



СтатLife

StatLIFE... Сложная работа: легкая информация!

По решению генеральной Ассамблеи Организации Объединенных Наций ежегодно **1 октября** отмечается **Международный день пожилых людей**.

Согласно принятой в геронтологии классификации к числу пожилых относятся люди в возрасте 60 лет и старше.

Кто сохраняет способность видеть прекрасное, тот остается молодым.

Одной из самых светлых и добрых традиций Главного статистического управления Брестской области является осенняя встреча с коллегами старшего поколения.

С настоящими профессионалами своего дела не только интересно работать, но и приятно общаться.

Сегодня нам всем приходится менять привычное течение жизни. Но, в этот важный день мы по-прежнему вместе!

Уважаемые коллеги, благодарю за достойный вклад в наше общее дело. Ваш огромный опыт помогает работникам Главного управления эффективно решать поставленные задачи. Искренне желаю Вам активного долголетия, крепкого здоровья, благополучия, любви и уважения близких.

Сохраняйте способность видеть прекрасное...



Начальник
Главного статистического управления
Брестской области

О.Н.Вилавская



В БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ НА НАЧАЛО 2021 ГОДА
ПРОЖИВАЛО 310,6 ТЫСЯЧИ ЧЕЛОВЕК СТАРШЕ 60 ЛЕТ,
ИЗ НИХ:



В пожилом возрасте находится каждый
четвертый житель области



Заключили брачный союз
168 мужчин и 110 женщин



Расторгли узы брака
142 мужчины и 93 женщины

В 2020 ГОДУ



В августе 2021 года трудовые пенсии
получили 279,6 тыс. человек, из них 51
долгожитель в возрасте 100 лет и старше,
в том числе 8 мужчин и
43 женщины.

В ГЛАВНОМ СТАТИСТИЧЕСКОМ УПРАВЛЕНИИ БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ – 279 ЧЕЛОВЕК ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА,

ИЗ НИХ:



ТОП - 5 ОТДЕЛОВ СТАТИСТИКИ С НАИБОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ЧЕЛОВЕК ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА



Более 10% от общего числа пенсионеров ГСУ продолжают свою трудовую деятельность



НАШИ ДОЛГОЖИТЕЛИ:

Пашорина Клавдия Михайловна – 96 лет,
Васильева Тамара Васильевна – 95 лет,
Ивашко Татьяна Иосифовна – 92 года,
Утыра Антонина Павловна – 90 лет

Самые популярные женские имена:

Людмила, Галина, Валентина

Редкие женские имена:

Франя, Римма, Люция, Глафира,
Гоар, Россита, Ада, Гелена,
Людвика, Данута

Куда пойти...

Если у Вас есть немного свободного времени, можно провести его интересно и с пользой:



в **Институте Третьего Возраста**
по следующим направлениям:

- ✓ общеобразовательное;
- ✓ компьютерной грамотности;
- ✓ лингвистическое;
- ✓ творческие мастерские;
- ✓ физической активности;
- ✓ эстетического здоровья
- ✓ нравственно-духовное;
- ✓ музыкально-театральное;
- ✓ историко-краеведческое;
- ✓ культурно-досуговое.

г. Брест, ул. Советская, 53, 2 этаж, к. 2,
тел. 95 80 54, 95 83 80.

в **ЦСОН Ленинского района**
г.Бреста

Телефон; 8 (0162) 43-51-57

- ✓ Флористика (ткань);
- ✓ Флористика (фоамиран);
- ✓ Изделия из кожи;
- ✓ Мягкая игрушка;
- ✓ Плетение из бумажной лозы;
- ✓ Обрядовые куклы-обереги;
- ✓ Скрапбукинг;
- ✓ Компьютерная грамотность для начинающих;
- ✓ Бодифлекс;
- ✓ Декор предметов интерьера;
- ✓ Клуб «Разговорное кафе»;
- ✓ Клуб «Чайная БЕСЕДКА».



