

Журнал для всех и обо всем
Выпуск №1 2018г.



*Дом,
в котором мы живём*

Читайте в этом выпуске:

2018 – Год добровольца в России

На свежий воздух за здоровьем!

Рассказ о хорошем человеке...



Дом, в котором мы живем





Дом, в котором мы живем



СОДЕРЖАНИЕ

выпуска журнала

Из истории выборов Чикалова Е.С.	стр.6
2018 - год добровольца в России Анисимова Е.В.	стр.8
Рассказ о хорошем человеке Алимова С.Ю.	стр.10
Тренируй мозг! Лукина С.С.	стр.12
Литературная гостиная Амеличева Е.А.	стр.15
Приобщение к духовному Ежкова Е.М.	стр.16
Культпоход Ежкова Е.М.	стр.18
На свежий воздух-за здоровьем! Попкова Н.В.	стр.20
Будьте здоровы! Андреева И.А.	стр.22
Правила культуры питания Косарева О.С.	стр.24



Дом, в котором мы живем



*С праздником
8 Марта!*

*Восьмого марта Вам желаем
Цветенья, крепкого здоровья,
Чтоб жизнь всегда казалась раем,
Будьте окутаны любовью!*



Уважаемые получатели социальных услуг!

Я рада нашей новой встрече и надеюсь, что вы с удовольствием читаете журнал! В этом весеннем выпуске вы узнаете свежие новости о жизни Пансионата. Увидите репортажи с мероприятий и, возможно, узнаете на фотографиях себя, прочитаете о равнодушных людях с активной жизненной позицией, совершите заочную экскурсию по любимым уголкам города Муром и многое другое.

В канун Международного Женского Дня 8 Марта от всей души поздравляю милых женщин с наступающим праздником! Желаю крепкого здоровья, внимания, заботы, ощущения необходимости и добрых, долгих лет жизни!

**Ирина Николаевна Рассадина
директор ГБУСОВО «Пансионат г. Муром»**



СИМВОЛЫ ПРЕЗИДЕНТСКОЙ ВЛАСТИ

Штандарт (флаг) Президента
Российской Федерации



Знак Президента Российской
Федерации



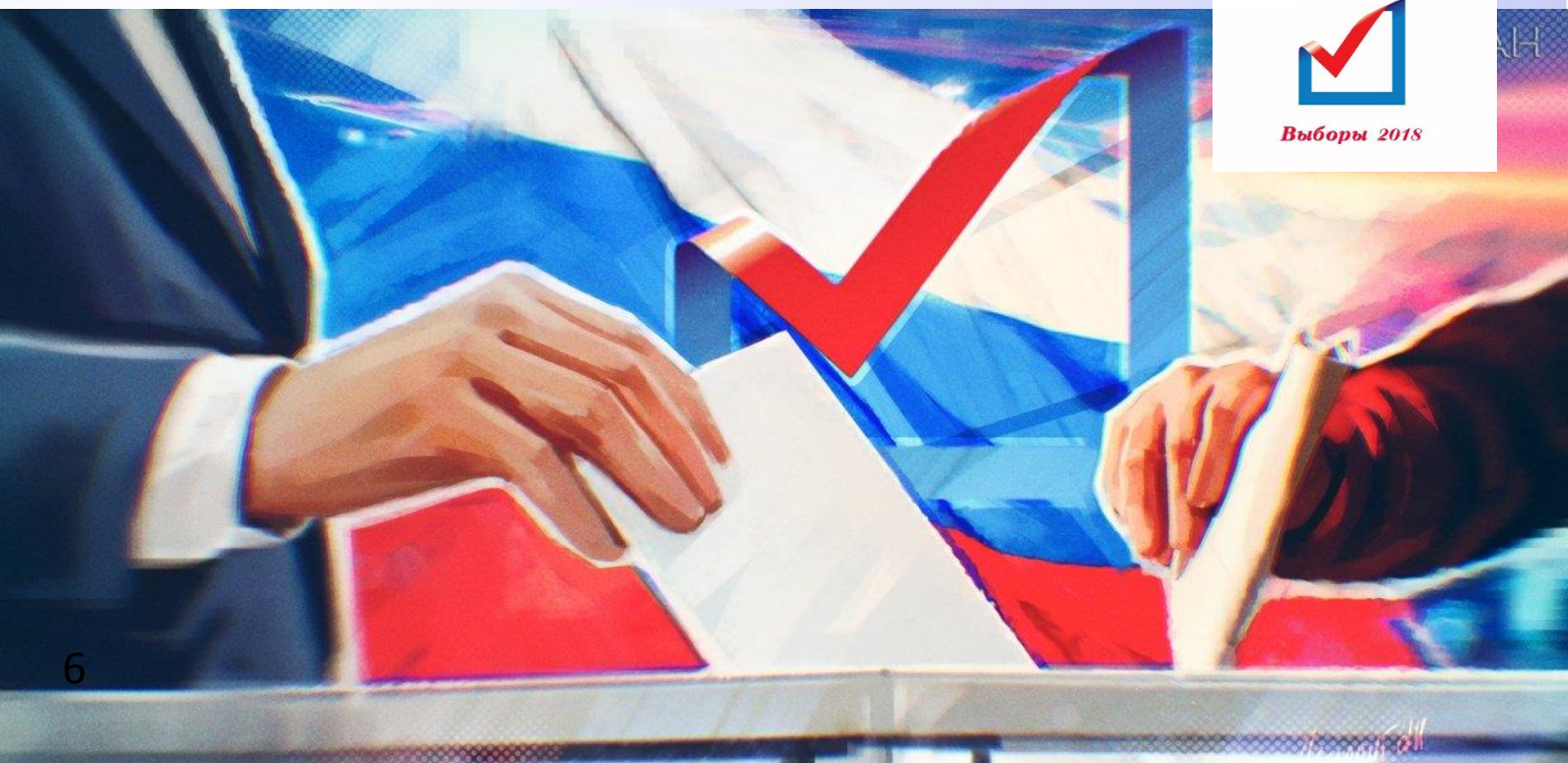
Специально изготовленный
единственный экземпляр официального
текста Конституции РФ



