

выпуск №8

ВРЕМЯ ЖИТЬ

*Информационно - просветительский журнал
для получателей социальных услуг
государственного бюджетного учреждения
социального обслуживания
Владимирской области
«Вязниковский дом - интернат
для престарелых и инвалидов
«Пансионат им. Е. П. Глинки»*

**октябрь 2021 г.
г.Вязники**

СОДЕРЖАНИЕ:

- **ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ**
- **ТРОПОЮ ДОБРЫХ ДЕЛ**
- **ПО СТРАНИЧКАМ НАШЕЙ
ЖИЗНИ**
- **СПАСАТЕЛЬ - 33**
- **МОДНЫЙ ТРЕНД - ЗДОРОВЬЕ**
- **СПОРТ И АКТИВНОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ**
- **ПСИХОЛОГ СОВЕТУЕТ**
- **ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ**
- **ДЕЛО МАСТЕРОВ БОИТСЯ**
- **С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!**
- **ПЛАН ОСНОВНЫХ
МЕРОПРИЯТИЙ**
- **От команды редакторов**

1 октября

**ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ: история
возникновения праздника**

ДЕНЬ ДОБРА И УВАЖЕНИЯ

международный день пожилого человека



Весь опыт и мудрость нашей планеты
сосредоточены в пожилых людях.
Это те люди, которые служат нам примером
для подражания и всегда помогут в любой
ситуации мудрым советом.

В международный день пожилых людей желаем
Вам улыбок, добра и человеческого тепла.
Пусть каждый день будет одарен вниманием
и пониманием родных, заботой и душевностью.
Долгих Вам лет жизни, здоровья и гармонии!

День пожилого человека принято отмечать - 1 октября.

Это торжество имеет международный статус. Кстати, дата выбрана неслучайно: бытует мнение, что старость - это золотое время, а осень тоже называют золотой порой, поэтому и было решено выделить старшему поколению специальный день в самый разгар осеннего сезона. Впервые задумались о возможности создания праздника для пожилых людей в конце XX века, а именно в 1970-х годах. Такая идея пришла в голову исследователям, занимающимся опросами старения населения Земли и изучали влияние людей старшего поколения на экономику. Отмечать первыми праздник начали скандинавы. Через какое-то время и в США решили выделить для пенсионеров специальный день в году. А вскоре торжество приобрело международный статус. Произошло это событие в декабре 1990 года. Именно тогда Генассамблея (ГА) ООН приняла резолюцию 45/106, в которой постановила считать первый день второго осеннего месяца Международным днем пожилых людей.

ТРОПОЮ ДОБРЫХ ДЕЛ

*День Мудрости, Добра и Уважения встретили
в Вязниковском пансионате по-особенному!*

Ежегодно 1 октября мир отмечает Международный день пожилых людей.

В этот день мы чтим людей, которые создавали и защищали всё, чем живём и по праву гордимся. Только сохраняя преемственность традиций и ценностей, носителями которых являются люди старшего поколения, можно обеспечить развитие нашего общества.

С самого утра в Пансионате по внутреннему радио звучала заборная музыка, поднимая настроение и создавая особую атмосферу.

В форме музыкальной открытки проживающие принимали поздравления. Приятные пожелания в стихах и прозе звучали со стороны администрации, работников, проживающих, волонтеров. Они прославляли мудрость, опыт пожилых людей, транслировали уважение! В качестве музыкального подарка прозвучала песня «А знаешь, всё ещё будет».

Немного позже прошло торжественное открытие Домашней гостиной, которая была создана в рамках регионального проекта «Активное долголетие» при поддержке Департамента социальной защиты населения Владимирской области. Теперь проживающие в Пансионате граждане могут вечером посидеть в уютной чайной комнате насладиться вкусным чайком с душевными разговорами.

Праздничный концерт с участием волонтеров муниципального детского театра песни «Сюрприз» проходил на свежем воздухе во внутреннем дворике Пансионата с соблюдением санитарных требований. Свою долю добра и уважения внесли гости-волонтеры Департамента корпоративной социальной ответственности ПАО МТС (г. Москва). Они подготовили для всех жителей Пансионата подарки. Уже стало доброй традицией именно в день ДОБРА И УВАЖЕНИЯ вручать благодарственные письма активным жителям Пансионата, которые за этот год проявили себя в различных сферах деятельности. Всего в это день было вручено 5 благодарственных писем.





ПО СТРАНИЦАМ НАШЕЙ ЖИЗНИ

В рамках мероприятий социального проекта «Активное долголетие», реализуемого в рамках регионального проекта «Старшее поколение» и национального проекта «Демография» для создания условий направленных на обеспечение основных потребностей граждан старшего поколения работает

БИБЛИОТЕЧНЫЙ КЛУБ.

Читать талантливо означает: получать удовольствие от чтения, выбирать книги интересные и качественные, быть внимательным к сюжету, интересоваться фигурой писателя и, главное, уметь донести до других людей, чем хороша прочитанная книга. Как говорил Самуил Яковлевич Маршак: «Литературе также нужны талантливые читатели, как и талантливые писатели. Именно на них, на этих чутких, обладающих творческим воображением читателей и рассчитывает автор, когда напрягает все свои душевные силы в поисках верного слова».

Читатели нашей библиотеки не представляют жизни без книг. Они читают не только ради удовольствия, но могут поделиться с другими новыми знаниями.

По результатам читательской деятельности выявлены самые активные читатели в разных номинациях. Они разные по увлечениям и интересам. Но есть одно общее, что их объединяет - это любовь к Книге. Среди них: **Громова Вера Константиновна** является активным читателем с 2018 года.

В номинации «Самый активный читатель библиотеки» отмечена **Богданова Ольга Александровна**. Ее читательский формуляр насчитывающий 827 книг.

Номинация «Книжный однолюб» адресована читателям **Буртовой Людмиле Васильевне и Талановой Надежде Николаевне**. У них есть свои любимые писатели и свои любимые книги и им они никогда не изменяют. Их читательские предпочтения - женский роман.

В номинации «Почитатель малых форм прозы» победу заслужил **Витеев Сергей Иванович**. Он с уважением и интересом относится к истории нашей страны, чем и объясняется его любовь к историческим журналам «Секреты и архивы», «Загадки истории» и др.