в **ЦСОН Московского района**
г. Бреста

Телефон; 8 (0162) 58-06-57

- ✓ Кружок «Оздоровительная гимнастика»
- ✓ Кружок «Вокруг света»
- ✓ Кружок «Любознательных»
- ✓ Кружок «Радуга творчества»
- ✓ Кружок «От сердца к сердцу»
- ✓ Кружок «Психологическая гимнастика»
- ✓ Спортивно – оздоровительный клуб «Волна»
- ✓ Клуб общения «Театр воспоминаний»
- ✓ Караоке-клуб «Старая пластинка»
- ✓ Клуб «Основы православия»
- ✓ Клуб «Основы массажа и самомассажа»
- ✓ Клуб развития личности «Оптимист»
- ✓ Образовательная программа «Курсы по изучению иностранного языка»
- ✓ В отделении граждане пожилого возраста могут получить услуги;
— «Через компьютер к общению».
— «Обучение пользованию компьютерной техникой и мобильным телефоном».

в **Брестской центральной городской библиотеке им. А.С. Пушкина** по адресу: б-р Шевченко, 3, г. Брест. Тел.: (162) 20-44-47

Литературно-любительское объединение

«Адкрыццё» – это альянс любителей литературы и авторской песни. Объединение приглашает на свои заседания каждую последнюю среду месяца в 17.00 в конференц-зале;

Краеведческое любительское объединение «Бересцейцы» - это объединение людей, увлеченных историей родного края, которые изучают историческое и культурное наследие нашей малой Родины.

Литературное объединение

«Источник». У Вас есть увлечение – сочинять стихи для себя и своих близких? Приходите на заседания поэтического объединения «Источник» при специальной библиотеке-филиале № 12 по адресу: б-р Космонавтов, 120, г. Брест. Тел.: (162) 53-34-20



Треугольная церковь в Большой Свороте.

Самая распространенная версия строительства храма такой необычно формы говорит о том, что он предназначался для молитв представителей сразу трех конфессий. Униаты, православные и католики могли использовать отдельные входы, а алтарь был установлен посередине. Здесь и сейчас три входа: правда, используется только один, а алтарь после переосвящения перенесли на восток.

Родник «Кипяток» находится вблизи д.Ясенец в Барановичском районе и относится к родникам восходящего типа. В Брестской области он такой один. В этом месте на поверхность выходят глубоко залегающие воды, которые создают напор и придают направленное движение вверх. Хорошо заметное бурление дало этому месту народное название – «Кипяток». Температура воды зимой и летом здесь держится на уровне +6...+ 9 °С. Поэтому в холодное время года вода может ощущаться как теплая.



Пожежинские дубы Царь и Патриарх растут в Малоритском районе Брестской области. Царь-дуб «Пожежинский» – это самый высокий дуб в Европе. Его высота 46 м, а диаметр ствола более 2 м. Установлено, что царь-дубу «Пожежинскому» 380 лет. Западнее расположился Дуб-Патриарх, высота которого 42 м. Он моложе «Царя» примерно на 100 лет.

Зооландшафтный парк расположен в Барановичском районе Брестской области. Здесь красиво, комфортно, необычно и увлекательно и питомцам, и посетителям. Территория зоопарка огромна – 200 гектаров! Сафари-парк с просторными загонами для крупных животных, вольеры и домики для зверей поменьше. Кстати, вы сможете увидеть экзотические и редкие виды, а также большую коллекцию декоративных птиц.



Как молоды мы были...



... Так молоды остались!



Регулярные тренировки помогают нам оставаться в хорошей форме. И это касается всех органов нашего организма, в том числе и мозга. Мы расскажем вам о простых упражнениях, которые помогут сохранить память и другие когнитивные функции.

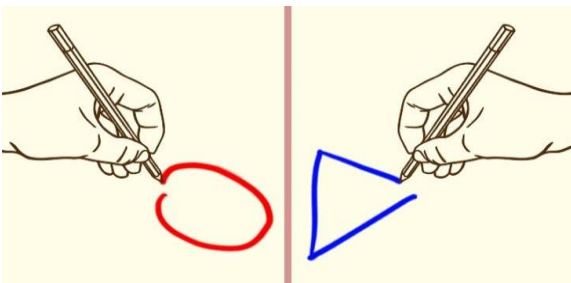
Разноцветный текст

Желтый, черный, красный, зеленый
 Синий, красный, желтый, черный
 Черный, желтый, красный, зеленый
 Красный, черный, зеленый, синий
 Синий, зеленый, желтый, красный
 Желтый, красный, черный, красный

Перед вами перечень слов, написанных разным цветом. Начинайте по порядку с первого слова называть вслух цвет, которым написан текст. Дойдите до конца и затем повторите в обратном порядке. Вначале будет сложно, так как за восприятие текста и цвета отвечают разные полушария головного мозга.