Символами президентской власти в Российской Федерации являются штандарт Президента Российской Федерации, Знак Президента Российской Федерации и специальный экземпляр текста Конституции Российской Федерации. Эти символы передаются вновь избранному Президенту Российской Федерации во время церемонии вступления в должность Президента Российской Федерации после принесения им присяги на специальном экземпляре текста Конституции Российской Федерации.



Выборы 2018



Из истории Выборов



В жизни человеку всегда приходится выбирать: друзей, профессию, спутника жизни, поступки и т. д. Сделать выбор своей судьбы очень трудно, но еще труднее выбирать, когда речь идет о судьбе целого государства.

Сегодня мы будем говорить об истории выборов президента России.

Первые выборы президента РСФСР состоялись 12 июня 1991 года.

Президентом был избран Б.Н.Ельцин сроком на 5 лет.

В 1993 году вступила в силу новая Конституция Российской Федерации, согласно которой срок президентских полномочий был сокращен до 4 лет.

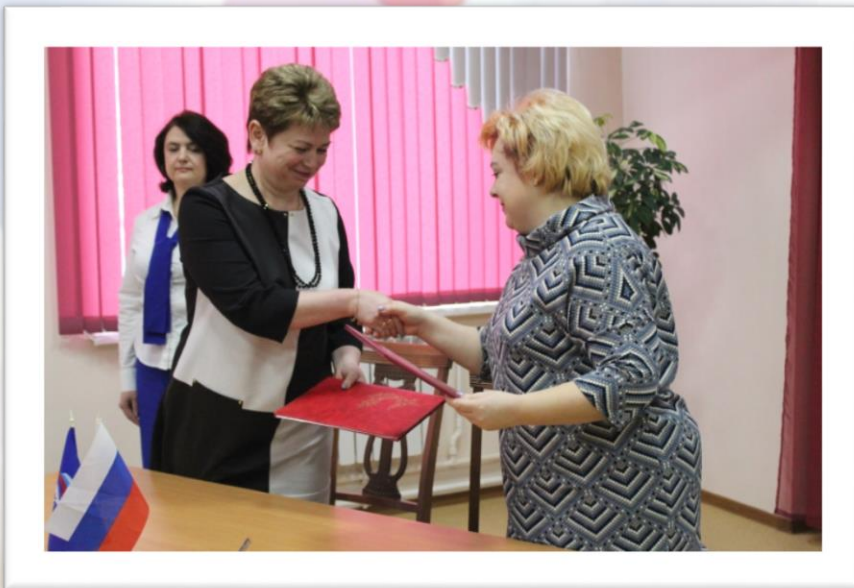
Выборы в 1996 году были единственными выборами, которые прошли в два тура. Дмитрий Медведев — стал первым президентом, решившим не переизбираться на новый срок. Он же последний президент России, срок полномочий которого длился четыре года.

