

А знаете ли ВЫ,
что:

- * ученым удалось доказать, что биологический запас прочности клеток нашего организма... 210 лет! Осталось понять, почему мы не используем и половины ресурса, отпущенного нам природой?;
- * кислород продлевает жизнь и сохраняет молодость. Именно поэтому так полезны прогулки на свежем воздухе, особенно в парках и скверах. А поэтому рецепт долголетия очень прост—учитесь хорошо дышать;
- * люди, которые с детства свободно владеют двумя языками, стареют медленнее. Посему те, кто хочет дальше сохранить молодость, непременно должны становиться полиглотами.

В номере:

Международный
день пожилого
человека

1

Советы
долголетия

2—4

Доброта Отзывчивость Милосердие

Выпуск 16

СЕНТЯБРЬ—ОКТЯБРЬ

Дорогие друзья!

**1 октября - Международный день
пожилого человека!**

*Это День Добра и уважения к
старшему поколению!*

**Поздравляем всех с Праздником!
Здоровья всем на многие годы и
активного долголетия!**

*Живите долго, любите
друг друга,
наслаждайтесь жизнью.
Она прекрасна!*

Администрация ЯОГЦ

Вы улыбку берегите на своем лице, потому что Вы живете в ЯОГЦ

(Валентин Кашин)

Все хотят жить долго и счастливо!

Сегодня, поздравляя всех с этим светлым Днем, мы предлагаем вашему вниманию советы долголетия.

Живите каждый день как последний. Пусть каждый день будет праздником!

Я каждый день выхожу на улицу. Хотя бы просто прогуляться вокруг дома. Секрет молодости — в движении.



У столетней женщины три возраста: молодой, средний и «Вы сегодня чудесно выглядите!»



Если хотите долго жить, то избегайте шести пороков: сонливости, лени, страха, гнева, праздности и нерешительности.



Не стоит умирать, даже если вам очень этого хочется. Жизнь коротка. Любите свою жизнь!



Смех помогает сохранить здоровье. Если вы видите во всем много смешного, проживете дольше. Покажите грусти фигу и не впадайте в уныние.

Удачи Вам!
Вам должна сопутствовать удача...
все сто лет.

Каждый день делайте что-то приятное для себя. Не скучитесь!



Мой секрет долголетия в том, что я постоянно веселюсь. Я люблю вызывать на лице людей улыбку. Быть смешным — мой способ жить долго.



Жизнь - это радость!
Здесь все зависит от че-
ловека. Будьте всем до-
вольны.



Внутри себя
мы все одного
возраста. Оста-
вайтесь в нём
всегда и в лю-
бые годы.



Боль — загадочная вещь. И
лучший способ ее забыть — это
веселиться.