Польза: Эффективная профилактика болезни Альцгеймера: помогает устанавливать новые связи между полушариями, тренирует концентрацию и переключаемость внимания.

Синхронное письмо



Возьмите 2 листа бумаги и в каждую руку - по удобному пишущему инструменту. Начинайте одновременно рисовать обеими руками геометрические фигуры. Также можно писать буквы или слова с одинаковым количеством символов.

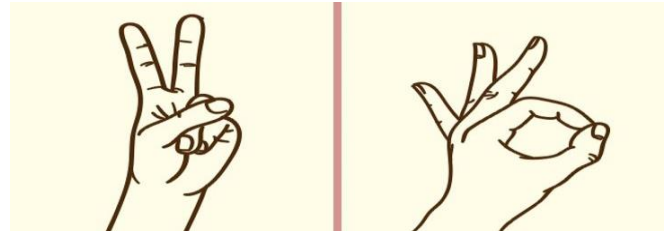
Польза: Синхронное письмо учит мозг одновременно справляться с несколькими задачами, активизирует деятельность обоих полушарий

И еще... Нейробиолог Лоуренс Катц разработал систему упражнений для мозга, чтобы сохранить его функции до глубокой старости.

Вот несколько советов из его книг:

- Тренируйте недоминантную руку, выполняя ею привычные ритуалы, такие как чистка зубов, расчесывание волос.
- Принимайте душ и выполняйте другие обычные действия с закрытыми глазами.
- Меняйте маршрут, добираясь до магазина и других привычных мест.
- Смотрите видео без звука, пытаясь понять по жестам, движениям, о чем идет речь.

Знаки пальцами



Сложите пальцы правой руки так, чтобы они показывали знак "мир", пальцами левой руки покажите "ок". Затем поочередно смените положение пальцев так, чтобы уже левая рука показывала "мир", правая - "ок". Повторите несколько раз. А теперь выполните это упражнение одновременно правой и левой рукой.

Польза: Тренирует внимание и умение быстро переключаться с одной задачи на другую.

Таблица Шульте

17	9	24	25	12
8	6	1	15	7
23	21	19	3	11
20	13	4	16	5
2	14	10	18	22

Сосредоточьтесь на цифре 19 в центре квадрата. Ваша цель - найти 1 и затем все остальные цифры по возрастающей, фиксируя найденную цифру взглядом. Впоследствии, для выполнения этого упражнения таблицу можно нарисовать самостоятельно с хаотичным расположением цифр в ячейках или найти в интернете.

Польза: Увеличивает скорость принятия и обработки информации, а также развивает периферийное зрение.

Как сказал Гиппократ: «Ничто не истощает организм так, как физическое бездействие». Предлагаем комплекс упражнений для поддержания себя в форме.

Держим равновесие



встаем сзади устойчивого стула или кресла и беремся руками за его спинку; поднимаем правую ногу, как показано на картинке и держимся в таком положении как можно дольше, далее меняем ноги; повторяем до тех пор, пока не получится выстоять на одной ноге 1 минуту, не держась за стул.

Поработаем часами



Представьте, что Вы стоите в центре часов: цифра 12 находится перед Вами, цифра 6 — позади Вас.

встаем сзади стула и держимся одной рукой за спинку;

поднимаем правую ногу, как на картинке и поднимаем правую руку так, чтобы она указывала на цифру 12;

перемещаем руку на цифру 3 и затем — на 6;

возвращаем руку через цифру 3 обратно на 12;

все время смотрим прямо перед собой. Повторяем упражнение два раза на каждую сторону.

Укрепляем спину



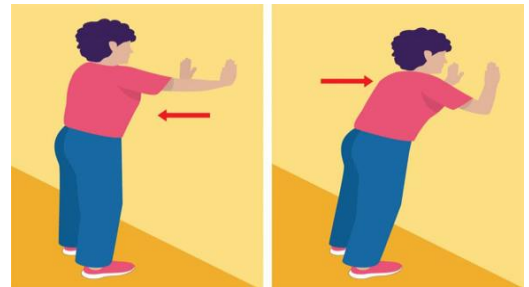
встаем сзади стула и держимся за спинку; медленно поднимаем правую ногу в прямом положении назад;

держим положение несколько секунд, затем

плавно опускаем ногу;

повторяем 10-15 раз на каждую ногу.