В 2008 году срок полномочий президента был увеличен до 6 лет. За шесть прошедших избирательных кампаний победителями становились только три человека — Борис Ельцин, Владимир Путин и Дмитрий Медведев. При этом Борис Ельцин и Владимир Путин избирались на два президентских срока. Борис Ельцин был единственным главой российского государства, который досрочно сложил свои полномочия.



Дом, в котором мы живем

2018 – год добровольца в России



29.01.2018г. в рамках проведения благотворительной акции «Мы выбираем добро!» учреждением подписаны соглашения о сотрудничестве по различным направлениям добровольческой деятельности, предметом которых стали: Проведение благотворительных акций; организация культурно-массовых мероприятий; проведение встреч с получателями социальных услуг, бесед, прогулок на свежем воздухе.



Дом, в котором мы живем



Президент России Владимир Владимирович Путин подписал указ о том, что 2018 год в Российской Федерации станет Годом добровольца.

29 января 2018 года в Пансионате в рамках областной благотворительной акции «Мы выбираем добро» стартовал «Единый день» по заключению соглашений о сотрудничестве по различным направлениям добровольческой деятельности.



На мероприятии присутствовали неравнодушные люди, кто плодотворно сотрудничал, бескорыстно помогал, дарил людям тепло своей души – священнослужители Храма Успения Пресвятой Богородицы г. Муром, представители МБОУ «СОШ № 15», студенты-добровольцы ГБПОУВО «Муромский индустриальный колледж», Муромского МИ(ф) ВГУ им. Столетовых, ГБПОУВО «Муромский медицинский колледж», ГБПОУВО «Муромский колледж радиоэлектронного приборостроения», волонтеры «серебряного возраста» и другие. Все добровольцы, были отмечены благодарственными письмами за доброту, внимание, милосердие и поддержку нуждающихся пожилых людей и людей с ограниченными возможностями.



Закончилось мероприятие праздничным концертом волонтерского отряда ГКУВО «Муромский детский дом» и надеждой, что богатейшие традиции, которые имеет добровольчество в нашей стране, не умрут, а будут и дальше развиваться, и процветать на благо всего человечества, во имя мира на земле и счастья каждого.



Дом, в котором мы живем

Рассказ о хорошем человеке





Со дня открытия Пансионата трудится заведующим отделением социально - бытового обслуживания замечательная женщина - Фирсова Любовь Николаевна. «Наша хозяйюшка» - ласково называют её получатели социальных услуг. Любовь Николаевна строго следит, чтобы все жители дома-интерната были всегда чисто и опрятно одеты и обуты, постельное бельё постирано и вовремя застелено. А личные вещи проживающих точно под надёжной «охраной» . И все это - заслуга героини нашего очерка. Кроме того, Любовь Николаевна - опытный садовод. Территория Пансионата утопает в цветах и зелени, благодаря фантазии и трудолюбию этой хрупкой на вид женщины. Да что там говорить, в период цветочных работ на участке учреждения Любовь Николаевна – главная.

В канун Международного женского дня 8 марта хочется пожелать Любви Николаевне доброго здоровья, любви и теплоты родных сердец, приятных сюрпризов и щедрых подарков от судьбы.





Дом, в котором мы живем



ТРЕНИРУЙ МОЗГ

ОТКРОЙ НОВЫЕ
ВОЗМОЖНОСТИ!

Нейробика – гимнастика для мозга или фитнес для мозга.

Раньше считалось, что мозг активно развивается только у детей и нервные клетки не восстанавливаются, но это далеко не так. Наш мозг сохраняет удивительную способность учиться и развиваться на протяжении всей жизни. Человек использует за свою жизнь не более 10% возможностей своего мозга. Но с помощью специальной программы этот процент может быть существенно увеличен. Есть специальные формы упражнений мозга, которые помогают сохранить быстроту и гибкость мозга, укрепляют память.

Есть много простых способов стимулировать мозг:

Чистите зубы не доминирующей рукой (включая открытие и накладывание зубной пасты).

Почитайте книгу вслух с вашим партнером, чередуя роли читателя и слушателя.

Привычные действия можно выполнять с закрытыми глазами.

Правша каждый день должен хотя бы несколько строчек писать левой рукой, а левша – правой.

