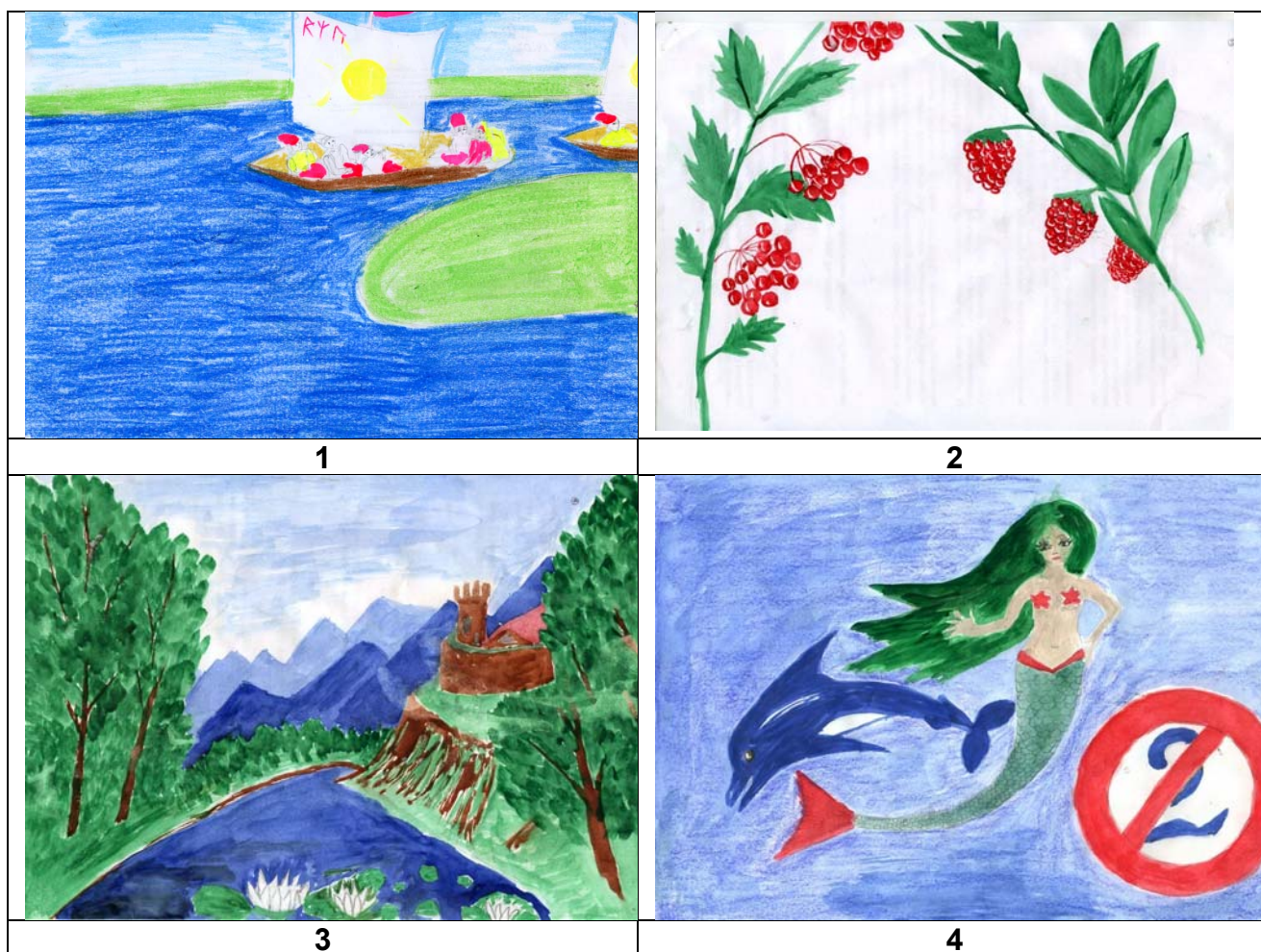
Александр Сухих

ШАНЕЖКИ С МЯСОМ

250 г творога два яйца одна чайная ложка соды гашёный уксусом два стакана муки две чайные ложки масла подсолнечного фарш для начинки специи по вкусу смешиваем компоненты кроме фарша делаем тесто раскатываем тесто на него выкладываем фарш скручиваем в трубочку нарезаем кусочки по одному сантиметру Жарим на сковороде в большом количестве подсолнечного масла

На Руси муж называл жену—«Душа моя», а жена мужа— «Светочей моих».