Возвращаем силы



Упражнение делается у стены.

встаем на расстоянии вытянутой руки от стены; кладем руки на стену на ширине и высоте плеч; не отрывая пяток от пола, медленно приближаемся к стене;

возвращаемся в исходное положение, повторяем 20 раз.

Растяжка мышц ног



Упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя.

Для первого варианта необходима чистая стена.

встаем к стене на расстоянии вытянутой руки,

кладем на нее руки на уровне глаз;

левую ногу ставим за правую, левая стоит на

пятке, правая согнута в колене;

держим положение 30 секунд;

делаем 3-4 подхода на каждую ногу.

Для выполнения растяжки в положении сидя понадобится полотенце.

садимся на пол, выпрямляем ноги;

охватываем полотенцем подошву и держим с двух сторон края;

тянем полотенце на себя, колено держим прямым;

фиксируем положение на 30 секунд;

повторяем 3-4 раза на каждую ногу.

Занимайтесь на здоровье!

КРОССВОРД

«ДЛЯ
ВЗРОСЛЫХ»

КЛЕТКИ УВЕЛИЧЕНЫ НА 20%



14	35	36	15	37	22	5	29	39	40	8
----	----	----	----	----	----	---	----	----	----	---

По горизонтали:

2. Другое название ступни и подметки. 3. Анна, описанная Сергеем Есениным. 6. Любитель варенья, живущий на крыше. 9. Денежная «игрушка» жулика. 10. Игра с мешком бочонков. 14. Дебют спектакля. 15. Преувеличенная похвала. 16. Предварительное объявление. 18. Диалог на повышенных тонах. 21. Знаком чего является молчание. 23. Капля огня. 26. Стул до того, как получил спинку. 28. Техника цветной росписи ткани. 29. Пластмассовые санки. 30. Один из декабристов. 31. Австралийский попрыгунчик. 33. Овощ, семейства сложноцветных.

По вертикали:

1. И овощ, и трактирчик. 4. Где призывали хранить деньги граждан СССР. 5. Устаревшее название шатра. 7. Самое близкое прошлое цветка. 8. Людской трезвон. 9. Керамическая ваза для цветочного горшка. 11. Границы дозволенного. 12. Имя попугая доктора Айболита. 13. Другое название ежевика. 14. Очки, вцепившиеся в нос. 16. Зона налоговых льгот. 17. Вербочная паутина, поджидающая любителей отдохнуть. 19. Сигнальное устройство на дороге. 20. Нагрудное женское украшение. 21. Думающий только о себе. 22. Страна внутри другой страны. 23. Как звали известного ученого Ньютона. 24. Разговор двух людей. 25. Старорусское название жизни. 27. Главный храм города. 29. Искусство, хранящееся в библиотеке. 30. Объект охоты божьей коровки. 32. Колбасно-танцевальный город в Польше. 34. Излишняя любознательность.

По горизонтали: 2. Подкова. 3. Снегина. 6. Карлсон. 9. Кукла. 10. Лото. 14. Дифирамб. 16. Анонс. 18. Скандал. 21. Сорласие. 23. Искра. 26. Табуретка. 28. Батик. 29. Ледянки. 30. Тючев. 31. Кенгуру. 33. Артишок. По вертикали: 1. Кабачок. 4. Сербанк. 5. Вежа. 7. Бутон. 8. Мола. 9. Кашпо. 11. Рамки. 12. Карудо. 13. Анабазис. 14. Пенсис. 16. Ашпор. 17. Гамак. 19. Светофор. 20. Брошка. 21. Самолуб. 22. Анклав. 23. Исаак. 24. Диалог. 25. Житие. 27. Собор. 29. Литература. 30. Тря. 32. Краков. 34. Дотошность.

Ответы на вопросы кроссворда:

«Служебный роман», 1977 – забавная кинокартина о романтической истории, которая обязательно напомнит Вам о рабочих буднях в статистическом управлении.

«Клуб женщин», 1987 – комедия о том, что начинать новую жизнь никогда не поздно, даже на пенсии

«Джинджер и Фред», 1985 – история о быстротечности жизни, большую часть в которой занимает великое чувство любви.

«Небеса обетованные», 1991 – трагикомическая история о бездомных людях, об их судьбах, радостях и горестях.