Очень полезно бывать в новых местах и знакомиться с новыми людьми. Во время экскурсий старайтесь как можно больше увидеть, услышать и узнать.

Выбирайте нестандартные ответы даже на самые стандартные вопросы.

Рекомендуется обучиться различать монеты разного достоинства только пальцами.

Старайтесь читать новые газеты и журналы. Читайте статьи даже о том, чем раньше никогда не интересовались.

Время от времени смотрите телевизор без звука. При этом старайтесь воспроизвести диалог или монолог.

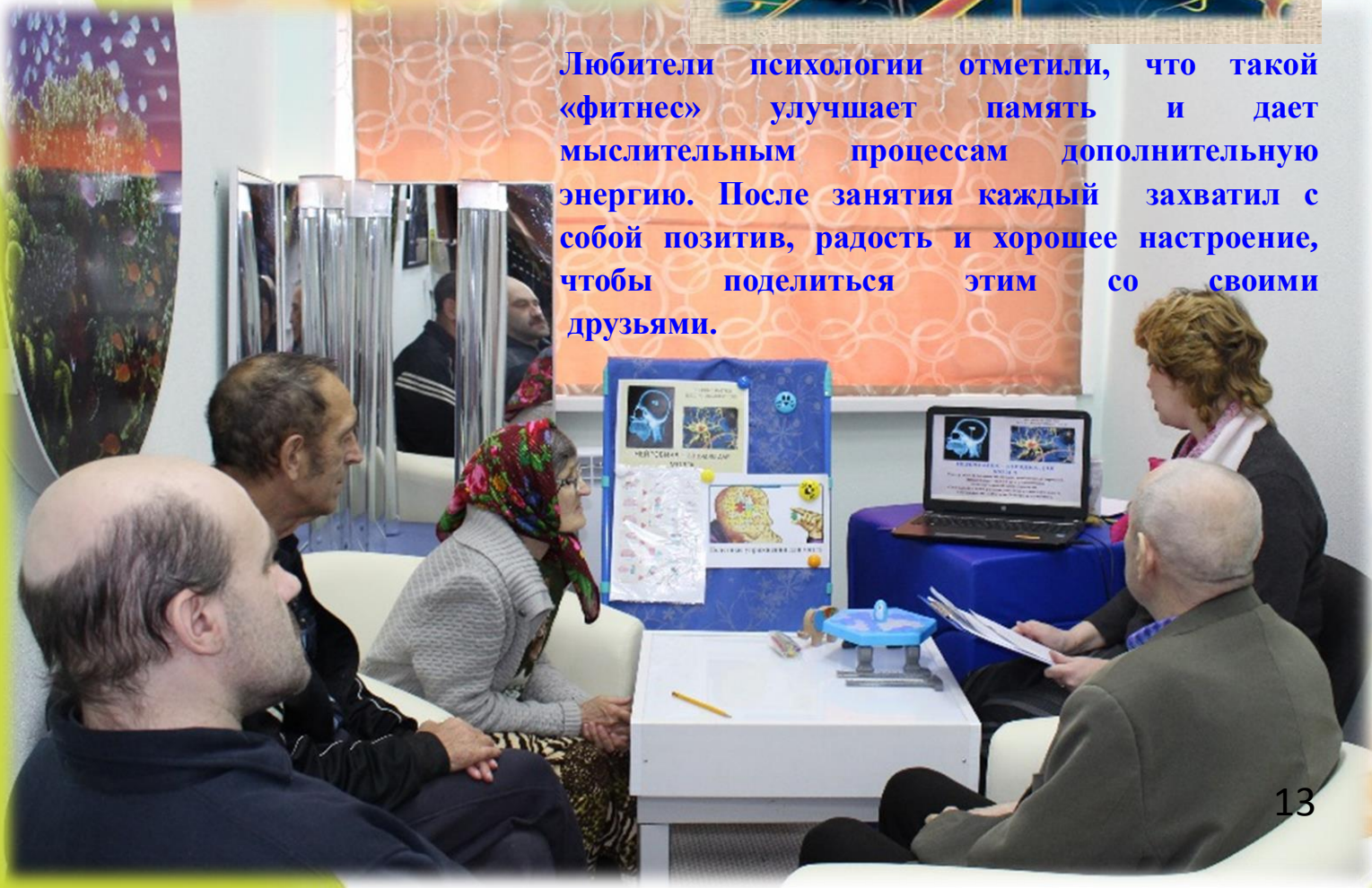


Участники встречи, отмечает психолог, с удовольствием выполняли комплекс упражнений, специально разработанный для развития умственных способностей - «Коза - солнце», «Рисуем восьмерки и бесконечность», «Кулак, ребро, ладонь» «Мой колпак» и другие. «Хозяйка сенсорной комнаты» пригласила всех присутствующих в увлекательный мир тактильных игр, таких как «Секретики» и «Определи на ощупь».