В ЭТИХ КАРТИНКАХ ЗАШИФРОВАНЫ СЛОВА ИЗ ПЕСЕН

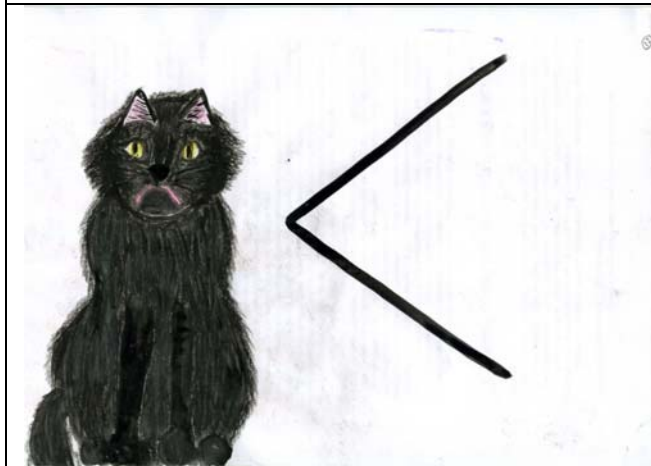




5



6



7



8



9



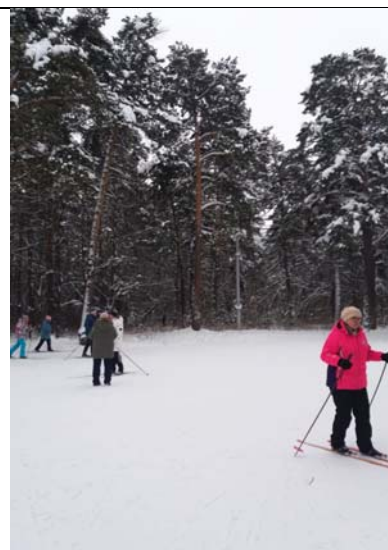
10



11

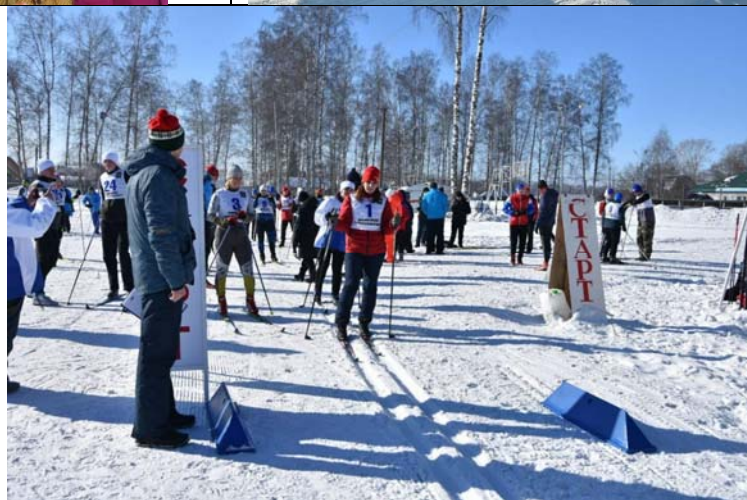
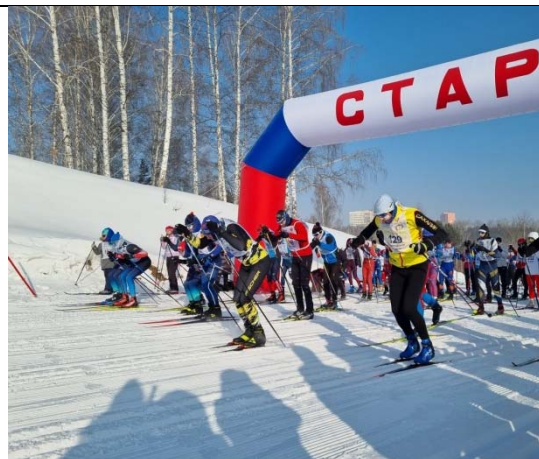


12

ИЗ ФОТОФОНДА ВЕТЕРАНСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ КемГУ**ЛЮБИМЫЕ ЦВЕТЫ ВЕТЕРАНОВ Кем ГУ****АКТИВНЫЙ ОТДЫХ**



СОРЕВНОВАТЬСЯ НИКОГДА НЕ РАНО И УЖ ТОЧНО НЕ ПОЗДНО...





КРЕЩЕНСКАЯ КУПЕЛЬ



Во всем нужна сноровка, закалка, тренировка

ВСТРЕЧА С ПРЕКРАСНЫМ

АНСАМБЛЬ "С ПЕСНЕЙ ПО ЖИЗНИ "



Ансамбль "С песней по жизни " на конкурсе военных песен " Виктория" получил Гран-при за успешное выступление с песней "Хотят ли русские войны".