«Осенняя сказка», 1998 – кино о том, как родительская жизнь продолжается после того, как их дети уже выросли.

«Пока не сыграл в ящик», 2007 – позволяет открыть радость жизни.

«Вверх», 2009 - мультфильм о том, что никогда не поздно мечтать и совершать безумные вещи.

«Древо жизни», 2010 – кино о том, как любовь находит место во всём: вещах, людях и явлениях.

«Реальные парни», 2012 – история о двух немолодых преступниках.

«Глория», 2013 – доказывает, что любви покорны люди всех возрастов.

«Пока мы молоды», 2014 – фильм о разнице и притяжении поколений.



Готовим со статистикой

Цветаевский пирог от Кашкевич Т.В.

Для теста

- ✓ 1.5 стакана муки
- ✓ 100 гр. сливочного масла
- ✓ 3 ст. ложки сметаны
- ✓ 0.5 ч.ложки соды

Замесить мягкое тесто, выложить в форму, сделать бортики, поставить в холодильник на 20 минут.

Для начинки все ингредиенты взбить миксером

- ✓ 1 стакан сметаны
- ✓ 1 стакан сахара
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 2 ст. ложки муки
- ✓ Ванилин

600 гр яблок очистить от кожуры, нарезать небольшими ломтиками и выложить на тесто. Залить начинкой, запекать в духовке при температуре 180 градусов 50 минут.

Салат из капусты и свеклы от Шухно Н.П.

Ингредиенты

- ✓ 1 кг. Капусты (нашинковать)
- ✓ 1 средняя свекла (на крупную терку)
- ✓ 1 морковь (на крупную терку)
- ✓ 1 луковица (на крупную терку)

Все ингредиенты заливаем рассолом

Рассол

- ✓ 2 стакана кипятка
- ✓ 5 ст. ложек сахара
- ✓ 1 ст. ложка соли
- ✓ ¾ стакана подсолнечного масла
- ✓ ½ стакана уксуса

Десерт от Лыщик Н.М.

Ингредиенты

- ✓ 200 гр. чернослива без косточек
- ✓ 200 гр. сладкой творожной массы
- ✓ 1 стакан чищенных грецких орехов (четвертинки)
- ✓ 250 гр. сметаны

Приготовление

Чернослив промыть и просушить, каждую сливку наполнить творожной массой, вложить орех. Уложить на блюдо, залить сметаной.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

1. Рекорд по долголетию, на сегодняшний день, принадлежит француженке Жанне-Луизе Кальман (1875 - 1999) – она прожила 122 года.
2. По данным социологов большая часть долгожителей проживает в Японии. На одного японца, прожившего до 100 лет, там приходится 2 890 человек.
3. Самой комфортной для проживания страной для людей старшего возраста является Норвегия.
4. Старейшим покорителем Северного полюса является 89-летняя Дороти Давенхилл Хирш.
5. А знаете ли вы, что два долгожителя нашего статистического управления работали в отделе статистики сельского, лесного хозяйства и окружающей среды!?

Поздравляем!!!

Именинники октября

Титовец Светлана Сергеевна	1 октября
Марчук Надежда Антоновна	6 октября
Нестерук Вера Тихоновна	8 октября
Мишар Глафира Степановна	9 октября
Киселева Раиса Алексеевна	9 октября
Вяткина Людмила Петровна	10 октября
Пракапович Маргарита Алексеевна	13 октября
Никитюк Мария Васильевна	17 октября
Дуванова Любовь Аркадьевна	19 октября
Стражникова Ирина Ивановна	21 октября
Багнюк Елена Кузьминична	26 октября
Остапюк Алла Григорьевна	27 октября



Знай наших...

СТАТИСТИКУ...

Мы в статистику пришли совсем недавно,
Пролетело незаметно столько лет.

Да, подсчет на счетах теперь кажется
забавным:

Интернет на все дает ответ.

Статистика – наука ведь почетна!

И данные её надежны и точны,

И пусть года несутся мимолетно,

Статистики по-прежнему нужны.

Профессию сознательно мы выбрали,

И жизнь ей посвятили, мысли и дела,

Не сомневаясь верили и знали,

Статистик – это звание навсегда!

Белко Людмила Александровна

Жад выпуском работали:

Коллектив ТСУ Брестской области

Тираж: 150 экземпляров



СДЕЛАНО С ЛЮБОВЬЮ