Мы думаем, что не ошибемся, если будем утверждать: «Каждый читатель нашего журнала с любопытством открывает странички, ведет которые психолог Лукина Светлана Сергеевна. Сегодня свой рассказ «врачеватель душ» ведет из сенсорной комнаты. В феврале в этом загадочном кабинете состоялся психологический практикум на тему «Нейробика – гимнастика для мозга», на котором получатели социальных услуг познакомились с новым и интересным методом развития мозговой деятельности



Любители психологии отметили, что такой «фитнес» улучшает память и дает мыслительным процессам дополнительную энергию. После занятия каждый захватил с собой позитив, радость и хорошее настроение, чтобы поделиться этим со своими друзьями.





Дом, в котором мы живем

Акция «Подари книгу. Подари с любовью»



14 февраля в Международный день книгодарения работники Пансионата приняли участие в городской акции «Подари книгу. Подари с любовью.» Всем дарителям книг были вручены символы добра и бескорыстия – алые сердечки. Библиотека Пансионата пополнилась более чем на 30 экземпляров печатных изданий. Акция закончилась, а желание дарить книги осталось!



Дом, в котором мы живем



Литературная гостиная «Поёт зима, аukaет...»

В январе в Пансионате для получателей социальных услуг вновь распахнула свои двери Литературная гостиная. На сей раз любителям поэзии была предложена тема «Поёт зима, аukaет...». Присутствующие совершили увлекательный экскурс по произведениям поэтов-классиков – С.Есенина, Н.Некрасова, Ф.Тютчева, А.Пушкина и др.

Стихи о зиме в творчестве русских поэтов восхитили очарованием слога и великолепным описанием заснеженных пейзажей. Слушая сюжетные стихи, которые передают уют русской избы и жизнь простых людей в долгие морозные дни, все невольно перенеслись во времена своего детства.

Убранство, декорации и удачно подобранная музыка поддерживали эффект зимней сказки. С большим удовольствием проживающие прослушали стихотворение Сурикова «Вот моя деревня...» в профессиональном исполнении артиста С.Безрукова. А затем участники встречи с удовольствием декламировали сольно и хором любимые стихи о русской зиме.



Дом, в котором мы живем

Приобщение к духовному

По многочисленным
просьбам наших
читателей публикуем
Притчу о мухе и пчеле
Старца Паисия
Святогорца



К Старицу Паисию на Святую Гору Афон приходили многие: кто за советом, кто за благословением, а кто просто садился рядом с его домиком и слушал рассказы, в которых так много мудрых мыслей.

На лугу росло множество цветов. Здесь были и белые благоухающие лилии, и гиацинты, и высокие синие ирисы. И маленьким цветочкам тоже нашлось место в траве. Ветер наклонял их, весело колыхал траву и листья, и аромат разносился далеко-далеко!

Над поляной, над цветами, трудились пчёлки. Они собирали сладкий нектар, чтобы подкормить молодняк в улье и запастись едой на долгую холодную зиму. Сюда-то и прилетела муха. Она недовольно жужжала и оглядывалась.

Одна маленькая пчёлка, оказавшаяся здесь в первый раз, вежливо спросила муху:

— Не знаете ли Вы, где здесь белые лилии?

Муха насупилась:

— Не видела я здесь никаких лилий!

— Как! — воскликнула пчёлка.- Но мне говорили, что на этом лугу должны быть лилии!

- Цветов я тут не видела, — пробурчала муха. — А вот недалеко, за лугом, есть одна канава. Вода там восхитительно грязная, а рядом столько пустых консервных банок!

Тут к ним подлетела пчёлка постарше, державшая в лапках собранный нектар. Узнав, в чём дело, она сказала:

— Правда, я никогда не замечала, что за лугом есть канава, но я столько могу рассказать о здешних цветах!

- Вот видишь, - сказал отец Паисий.- Бедняжка муха только и думает о грязных канавах, а пчёлка знает, где растёт лилия, где — ирис, а где — гиацинт.