Худ.руководитель Чумара Александр

ФИЛАРМОНИЯ



Музыкальное собрание. Ведущая Ольга Гусева

ТЕАТР МУЗЫКАЛЬНОЙ КОМЕДИИ



Мюзикл «Дубровский»



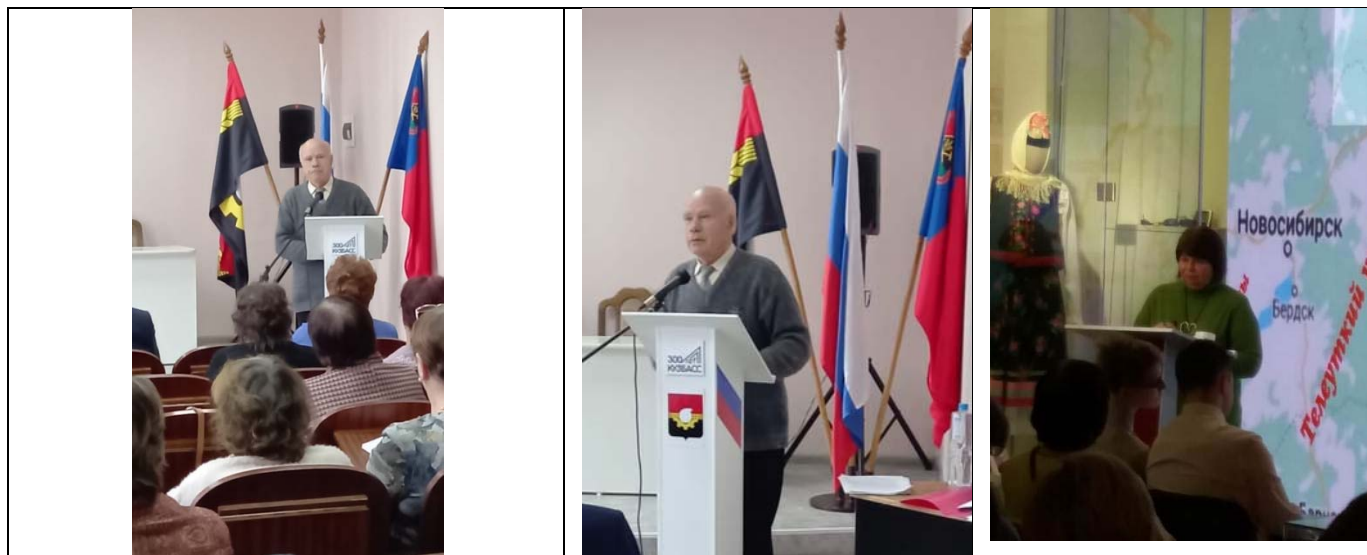
Восторженные зрители
НАШИ ВЕТЕРАНЫ



Отмечаем юбилей



«Веселые старты» спартакиады ветеранов, спорткомплекс «Кузбасс»



Отчет о работе Совета ветеранов в горсовете

ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ ВЕТЕРАНОВ



РУССКИЕ ТРАДИЦИИ



На Руси муж называл жену – «**Душа моя**», а жена мужа – «**Свет очей моих**». И никакого зоопарка. На Руси называли любимого мужчину — «**Свет очей моих**», потому что мужчина — это Путь, это стрела, указывающая на восхождение. Любящая женщина восхищенно смотрит на своего любимого, как на свет, который помогает ей не забыть себя.

А женщину звали — «**Душа моя**». Потому что она напоминает то, ради чего только и есть смысл двигаться этим Путём. Всё только для души. Нет смысла ни в чем: ни в войнах, ни свершениях, ни в познании, ни в способностях — если забыта душа.

ОТВЕТЫ НА ЗАГАДКИ В КАРТИНКАХ

1. Из-за острова на стрежень, на простор речной волны, vyplывают....
2. Калинка малинка.....
3. Есть в графском парке черный пруд там лилии цветут...
4. Дельфин и русалка, они если честно не пара...
5. Эти глаза напротив чайного цвета...
6. На лабутенах и в восхитительных штанах...
7. Жил да был черный кот за углом...
8. Желтые тюльпаны помнят твои руки...
9. Яблоки на снегу...
10. Ёжик резиновый шел и насвистывал дырочкой в правом боку...
11. Во поле березка стояла...
12. Выходила на берег Катюша, на высокий берег крутой...

ПРИ РАБОТЕ НАД СБОРНИКОМ БЫЛА ИСПОЛЬЗОВАНА ЛИТЕРАТУРА:

1. Всему свету по совету. №2 (375) январь 2023
2. Пенсионер. №1, №2.- 2023
3. Здоровье пенсионера №13, 2022-2023
4. Однако, жизнь! №1, 2023

Авторы- составители: А.В. Сухих, Т.В. Лобова, Г.И. Назимова

Адрес: г. Кемерово, КемГУ, пр.Советский 77, общ.№3, 2-й этаж

Телефоны:

Профком КемГУ – **58-29-35;** Музей КемГУ - **58-43-18**