

1. Движение, движение, движение

Движение – жизнь. А значит, чтобы постоянно быть живым, надо постоянно двигаться. Когда речь идет о том, чтобы двигаться, обычно в голову приходят традиционные физические упражнения. Но это вовсе и не обязательно! Дело в том, что для нашего организма совершенно не важно, являются ли его движения физкультурными упражнениями или нет. Для него важно лишь то, что он движется. Например, лучше идти куда-нибудь пешком, а не на транспорте. Или ходить пешком по лестнице, а не ездить на лифте. Или просто чаще ходить гулять. Или чаще заниматься любой физической деятельностью, да хоть просто чаще в квартире убирать.

Предлагаю вашему вниманию комплекс упражнений, который поможет чувствовать себя бодрым и молодым. Но главное помнить, что упражнения должны выполняться с удовольствием. И если нет сил, нездоровится, то не стоит в этот день заниматься.

КОМПЛЕКС УТРЕННИХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Разминаем шею: опускаем голову вперед, вращаем шейю вправо и влево подобно маятнику.
2. Делаем повороты головой к левому плечу и к правому. Потом тянемся к левому плечу и к правому.
3. Делаем вращения головой, по 4 раза на каждую сторону.
4. Кладем руки на плечи и делаем круговые вращения вперед и назад по 6 раз на сторону.
5. Руки вытянуты в стороны. Сгибаем руки в локтях и выполняем вращения. По 6 раз на сторону.
6. Вдохнули, развели руки и на выдохе наклоняемся вперед, возвращаемся в исходное положение, прогибаемся в спине с разведением рук.
7. Полуприседы. Пяточки вместе, носочки врозь, руки на пояс. Делаем полуприседы, колени разводим в сторону.

8. Делаем полные приседания с круговыми вращениями рук.

5 самых полезных упражнений гимнастики для пожилых или ослабленных женщин и здоровья тазобедренного сустава:

1. Садимся на коврик, разводим ноги как можно шире. Вдохнули, развели руки, потянулись к правой ноге, затем – к левой ноге и посередине ног.
2. Ноги свели, вдохнули, развели руки и потянулись к обеим ногам.
3. Одну ногу выпрямили, вторую согнули в колене. Вдохнули, развели руки и тянемся к прямой ноге. Делаем упражнение на обе ноги.
4. Сидим на полу, колени согнули, опустили вправо, голова тянется влево. Повторяем и на вторую сторону.
5. Сидим на полу, колени согнуты. Поднимаем левую ногу вверх, вместе с тем отрываем бедро. Не опуская ногу вниз, тянем её вправо, потом снова вверх и опускаем. Повторяем и на правую ногу.

2. Я люблю тебя жизнь!

Сохраняем интерес к жизни: радуемся рассвету и пению птиц!

Сколько раз ни повторяй «какая я несчастная», счастья не прибавится. То, как мы себя чувствуем, – это то, как мы воспринимаем окружающий мир. Знаете, для того, чтобы дольше оставаться молодой, надо чтобы у тебя... не хватало времени! Старая пословица гласит: «Скучен день до вечера, коли делать нечего». Пустая жизнь ничегонеделанья ведёт только к увеличению пустоты.

Поэтому у пожилого человека, у Женщины, должно быть хобби, увлечение, постоянное занятие, которое занимает полностью её внимание. Чтение, рисование, шитьё, вязание. А ещё полезно учить стихи или разгадывать кроссворды.

Глава 3. В еде себе никогда не отказываю! Питаемся правильно

Известно, что мы – то, что мы едим. И если в течение жизни вы были сладкоежкой, обжорой или гурманом, в зрелом возрасте нужно очень тщательно следить за тем, что вы отправляете себе в рот! Пересмотрите свое питание, это в ваших интересах!

В основу питания людей старшего возраста должны быть положены следующие принципы:

- Снижение общей калорийности пищевого рациона
- Умеренность в питании
- Следует выбирать те продукты питания, которые легче усваиваются
- Возрастает роль ароматических и вкусовых веществ (пряные овощи – укроп, петрушка, лук, хрен, чеснок и т. д.)
- Употребление мяса, рыбы в отварном виде предпочтительнее, чем в жареном
- Больше витаминов! Витаминный комплекс нормализует состояние нервной и сосудистой систем, а также тормозит развитие многих заболеваний, в том числе связанных с атеросклерозом.

РЕЦЕПТЫ

лёгких и полезных блюд:

Овсяный пирог с яблоками и малиной

Ингредиенты:

- 0,5 стакана овсяных хлопьев
- 1 пачка размягченного сливочного масла
- 3/4 стакана муки, 0,5 стакана сахара
- 3/4 стакана измельченных грецких орехов
- соль по вкусу
- взбитые сливки

Для коржа смешать до однородной масляной крошки овсяные хлопья, размягченное сливочное масло, сахар, муку, грецкие орехи, посолить.