И люди так же. Одни похожи на пчёлку и во всём любят находить что-то хорошее, другие — на муху, и во всём стремятся увидеть только дурное.

А ты на кого хочешь быть похожим?



Дом, в котором мы живем



День православной книги



15 марта 2018 года в Пансионате г. Муром, согласно благословению Святейшего Патриарха Московского и всея Руси, состоялось мероприятие, посвящённое Дню Православной книги. Просветительная беседа ставила целью приобщить получателей социальных услуг к чтению православной литературы, историческим корням русского православия и культуры. Сотрудник Епархиального отдела по церковной благотворительности и социальному служению - священник Вячеслав Чернецов рассказал о содержании Библии, Ветхом и Новом Завете. С интересом пожилые люди смотрели презентацию о первопечатнике Иване Фёдорове, его деятельности на Руси.



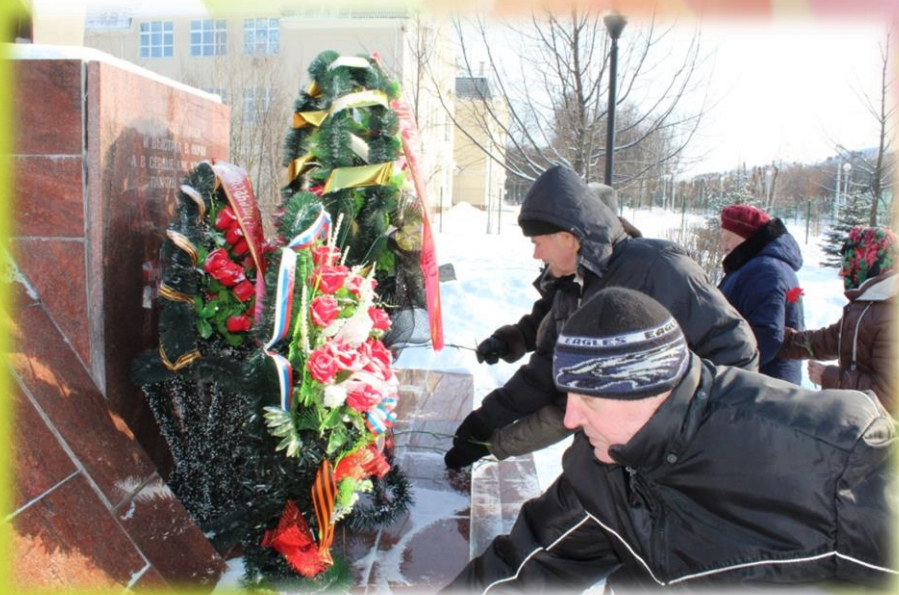


Дом, в котором мы живем

КУЛЬТПОХОД



Для организации правильного и полезного отдыха в нашем Пансионате целенаправленно ведется работа по организации экскурсий. Поездки на экскурсии способствуют сохранению здоровья, повышают работоспособность организма, расширяют круг общения по интересам. Это перспективное направление качественно повышает жизнь проживающих. Участие в экскурсиях помогает получить мощный заряд позитива и бодрости. Ведь среди пенсионеров Пансионата есть много людей энергичных и любознательных, жаждущих ярких впечатлений и новых открытий, и для них это один из лучших способов продления активного долголетия.



Уже с начала 2018 года получатели социальных услуг побывали на выставке старинных кукол, в планетарии, на экскурсии по местам воинской славы муромлян. В будущем нас ждут интересные поездки в «Хлебную горницу», в Спасо-Преображенский монастырь и другие не менее увлекательные путешествия.



Экскурсии оказывают большое влияние на оздоровление, являются фактором, противодействующим гипокинезии, т.е. малоподвижному образу жизни. Мы знаем, что двигательные ограничения значительно снижают жизненные возможности, служат причиной уныния, потери веры в себя, а через экскурсии осуществляется поддержка физической формы и здоровья, повышается жизненный тонус пожилых людей. Мы же стараемся организовывать поездки по различным направлениям: изучение культуры родного края, туризм-отдых на природе (в лесу, на живописных полянах, у реки), экологические поездки (к родникам, озерам), экскурсии в храмы и монастыри, к памятникам военной славы города Муром.





Дом, в котором мы живем

На свежий воздух - за здоровьем!

Преклонный возраст несет с собой много трудностей, заболеваний с которыми уже не справиться, поэтому приходится с этим смиряться и жить. Ограниченность в свободе передвижения очень сильно влияет на психологического состояние пожилого человека, приводит в состояние уныния и депрессии. Пользу прогулок трудно переоценить: это свежий воздух, движение, активность, яркие впечатления.