В номинации «Читатель – исследователь» можно отметить **Малинкину Тамару Сергеевну**. Круг её литературных интересов широк и разнообразен – краеведение, современная периодическая печать, поэзия. Тамара Сергеевна интересный и эрудированный собеседник, доброжелательный и интеллигентный человек.

Бойков Владимир Федорович является читателем библиотеки с 2018 года. Один из любимых жанров- фантастика. Владимир Викторович считает, что чтением детективов тоже пренебрегать не стоит. Это хорошая возможность отвлечься от некоторых проблем и отдохнуть.

Для других читателей – **Турдуева Григория Михайловича, Немова Александра Ивановича, Мамченкова Александра Владимировича, Куренкова Федора Федоровича, Оранова Павла Семеновича** чтение детективов это и развлечение и возможность подумать о чём-то серьёзном и значимом. И самое главное, что все эти противоположности гармонично уживаются в одном жанре. Женский детектив, один из распространенных жанров, охватывающий широкий круг читателей.

Павлова Тамара Федоровна любит читать современные детективные романы Александры Марининой, Татьяны Устиновой и др. авторов и современную российскую прозу.

«За творческое содружество» - номинация, которой вне конкуренции удостоены неизменные участники многих библиотечных мероприятий – **Гольденберг Петр Владимирович, Идрисова Наталья Игоревна, Щелучкова Валентина Николаевна, Тарасова Надежда Михайловна, Лебедев Александр Иванович, Буртовая Надежда Васильевна, Панин Борис Дмитриевич, Глебов Павел Иванович, Павлова Тамара Федоровна, Громова Вера Константиновна, Кубикова Нина Николаевна, Малинина Галина Николаевна, Савельев Игорь Владимирович** и др.

В номинацию «За верность книге и библиотеке» вошли те люди, которые всегда готовы прийти на помощь и принять самое активное участие в библиотечных мероприятиях.

Среди них самая активная – **Идрисова Наталья Игоревна**. Мы очень рады, что у нас есть такие талантливые, проверенные временем друзья.

Наши читатели - люди неординарные и увлеченные. Среди тех, кто впервые записался в нашу библиотеку, есть читатель, разнообразию читательских интересов которого можно только удивляться и восхищаться.

В номинации «Мистер интеллект» - **Савельев Игорь Владимирович**. Он интересный, эрудированный собеседник и доброжелательный человек.

В номинации «Детективные тайны и приключения» **Гольденберг Петр Владимирович** много лет верен российским детективам.

В номинации «Пресса на все интересы» можно отметить **Изотову Нелли Александровну, Никитину Екатерину Михайловну, Турдуева Григория Михайловича, Витеева Сергея Ивановича, Мячкову Нину Андрияновну, Грешнова Александра Николаевича, Бойкова Владимира Федоровича, Зайцева Анатолия Михайловича, Иванову Татьяну Алексеевну и др.**

В номинации «Удачный дебют» отмечена **Козлова Нина Федоровна**, которая не мыслит свою жизнь без книги, она записалась весной 2021 года, но уже зарекомендовала себя другом библиотеки, в ее архиве книги советских авторов, газеты и журналы.

В номинации «Читаем крупным шрифтом», а значит в чтении плоскопечатных книг, любезно предоставленных областной библиотекой для слепых отмечены – **Никитина Екатерина Михайловна, Гурьянов Геннадий Григорьевич, Фролов Михаил Иванович.**

В номинации «Аудио книга» отмечены – **Лысов Николай Анатольевич и Воронов Геннадий Михайлович.**

В номинации «Любитель поэзии», отмечена **Щелучкова Валентина Николаевна** Благодарим всех, кто на протяжении долгого времени остаются верными читателями и верными друзьями нашей библиотеки! Желаем Вам всем больших успехов в личной и общественной жизни!



СПАСАТЕЛЬ -33

Как обеспечить свою безопасность ОСЕНЬЮ!

Источниками чрезвычайных опасностей для пожилых людей осенью являются:

-погодные и природные явления (сильные грозовые дожди, град, шквалистое усиление ветра, туман, заморозки).

-биолого-социальный фактор: заболевания у населения (аллергия, инфекции животных, отравление грибами).

-техногенный фактор: ДТП, обнаружение взрывоопасных веществ.

Главное управление МЧС России по Владимирской области рекомендует:

В случае грозовых дождей, града:

- остерегайтесь порванных электрических проводов, деревьев, заборов
- оставайтесь в здании, укрытии.
- располагайтесь в зоне «ветровой тени»
- держитесь подальше от строений, деревьев, высотных объектов
- используйте ветрозащитную одежду, непромокаемую одежду и обувь

В целях предупреждения пожаров на садовых и приусадебных участках:

- не разводите костры,
- не бросайте на землю непотушенные сигареты
- не оставляйте мусор, бутылки или осколки стекла,
- запрещается выжигать траву под деревьями,

Рекомендации при обнаружении взрывоопасного предмета:

-заметив взрывоопасный предмет (гранату, снаряд, бомбу и т.п.), не подходите близко к нему, позовите находящихся поблизости людей и попросите немедленно сообщить о находке в милицию. Не позволяйте случайным людям прикасаться к опасному предмету или пытаться обезвредить его

-заходя в здание, обращайтесь внимание на посторонних людей и незнакомые предметы.

Как правило, взрывное устройство в здании закладывают в подвалах, на первых этажах, около мусоропровода, под лестницами. Будьте бдительны и внимательны

В случае отравления грибами:

-обратить на то, что съедобные грибы при неблагоприятных экологических условиях могут стать ядовитыми.

-первые признаки отравления грибами могут появиться только через 12-14 часов.

Срочная помощь при отравлении ядовитыми грибами: промыть желудок, вызвать рвоту.

- уложить больного и тепло его укутать
- непрерывно давать ему теплое питье, а при сильной слабости - крепкий чай
- немедленно обратиться за врачебной помощью



Социальный проект «Благодаря и вопреки», реализуемый в рамках проекта «Активное долголетие», , регионального проекта «Старшее поколение» и национального проекта «Демография» включает мероприятия по обеспечению основных потребностей граждан старшего поколения в здоровье.