Для приготовления начинки очистить от кожуры 2 яблока, удалить из них сердцевину и нарезать кубиками. Добавить 2 стакана малины, 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки муки, 1 ч. ложку ванильного сахара, корицу и соль. Разогреть духовку до 120 °С, смазать форму для выпекания сливочным маслом и выложить сначала начинку, а сверху – масляно-овсяную крошку и все равномерно распределить.

Выпекать до золотистого цвета около 45 минут. После остывания украсить пирог взбитыми сливками.

Рагу из баклажанов и кабачков

Ингредиенты:

- кабачок – 1 штука
- баклажан – 2 штуки
- болгарский перец – 1 штука
- репчатый лук – 1 штука
- капуста – 1 штука
- морковь – 1 штука
- томатная паста – по вкусу
- приправа – по вкусу
- оливковое масло – по вкусу

Приготовим все овощи. Хорошенько их промоем и нарежем кубиками. Опускаем баклажаны в подсоленную воду минут на 20. В чугунную посуду или в посуду с толстым дном наливаем оливкового масла, добавляем нарезанной капусты и доливаем воды. Тушим на среднем огне около 15 минут, если надо – добавим воды. Следом добавляем лук и баклажаны. Тушим еще около 10 минут. Далее закладываем кабачки. Тушим еще 10 минут, все перемешивая.

В чашечке делаем соус – вода, специи, соль, немного масла и томатная паста, смешиваем и добавляем в рагу, перемешиваем и продолжаем тушить под закрытой крышкой. Последним в рагу добавляем болгарский перец (красный и зеленый). Его нужно меньше всего тушить, поэтому закладываем их обычно за 2–3 минуты до конца приготовления.

4. Никакого стеснения!

КОРОТКИЕ СОВЕТЫ, КАК СТАТЬ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ:

- Уделите внимание своим волосам, подумайте какого цвета и какой длины волосы вы хотите.
- Оцените свой гардероб. Выбросьте все заношенные, мешковатые вещи. Пусть домашнее платье будет из простой ткани, но свежее и приятной расцветки!
- Не выходите из дома, не подкрасившись! Но не переусердствуйте с макияжем.
- Не забывайте постоянно очищать и увлажнять кожу.

- Хорошая осанка добавит элегантности вашей фигуре, поэтому всегда обращайтесь внимание, не сидите или идете ли вы сгорбившись.

- Помните, что нужно быть красивой внутри и снаружи. Даже если вы выглядите как богиня, никто вас красивой считать не будет, если вы вечно жалуетесь на жизнь.

5. Депрессия? Что это такое?

Практически всё, что происходит в нашей жизни, – это следствие нашего образа мыслей. Попробуйте изменить его, добавьте немного оптимизма – и мир сразу заиграет новыми, яркими и радостными красками. Ищите положительные эмоции – в мечтах, книгах, фильмах, спектаклях, танцах, наконец! И не забывайте о смехе. Весёлые, между прочим, живут дольше! Улыбка и смех снимают напряжение, замедляют старение.

Не ревнуйте, не завидуйте, не страдайте прошлыми обидами!

Если есть возможность – путешествуйте, смена обстановки более чем благотворно влияет на психологическое состояние.

Напутствие читателю

Помните хорошее прошлое, но не живите только им. Вы живёте сегодня! Сейчас! И вас должны волновать лишь сегодняшние переживания и заботы. И будущие интересные дела! Не бойтесь планировать жизнь на полгода, на месяц, на неделю. Это тоже поможет немного победить время, старость и болезни!

Рекомендательная литература:

- Бубличенко, М.М. Метеозависимые люди: как оставаться здоровым в условиях изменяющегося климата. – Ростов н/Д., 2010. – 221с.
- Линдеман, Х. Мысли, которые лечат. – Минск, 2009. – 192с.
- Польская, В.С. Лечение болезней православными методами. – М., 2002. – 285с.
- Смирнова, Л.Н. Простые рецепты для борьбы с высоким и низким давлением. – М., 2013. – 64с.
- Турищев, С.Н. Фитотерапия для всех. – М., 2005. – 191с.

МБУ «Межпоселенческая центральная библиотека» Ординского муниципального района

ОЛЬГА МЯСНИКОВА

ВРАЧ СО СТАЖЕМ 55 ЛЕТ,
КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК

КАК ОСТАВАТЬСЯ ЖЕНЩИНОЙ ДО 100 ЛЕТ



«Никакое воображение не придумает нам того, что даёт иногда самая обыкновенная заурядная жизнь. Уважайте жизнь»

Ф.М.Достоевский

- Советы из книги
- Рекомендательный список литературы