Именно поэтому все чаще занятия по физической культуре для получателей социальных услуг стали проводиться на свежем воздухе при любой погоде. На таких занятиях инструктор по физкультуре организует для своих подопечных различные виды ходьбы: обычную, спортивную, скандинавскую, ходьбу на лыжах.



На свежий воздух - за здоровьем!

В конце января инструктор по физкультуре пригласила всех на оздоровительную гимнастику на свежем воздухе. Любителей физкультуры не испугал даже сильный снегопад. Участники занятия отметили, что систематическая и умеренная активность благоприятно сказывается на состоянии их здоровья.



В феврале текущего года любители спорта приняли участие в лыжной эстафете «Вперёд, за здоровьем!». Спортивная эстафета дала отличный заряд бодрости не только лыжникам, но и болельщикам. А холодный морозный воздух помог противостоять простудным заболеваниям и бессоннице.



Прогулки на свежем воздухе необходимы в любую погоду!



Зарядитесь энергией и позитивом!



Дом, в котором мы живем

Будьте здоровы!

Спасаемся от зимнего гиповитаминоза

Нехватка **витаминов** в зимний сезон — проблема, касающаяся почти всех россиян. Именно зимой летние запасы полезных веществ заканчиваются и на подходе оказывается пик заболеваемости ОРВИ и гриппом.

Самое время пополнить организм витаминами.

Получение достаточного количества витаминов в пожилом возрасте способствуют нормализации обмена веществ, в частности жирового обмена; способствуют профилактике развития сердечно-сосудистых заболеваний; необходимы для нормальной работы практически всех систем организма; являются антиоксидантами, значит препятствуют чрезмерному окислению в клетках;



замедляют процессы старения; помогают бороться с хроническими заболеваниями; повышают иммунитет и помогают адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды; положительно влияют на мозговую активность.

Все это особенно актуально в пожилом возрасте, когда организм становится более чувствительным к внешним воздействиям и увеличивается вероятность разбалансировки его работы.

Чтобы сохранить бодрость и хорошее самочувствие в пожилом возрасте нужно следить за своим меню, максимально разнообразить пищу, есть больше овощей и фруктов, при необходимости употреблять витаминные комплексы. Поскольку большинство витаминов поступают извне, а не вырабатываются организмом самостоятельно, решив правильно питаться, пожилой человек должен получать полный набор продуктов, которые обеспечат «витаминный поток» в его организм.



Витамин А

Замедляет старение, стимулирует иммунную систему, важен для обеспечения нормального состояния кожи, волос, ногтей. Его нехватка приводит к ухудшению зрения, возникновению болезней желудочно-кишечного тракта у пожилых. Витамин А содержится в яйцах и телячьей печени, рыбьем жире и икре, в тыкве и моркови, шпинате и зелёном горошке

Витамины группы В

Нехватка витаминов этой группы может привести к анемии и нарушениям в обмене веществ, а также вызвать болезни печени, почек, привести к сбоям в работе нервной и пищеварительной систем, появлению слабости и депрессивных состояний.

Витамин В2 содержится в сырах, арахисе, телятине, какао, кислом молоке и твороге.

На цианкоболамин (В12) богаты кисломолочные продукты, свиная и телячья печень, шпинат, морепродукты, дрожжи и соя, проросшая пшеница и сырой яичный желток.

Витамин С

Является антиоксидантом, замедляет старение клеток, препятствует развитию атеросклероза, способствует нормальной работе иммунной системы. Витамином С

богаты натуральные продукты растительного происхождения - цитрусовые, шпинат, сладкий перец, чёрная смородина и квашенная капуста

Витамин Е

Антиоксидант, необходим для профилактики онкозаболеваний и болезней сердечно-сосудистой системы, улучшения состояния кожи и профилактики атеросклероза.

Содержится в салате, петрушке, луке, бобовых, кукурузе, гречке, арахисе, грецких орехах, семенах подсолнечника, в растительных маслах.

Витамин Д

Нехватка этого витамина приводит к появлению остеопороза и увеличению ломкости костей. Необходим для нормальной работы иммунной и нервной систем. Витамин Д содержится в кисломолочных продуктах, твороге и сыре, растительном и сливочном масле, сырых желтках; морепродуктах, печени рыб - особенно палтуса и трески; в рыбьем жире, сельди, тунце, макрели, скумбрии.