МОДНЫЙ ТРЕНД - ЗДОРОВЬЕ

Осенние месяцы - это пора увядания природы.

С осенью приходит уныние, вялость, депрессия. Вместе с уходом лета часто пропадает веселое настроение и бодрость, а организм начинает напоминать о себе старыми болячками.

Осень - это своеобразный период, чтобы подготовиться к зимним холодам, заняться собой и укрепить организм.

Для укрепления здоровья нужно правильное питание, движение и хорошее настроение! А осень - это, в то же время, сезон урожая и витаминного изобилия, время перемен, ярких красок и теплых воспоминаний о летнем отдыхе.

С приходом осени первым из заболеваний напоминает о себе простуда.

Ветер, дождь, резкое понижение температуры воздуха тяжело переносятся организмом, появляются первые симптомы болезни: озноб, насморк, головная боль, першение в горле, кашель

Существуют группы риска, более других подверженные простудам: пожилые люди старше 60 лет, курильщики и люди с хроническими заболеваниями дыхательных путей

Осенью мы становимся менее активными, потому что организм испытывает стресс и тратит больше калорий на обогрев тела, чем летом.

Поэтому врачи рекомендуют пересмотреть режим дня.

Необходимо избегать активных видов спорта, особенно, когда чувствуете, что организм противится физическим нагрузкам. Если же вы почувствуете симптомы болезни, то, чтобы не ухудшить самочувствие, перейдите на более спокойные занятия.

К концу сентября нужно сделать профилактическую прививку от гриппа.

Помните, что в декабре это делать будет уже поздно и бессмысленно. Врачи - вирусологи в последнее время отмечают, что прививки значительно снижают риск заболевания.

Четыре простуды в год – максимум для человека с нормальным состоянием иммунитета. Если же вы простужаетесь чаще – желательно принять меры по укреплению защитных сил организма.

Начните принимать витамины, посоветуйтесь с врачом, оцените ваше меню, возможно, какие-то продукты следует из него исключить или, наоборот, добавить.

Осенью надо начать подготовку к зимним холодам.

О пользе закаливания известно всем, и осенью этот процесс особенно актуален. Главное – действовать постепенно, шаг за шагом приучая организм к холоду.

Начните с контрастного душа или обливаний с небольшой разницей температур, постепенно увеличивая ее. Единого правила тут не существует: доверяйте своим ощущениям, ведь наше тело редко когда ошибается.

A photograph showing a medical syringe with a green plunger and needle, lying on a white surface. The syringe is partially filled with a green liquid. Surrounding the syringe are several autumn leaves in shades of orange, red, and yellow. A green speech bubble with white text is positioned above the syringe.

Вакцинация
от гриппа

СПОРТ И АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ:

Утренняя гимнастика, как способ держать под контролем свою активность.

Гимнастические упражнения были известны еще в древности. Полководец А.В. Суворов ввел в войсках утреннюю гимнастику. Нередко люди, в молодости занимавшиеся гимнастикой, в возрасте 40-50 лет бросают ее. Пожилые люди жалуются на то, что их движения стали неуклюжими, исчезла бодрость и живость. Основная причина - не столько старение мышц, костей и связок, сколько, главным образом, отсутствие упражнений, меньшая подвижность. Из-за этого ухудшается управление движениями со стороны высших отделов центральной нервной системы.

Физиологическое воздействие на организм упражнений невозможно переоценить, их не заменит ни одно лекарство. Поэтому людям преклонного возраста, мало двигающимся, всегда рекомендуется выполнять физические упражнения. Именно в этом возрасте гимнастика имеет большое значение для укрепления здоровья и помогает увеличить продолжительность активной жизни.

Гимнастика благотворно влияет на сердце, кровеносные сосуды и нервную систему, улучшает обмен веществ, снижает вес у тех, кто склонен к тучности, исправляет осанку и походку, создает бодрое настроение и повышает трудоспособность.

В пожилом возрасте особенно важно при помощи гимнастики улучшать работу высших отделов нервной системы, бороться с возрастной атрофией и ослаблением мало работающих в обычных условиях мышц, помогать движению крови и лимфы, улучшать дыхание и обмен веществ.

Известно, что малоподвижный образ жизни увеличивает вероятность развития различных недугов. Пожилой человек, страдающий массой недугов, зачастую просто обречен на малоподвижный образ жизни. Особенно тяжело "узникам комнаты" и людям, полностью прикованным к постели. Отсутствие активных движений у таких людей является причиной развития множества самостоятельных осложнений, ухудшающих течение основного заболевания и часто дополнительно приводящих к инвалидности.

Основные принципы гимнастики для пожилых

Основные принципы гимнастики для пожилого человека:

можно делать только те упражнения, против которых не возражает лечащий врач; человек должен иметь желание делать гимнастику или, по крайней мере, не возражать против этого.

Перед началом физических упражнений больному надо рассказать и показать, какие упражнения будут делаться. Нагрузка должна быть равномерной, постоянной, постепенно нарастающей - не превышающей возможностей пожилого человека. В гимнастике должны быть задействованы все не пораженные болезнью части тела. Упражнения не должны вызывать резкую боль.

Надо внимательно следить за своим состоянием. Следует прекратить упражнения, если вы устали, плохо себя чувствуете, не хотите продолжать упражнения. Гимнастика может сопровождаться легким массажем. Общий гимнастический комплекс для лежачих занимает 10-20 мин.

Все упражнения выполнять в спокойном темпе, избегая резких движений. При выполнении упражнений лежа под голову рекомендуется положить подушку для того, чтобы предотвратить прилив крови к голове. Очень важно также произвольное, ритмичное дыхание. Выдох может быть глубже, но без напряжения.

Если упражнение кажется трудным, лучше не выполнять его на первых порах. Количество повторов зависит от самочувствия и физических возможностей. Начинать следует с 3-4 раз, число повторов увеличивать в зависимости от возможностей. Упражнения, выполняемые в обе стороны, следует повторять в одну и другую сторону одинаковое количество раз.

Самое подходящее время для занятий - утреннее, на голодный желудок, в хорошо проветренном помещении. Перед занятием рекомендуется по меньшей мере 5 мин походить по комнате, глубоко дыша. Упражнения чередовать с 2-3-минутными паузами, во время которых спокойно прохаживаться по комнате.

Упражнения для профилактики тугоподвижности и неподвижности суставов, остеопороза

Упражнения для шеи

- В положении лежа на спине сгибание и разгибание шеи в продольном направлении (прижатие головы к груди и отведение назад).
- В положении лежа на спине сгибание и разгибание шеи в поперечном направлении (наклоны головы к правому и затем левому плечу).
- В положении лежа на спине повороты головы вправо и влево.

Упражнения для рук

- Сгибание и разгибание в каждом суставе фаланг пальцев. Приведение и отведение большого пальца руки к ладони. Сгибание и разгибание всей кисти с максимальным разведением всех пальцев при полном разгибании.
- Круговые движения кистями по часовой стрелке. Круговые движения кистями против часовой стрелки.
- Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. В положении лежа или сидя разведение выпрямленных рук в стороны.

Упражнения для ног

- Сжимание и разжимание пальцев ног.
- Круговые движения стопами по часовой стрелке.
- Круговые движения стопами против часовой стрелки.
- Вытягивание стоп (как бы вставание на цыпочки).
- Подтягивание стоп кпереди.
- Сгибание и разгибание ног в коленных суставах.
- Сгибание и разгибание ног в тазобедренных суставах.

Упражнения для туловища

- Сесть на кровати из положения лежа с помощью помощника.
- Лечь на спину из положения сидя с помощью помощника.

Упражнения для укрепления мышц

Отдельные группы мышц лежащих можно усилить с помощью изометрических упражнений, не увеличивая при этом нагрузку на сердце и кровообращение.

Суть изометрических упражнений:

предлагается сократить определенную мышцу, преодолевая сопротивление и удерживая ее в этом состоянии в течение нескольких секунд, не совершая при этом движения в суставах.

Например, для мелких мышц пальцев и кисти рекомендовано следующее упражнение:

приложить кончики пальцев правой руки к кончикам пальцев левой руки и равномерно давить на все пальцы.

Для мышц-разгибателей плеча рекомендовано такое упражнение: сцепить кисти "замком" и, не разжимая "замка", тянуть руки в противоположные стороны.

Изометрические упражнения существуют для каждой группы мышц туловища и конечностей.

Подбирать упражнения необходимо с помощью лечащего врача.

Ежедневное проведение гимнастических упражнений позволит притормозить развитие нежелательных осложнений и, хотя бы частично, восстановить утраченные функции, улучшить качество жизни.





В рамках реализации мероприятий социального проекта «Активное долголетие», регионального проекта «Старшее поколение» и национального проекта «Демография» для создания условий направленных на улучшение качества жизни граждан старшего поколения ПСИХОЛОГ СОВЕТУЕТ:

Почему мы не можем правильно организовывать свои отношения с проживающими рядом:

Общение с другими людьми – часть жизни человека, которая делает наши дни ярче, теплее и интереснее.

Каждый из нас уже имеет сложившиеся привычки и устои.

И, зачастую, сталкиваемся с ситуацией, когда рядом живущие люди нас не понимают.

Всеми виною, в большей части, является старческий эгоизм — частое явление, с которым сталкиваются многие. Его проявления наблюдается у людей, которые ранее занимали роль лидера. С выходом на пенсию и ухудшением состояния здоровья, потребность быть лидером остается. Поэтому все капризы и завышенные требования выливаются на самое близкое окружение, делая совместное проживание невозможным. Данное явление выражается в необходимости подтверждения своей значимости, причем, по мере старения, симптомы и проявления психологического состояния усугубляются, становясь более выраженными.

Основные показатели старческого эгоизма:

Излишняя капризность — пожилые люди могут осознанно отказываться от теплой одежды в сильный мороз, предпочитают питаться вредной пищей вопреки рекомендациям врачей;

Придирчивость - скандалит по любому поводу, искусственно ищет поводы для ссоры;

Консервативность — даже малейшее изменение в привычном ритме жизни вызывает небывалый гнев и выводит пенсионера из себя;

Несговорчивость — не желает слушать и внимать аргументам, слепо настаивая на своей правоте;

Стремление к поучению окружающих — бесконечные нравоучения, нотации

Причины старческого эгоизма

Самая распространенная причина — нарушение нервной системы и ее истощенность, виной которых является возраст. Возникающие процессы можно объяснить, как разрушение нейронных связей, старение клеток и ослабевающей функцией головного мозга. Способствующие факторы: низкая социальная активность — отсутствие друзей, знакомых, нежелание общения, отказ от прогулок или посещения гостей; отсутствие физической активности — бабушка не встает лишней раз без надобности, предпочитает ничего не делать, проводить время, лежа в кровати или сидя в любимом кресле; отсутствие внимания.

Почему это происходит? И как это преодолеть?

ЕСЛИ ВЫ НАБЛЮДАЕТЕ В СВОЕМ ПОВЕДЕНИИ ЭТИ ПРОЯВЛЕНИЯ,

прислушайтесь к Советам психолога:

- Принимая решение жить вместе, в одной комнате с другими людьми, нужно быть внутренне готовым к трудностям и проявлять терпение. Вам придется осознать, что придется жить и отчасти мириться с капризным нравом, находя компромиссы и не идя на конфликт.
- Не стоит впадать в крайности, потакая всем прихотям и закрывая внимание на острые выходки, нарушающие здоровую атмосферу. В то же время избежать обострения ситуации возможно с помощью многих способов, один из которых — помочь найти круг общения по интересам, где пожилой мужчина сможет найти собеседников и друзей для обсуждения насущных проблем и жизненных ситуаций.
- Проявить мудрость и терпение, не вступая в конфликты, отвечая на капризы и выпады непринужденной улыбкой и понимающим молчанием.
- Сгладить негативные эмоции помогает беседа по душам, совместное занятие, крепкие объятия или самое обычное чаепитие с пирожными.