**Обеспечивайте организм витаминами
и ощущайте полноту жизни в любом возрасте!**



Дом, в котором мы живем

Правила культуры питания

- ❑ Нельзя опаздывать к столу. Потому что приём пищи в одно и то же время очень полезен: организм привычно настраивается на приём пищи, повышается аппетит.
- ❑ Перед тем как сесть за стол, надо обязательно вымыть руки, проверить свой внешний вид, причёску. Опрятный человек, несомненно, производит хорошее, благоприятное впечатление на окружающих.
- ❑ Находясь за столом, не горбиться и не наклоняться низко над тарелкой. Недопустимо класть локти на стол, вытягивать ноги или сидеть, положив ногу на ногу, раскачиваться, сидя на стуле.
- ❑ Есть надо не торопясь, бесшумно и обязательно с закрытым ртом (очень некрасиво чавкать, хлюпать, широко открывать рот).
- ❑ За столом можно негромко разговаривать, не привлекая к себе внимания окружающих.
- ❑ Не принято тянуться через чужую тарелку, нужно просить передать то, что сами достать на столе не можете.



- ❑ Тарелку не следует отодвигать далеко от себя, также нельзя придвигать её слишком близко. Можно накапать на скатерть или на одежду. И то и другое плохо. Хлеб, печенье, сухари, фрукты можно брать руками.
- ❑ Хлеб следует отламывать маленькими кусочками, а не откусывать. Салфеткой надо вытирать только руки и рот. После еды салфетку положить на стол сбоку от тарелки, а бумажную — на отдельную тарелку.
- ❑ После окончания еды приборы следует складывать на своей тарелке, тарелку не отодвигать, а подождать, когда у всех будут убирать



Создай в своем мире красоту, и он ответит тебе взаимностью!





Дом, в котором мы живем

Советы диетсестры

Основные правила питания



Два условия правильного питания:

Умеренность

Разнообразие



- ❖ Есть нужно с удовольствием, пытаясь не отвлекаться, тогда пища будет лучше усваиваться.
- ❖ Старайтесь не брать себе добавки. Потерпите. Чувство насыщения придет чуть позже. Если вы мало съели, лучше перекусите через два часа. Прекрасно, если это будет морковь, яблоко, персик, овсяная каша и даже макароны из муки грубого помола.
- ❖ За 30 минут до употребления в пищу мяса или рыбы желательно выпить стакан свежего овощного сока (вместо жирного бульона). Тогда желудочный сок выделится в том количестве, которое необходимо для переваривания белков.
- ❖ До и после еды лучше ничего не пить. Жидкость может поступать не ранее, чем через 30 минут по окончании еды.
- ❖ А главное, во время приема пищи сохранять хорошее настроение. "Веселое сердце - наилучшее лекарство", - говорил мудрый Соломон еще три тысячелетия назад.

Если хочешь, чтобы жизнь тебе улыбалась, сначала сам улыбнись жизни!



**"Веселое сердце –
наилучшее лекарство"**



Дом, в котором мы живем

Главный редактор
Краснова Елена Аркадьевна

Редакционная коллегия
Трифонова Анна Сергеевна
Ежкова Елена Михайловна
Алимова Светлана Юрьевна

**В журнале использован фотоархив
ГБУСОВО «Пансионат г. Муром»**

**Государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания Владимирской области
«Дом-интернат для престарелых и инвалидов
«Пансионат г. Муром»**

**602256, Владимирская область, г. Муром,
ул. Ремесленная Слободка, д.18
тел. (49234) 4 – 29 – 64
e-mail: murom_domint@uszn.avо.ru**

**Директор учреждения:
Рассадина Ирина Николаевна**

**Электронная версия журнала представлена на сайте
<http://murom-domint.ucoz.org>**

Дом, в котором мы живем



Привыкайте счастливыми быть!
Просыпаться с улыбкой лучистой...
И со взглядом, по детскому, чистым,
Привыкайте друг друга любить...



Поскольку настроение
Всегда бывает разным,
Так пусть же чередуется
Хорошее с прекрасным!

Привыкайте добро замечать
И ценить то, что жизнью даётся...
И за счастьем бежать не придётся...
Будет счастье за вами бежать!



Научитесь прощения просить
И прощать... Вам судьба улыбнётся.
И весна в вашу душу вернётся!
Привыкайте счастливыми быть...





г. Муром 2018 г.