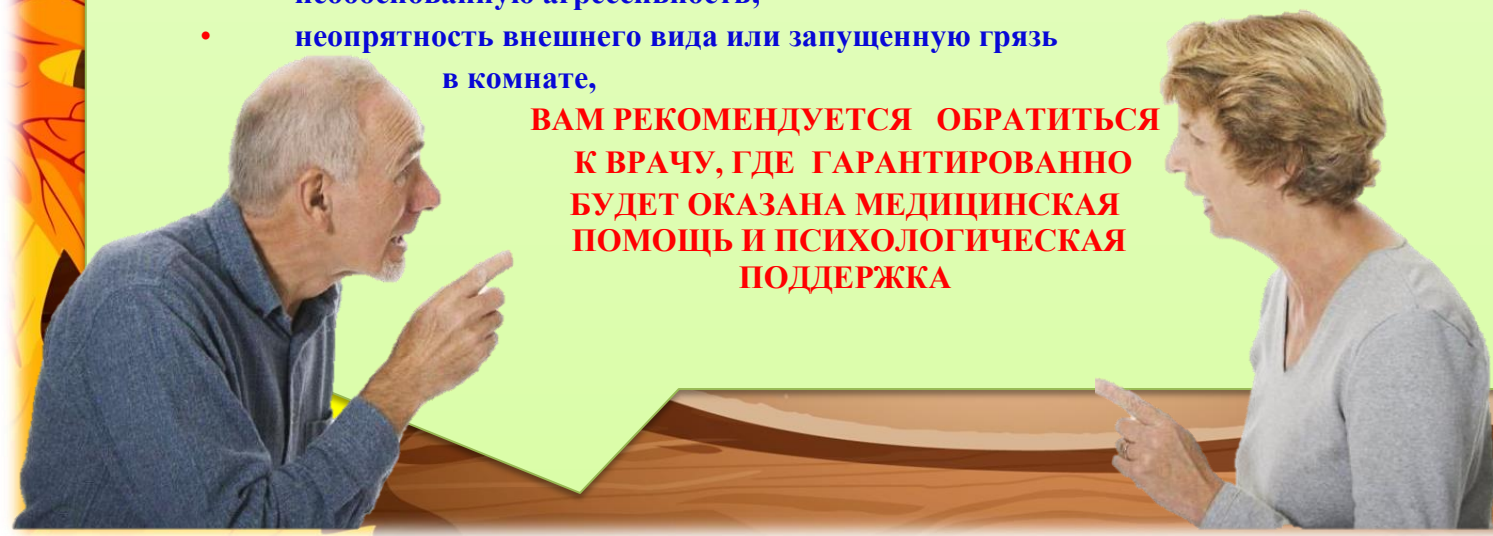
ЕСЛИ ВЫ НАБЛЮДАЕТЕ В СВОЕМ ПОВЕДЕНИИ ЭТИ ПРОЯВЛЕНИЯ, прислушайтесь к Советам психолога:

- Общение с другими людьми должно быть спокойным, даже ласковым и одновременно твердым, что укрепит ваш авторитет и компетентность;
- Найдите себе занятие по интересам! Это расширит круг вашего общения и влияния.
- Не утруждайте себя делами, которые не приносят удовольствие.
- Прослушайте любимую музыку, аудиосборник со шлягерами!
- Прочитайте новую книгу! Библиотерапия - прекрасное средство профилактики слабоумия и других нарушений психики. Те, кто любит читать, продолжает развиваться; открыт для новых знаний;
- Сходите на прогулку! физическая нагрузка — упражнения с умеренной интенсивностью, скандинавская ходьба, плавание или прогулки на свежем воздухе с единомышленниками способствуют укреплению здоровья, помогают забыть неприятности.

Если вы заметили в своем поведении:

- частичная потеря памяти;
- нарушение ориентации;
- частые ночные кошмары;
- суицидальные мысли или попытки свести счеты с жизнью;
- неадекватное поведение;
- необоснованную агрессивность;
- неопрятность внешнего вида или запущенную грязь в комнате,

ВАМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ, ГДЕ ГАРАНТИРОВАННО БУДЕТ ОКАЗАНА МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА



ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

Уважаемые читатели! Как и обещали, мы продолжаем публикацию произведения А.Н.Грешнова, начатую в выпуске №3 за 2021 года. Вы вновь встретитесь с героями повести «Небольшой роман»...Желаем интересного чтения!

С годами Светлана становилась все краше. Такой типаж женщины найти не просто. Необыкновенно красивая внешность, статная сложенная фигура, томный пронизывающий взгляд, очаровательно умные глаза и выплескивающиеся наружу чувства. Такая ради любви готова на все. Больше всего такая женщина не терпит жлобства, хамства, лицемерия. Вот такая была Светлана. Многие добивались ее руки, но тщетно. Через год она поступила в горный институт.

Как обычно бывает, все девчонки на курсе были влюблены в будущего ученого – красавца Виктора. Виктор писал кандидатскую, и вызывал восторг у студенток.

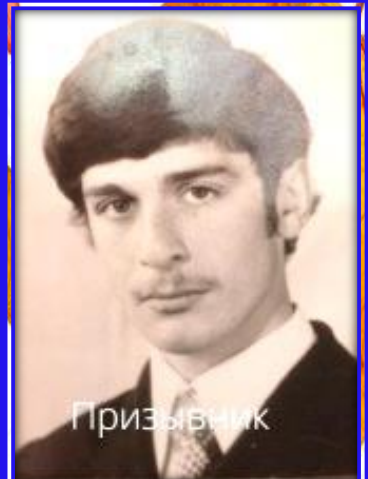
Все произошло как-то тривиально. Виктор давно поглядывал на красавицу Светлану, и не скрывал, что хотел бы на ней жениться. Родители Светланы были на десятом небе: сын ректора института зовет их дочь замуж. В сентябре Светлану вызвали в деканат и объявили, что она включена в список экспедиции на Южный Урал. Руководителем экспедиции был назначен Виктор. Светлане, как члену экспедиции, было разработано индивидуальное задание по минералогии с последующим утверждением темы кандидатской диссертации. - Отказаться, - рассуждала она, - глупо. Больше не предложат, а Виктор хорош собой, состоятелен и перспективен. Часто вспоминала Игоря. Тогда она отворачивалась к стене и тихо, чтобы не услышали родители, омывала слезами, безвременно ушедшую первую любовь. Она успокаивала себя, что ничего страшного не произошло, что она пойдет в экспедицию. Игорь бы понял. Светлана украдкой ловила взгляд Виктора и понимала, что юность уходит вместе с безрассудством, наступает пора жизненных решений и ответственности за семью.

Уральские ночи длинные и холодны. Под утро палатка не держит тепло и тогда все открытые места покрываются инеем. Перед палаткой тлеет костер. Высоченные ели окружили поляну, на которой стояла палатка. Небо обсыпано звездами. Леониды, которые стремглав падают вниз, прочерчивают по небу направления полета. Светлана не спала, да и разве уснешь от такой красоты.

Светлана так увлеклась природой, что не заметила, как в палатку проник Виктор. Он присел рядом со Светланой, улыбнулся и, взяв ее за руку, сказал: «Светлана, дорогая! Я, наверное, не открою тайны, если скажу, что давно люблю Вас. А сегодня я решил сказать ВАМ, «будьте моей женой». Виктор вынул из внутреннего кармана коробочку, приоткрыл ее. Оттуда выглядывало золотое кольцо с крупным бриллиантом. - Виктор Иванович! – выдавила из себя Света, - я ведь Вас совсем не знаю. - Ничего. Это дело поправимо, - смело выпалил Виктор. Я умею ценить красивых женщин, тем более, что Ваши родители дали согласие. - Вы обещаете, что будете меня любить до конца своих дней? - Обещаю, дорогая! – чуть не крикнул Виктор и крепко поцеловал Светлану в губы.

А затем и Светлана сказала: «Да!» а перед глазами стоял силуэт Игоря. По щеке прокатилась слеза.

Со свадьбой решили не тянуть, ведь Светлана была беременна. Конечно же, венчание и свадьба были шикарными. Ректор института не жалел денег, ведь женился его единственный сын. Родители мужа полюбили Светлану, как собственную дочь. Все понимали, что «болван» Витька не достоин такой умницы и красавицы. Поэтому делали все, чтобы семейная жизнь у сына была полноводна и спокойна. Ездили в свадебное путешествие на Мальдивы. Глядя на молодоженов, можно с уверенностью доложить, что жизнь удалась. Светлана родила девочку. Ее назвали Олесей. Дочка росла здоровым, покладистым ребенком.



На работе было все хорошо. Светлане предложили должность заместителя заведующего лабораторией. Однажды Светлану направили в командировку. Ехать далеко. Через двое суток пути поезд остановился на железнодорожном вокзале города К., сразу нахлынули воспоминания юности. Защемило сердце: где он? Как он? Есть ли у него семья. Светлана вышла на перрон, немного подумав, вернулась в вагон и забрала вещи. - Я ненадолго, - успокаивала она себя, взгляну только. А неведомая сила толкала ее вперед, к той заветной скамейке. Светлана сидела на скамейке и боялась признаться себе в том, что мечтала о тех беззаботных годах юности. Перед ней мелькали события, связанные с Игорем. Она опять себя видела юной и красивой. У одноклассников Светланы удалось выяснить, что Игорь до сих пор холост, что живет гражданским браком с официанткой из кафе. У Светланы внутри все перевернулось. Ее любимый человек живет рядом, ему плохо. Она должна ему помочь. А как же семья, Олеся?

- Нет, здесь надо выбирать. Даже посоветоваться не с кем. Пусть будет так, как подсказывает сердце. Светлана сдала билет и вернулась назад. В течение дня она собрала вещи и вечерним поездом отправилась в город К., предварительно отправив телеграмму. «Встречай, люблю. Твоя Светлана». Поезд медленно подходил к перрону железнодорожного вокзала города К. Светлана все глаза проглядела. Сомнений не было. Это он, Игорь – высокий статный старший лейтенант. Он явно выделялся среди встречающих. Игорь вглядывался в медленно проплывающие окна. Светлану он бы узнал из миллиона женщин. В ту ночь они не спали. Порывы страсти, перемешанные со слезами радости. Все было в эту ночь. Радостные воспоминания и горестные вздохи. В любви и согласии жили Светлана и Игорь. Игорь постоянно был на службе. Светлана давно забросила кандидатскую и, как истинная жена офицера, готовила Игорю обед и ждала своего любимого домой. Ей доставляло удовольствие смотреть, как Игорь обедает, похваливая жену за вкусно приготовленную еду. По выходным ходили в кино, посещали краеведческий музей, смотрели телевизор и обсуждали последние известия. Ночью, когда Игорь крепко спал, Светлана отворачивалась к стенке и горько плакала. Она обратилась к родителям Виктора с просьбой, отдать ей дочь, но получила категорический отрицательный ответ. «Ничего, - рассуждала Светлана, - дочь вырастет – все поймет». Она крепче прижималась к Игорю. Так они, обнявшись, засыпали. Проходили месяцы. Светлана начала подыскивать себе работу, оказалось это не так просто. Ей предложили должность социального работника в доме престарелых. И она согласилась. Работа ей нравилась и занимала большую часть времени. Однажды вечером, возвращаясь с работы, Светлана решила зайти в кафе купить что-нибудь необычное на ужин. Они с Игорем решили отпраздновать годовщину совместной жизни. Утром она заказала в этом кафе торт, и сейчас шла забрать заказ. Пройдя мимо столиков в буфет, она в углу заметила офицера, целующегося с официанткой. Светлана не поверила своим глазам. Неужели это Игорь? Светлана прошла мимо целующихся и подошла к буфету. Рассчитавшись и получив торт, она приблизилась к офицеру. Сомнений не было – это был Игорь. Он был изрядно пьян и обнимал женщину далеко не первой свежести. Торт выпал у Светланы из рук...

Не помнит Светлана, как добралась домой. Слезы застилали глаза. Как он мог? После всего, что было. Ведь она на алтарь любви положила все: собственное счастье и семью. А он наплевал на все. Как он мог? Нет, я уже не та девочка! Светлана быстро собрала вещи, вызвала такси и велела ехать на железнодорожный вокзал.

Игорь пришел домой поздно. Он знал, что Светлана была в курсе его походов. На столе лежала записка «Как ты мог предать нашу любовь? Прощай! Не ищи меня, не звони!» Игорь закурил. Он был в растерянности. Что делать? Зная Светлану, он не допускал, что она вернется. А как жить?

Светлана приехала домой. Все были очень рады. Все обошлось без скандалов. Светлана полностью окунулась в семейную жизнь.

... Однокомнатная квартира в девятиэтажном доме была прокурена. Вот уже полгода, как Светлана уехала. Все осиротело. Казалось, что в этой квартире, на девятом этаже никто не проживает. Заходили друзья, иногда женщины с опухшими лицами. На столе стояла батарея пустых бутылок. И булка черного заплесневевшего хлеба. В этот день Игорь не спал. Он всю ночь пил водку, а утром добавил пива, открыл окно, встал на подоконник и смело шагнул в неизвестность...

За окном стояло бабье лето. Влюбленные, пользуясь временным теплом, сидели на лавочке, обнявшись. Девушка шептала юноше: «Боже мой, как я тебя люблю!» Все в мире имеет свой конец и свое начало.

В больничной палате центральной больницы города К. лежал молодой человек с переломами ног и рук. Ему повезло, заявил на пятиминутке дежурный хирург, другие с такими травмами не проживут и двух дней. Залог тому, – богатырское здоровье больного. Но - продолжал хирург – молодой человек может быть на всю жизнь прикован к инвалидной коляске. Только чудо может его поднять.

- Прекрасная перспектива, - рассуждал Игорь. Интересно, что по этому поводу думает Светлана? Пытался отшучиваться больной.

Честно сказать, больной представлял собой жалкое зрелище. Ноги бессмысленно висели на вытяжке, сам опутан трубками капельниц. Как говорится, живого места не найдешь.

А он шутил: «Интересно, долго я летел? Скажите, доктор, - обратилась к хирургу мама Игоря, - неужели ничего сделать невозможно?»

Отчего же, бывают и выздоровления. Но это бывает крайне редко и при условии тщательного ухода и регулярных тренировок. Иначе, прикованность к коляске на всю жизнь.

Жизнь в инвалидной коляске меньше всего привлекала Игоря. «Лучше умереть, чем влачить жалкое существование» - про себя рассуждал он.

Светлана большую часть семейной жизни посвящала Олесеньке.

Олеся, в свою очередь, в ответ на безмерную любовь родителей росла умной, красивой девочкой. В чертах ее лица ясно обозначился образ Светланы. Вся такая же синеокая, да и родинка на том же месте. Светлана делала все, чтобы дочь получила хорошее образование. Виктор защитил кандидатскую диссертацию, ему присвоена ученая степень кандидата технических наук. Сейчас он работает над докторской диссертацией, дни и ночи пропадает в библиотеке. Очень часто бывает в экспедициях.

В семье появились друзья. Светлана и Виктор довольно часто устраивали званые обеды, и тогда в доме звучала музыка, декламировались стихи, было шумно и весело. Желанными гостями были поэты и барды, композиторы и ученые. Они спорили о проблемах страны, обсуждали политические события. Конечно же, Олеся не могла остаться в стороне. Она все слушала и выпитывала. А вечерами Светлана читала вслух что-нибудь из классической литературы. Так она приучала девочку к чтению.

Со временем Олеся стала предметом обожания среди друзей и знакомых. Она была не по возрасту развитым ребенком.

Об Игоре Светлана почти не вспоминала. Были минуты отчаяния. Тогда Светлана уходила в зимний сад и давала волю слезам. Ей становилось легче, и этого было достаточно, чтобы возвратиться к друзьям такой же веселой, умной и обаятельной.

В загородном доме Виктора и Светланы был выращен чудесный зимний сад. Так уж было заведено Светланой, что на завтраки, обеды и ужины домашние, все без исключения, собирались в этом саду. Каждый раз, проходя мимо, Виктор не переставал удивляться. За окнами падает хлопьями снег, плотно покрывая землю тонким слоем. Даже не верится. Что стоишь в середине зеленого газона. А зимний сад живет своей особой жизнью, - рассуждал про себя Виктор. Оказывается, взаимоотношения между цветами точь-в-точь, как и между людьми. Лучше Светланы этого никто не знает, так как она за цветами ухаживает. Она слышит голос цветов, разговаривает с ними.

Все как у людей: одни цветы растут в одном и том же горшке, что свидетельствует об их взаимной симпатии. Так, симверия, ее ни с чем не перепутаешь (в народе называют щучий хвост). А фикусы Бальжанинова своими четкими листками ограничивают эту красоту. По краям кусты шикарной китайской розы. Виктор, замороженный этой необычайной красотой, случайно стал свидетелем разговора, который чуть слышно раздавался в глубине зеленого сада. Подойдя поближе, он обратил внимание, что за столом сидит Светлана и тихо ведет беседу по сотовому телефону.

- Этого не может быть, - услышался голос Светы. Неужели безнадежно? И ничего нельзя сделать? Перед Светланой стояла чашка с остывшим чаем, лицо выражало страдание, по щекам текли слезы. Виктор знал всю историю любви Игоря и Светланы. Он без памяти любил жену и готов ради нее на все. Он подошел к ней: - «Ты должна быть там, возле него, так будет лучше для всех».

Светлана в знак благодарности, опустила глаза. Она уже все решила и спешила в больницу к Игорю. Она ему все простила, лишь бы он был живой.

Через сорок минут она стояла у входа в травматологическое отделение. Появление Светланы в больничной палате у Игоря вызвало бурю эмоций.

Зачем ты это сделал? – вытирая платком опухшие веки, в сердцах выкрикнула Света. Она нежно поцеловала Игоря в лоб и, обратившись к хирургу, сказала: «Я остаюсь ухаживать за больным»

Прошел месяц, Светлана день и ночь находилась с Игорем, она выполняла все, что требовали от нее врачи, больной как то сразу пошел на поправку. Он уже довольно сносно передвигался на коляске. Он постоянно выполнял физические упражнения, рекомендованные хирургом, однажды вечером Игорь, сам того не ожидая, пошевелил пальцами рук и ног. Светлана тут же вызвала врача, который сказал, что чудо может произойти и предпосылки к тому есть.

Игорь мало улыбался. Он все время смотрел на Светлану, казалось, один ее намек и он готов свернуть горы. Прошли два месяца. В свои владения вступила весна. Раны у Игоря заживали, болезнь отступала, Светлана разрывалась между семьей и больным Игорем. Если Игорь пошел на поправку, то в семье все оказалось запущенным. Виктор редко питался дома, обходился бутербродами из соседнего кафе. Званные обеды стали редкими. Давно не было ухода за зимним садом. И что самое важное, из-за отсутствия ухода начала болеть Олеся. Светлана была в шоке и решила посоветоваться с Игорем. И каково было ее удивление, когда Игорь сказал: «Ничего страшного с твоей семьей не будет» и крепко сжал ее руку. – «Я не собираюсь тебя с кем-то делить, ты – моя».

- Да ты эгоист, не выдержала Светлана, - в таком случае, я ни минуты не останусь здесь. Прощу тебя сообщить своим родителям. Я уйду, твердо сказала Светлана, одевая пальто. Светлана шла быстро, вспоминала ту заветную скамейку, где прошла юность и остались воспоминания о первой любви и любимом человеке. Она поняла, что у нее наступило время зрелости, переоценки ценностей. Она спешила, ее ждали муж и дочь. Это те люди, без которых она не может жить на свете. Впереди была счастливая жизнь...

<https://proza.ru/2017/09/18/1683>

ДЕЛО МАСТЕРОВ БОИТСЯ

Искусство ПАПЕРТОЛЬ давно уже знакомо нашим проживающим. Красота работ, аккуратность и необычность покоряют всех, кто их видит.

Работы мастериц Натальи Идрисовой и Надежды Ухановой украшают не только стены Пансионата, Департамента социальной защиты населения, но теперь и администрации Владимирской области.



С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!!

1.10.2021– Таланова Надежда Николаевна

1.10.2021. – Шевелева Любовь Вячеславовна

2.10.2021 – Тарасова Надежда Михайловна

**2.10.2021 – Степанов Сергей Иванович
(САРЫЕВО)**

**7.10.2021 – Мареева Нина Дмитриевна
(САРЫЕВО)**

14.10.2021 – Малинкина Тамара Сергеевна

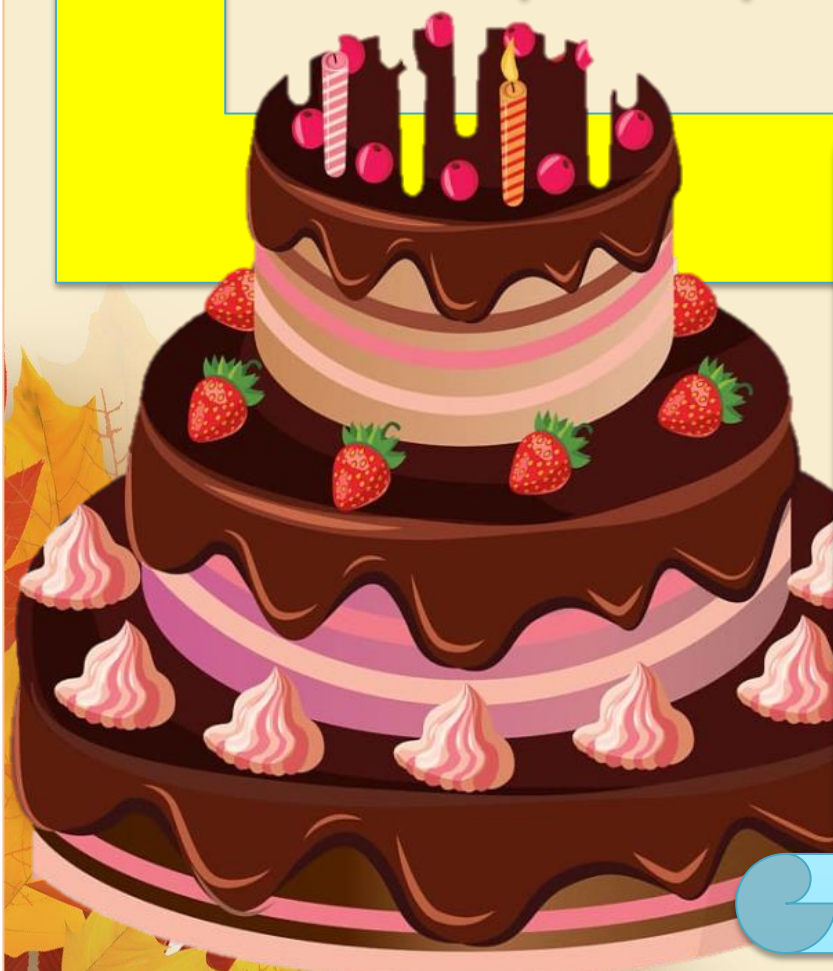
17.10.2021 – Идрисова Наталья Игоревна

18.10.2021– Грешнов Александр Николаевич

22.10.2021– Апарина Альбина Васильевна

22.10.2021 – Гугнин Константин Николаевич

26.10.2021. – Громов Валерий Васильевич



**Мы вам желаем в день
рождения
Невероятного везенья,
Любви, здоровья и успеха,
Улыбок, искреннего смеха,
Веселья, счастья без
предела»
И бодрости
души и тела!**



ПЛАН ОСНОВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Торжественное открытие «Чайной комнаты»	01.10.2021
День пожилого человека. Праздничный концерт «От всей души»	01.10.2021
Концертная программа «Песни кино»	08.10.2021
Музыкальный час из цикла «Старые песни о главном»	12.10.2021
Видео-экскурсия в храм Покрова пресвятой Богородицы (Московская область)	14.10.2021
Ретро-путешествие «Времена оттепели-50-60 годы XX века»	15.10.2021
Вечер-портрет из цикла «кумиры всех времен»- «Спартак Мишулин» (к 95-летию Народного артиста)	20.10.2021
Киносеанс к 95-летию народного артиста С. Мишулина - комедия «Курорт особого назначения»	22.10.2021
День бабушек и дедушек - Вечер отдыха «Для души и от души!»	28.10.2021
Выставка-просмотр «Когда у жизни золотая пора»	01.10.2021
Музыкальный вечер Леонид Серебренников с песней по жизни	02.10.2021
Час кино «Живет такой парень»- (русский актер Л. Куравлев- 85 лет со дня рождения)	09.10.2021
Музыкально-поэтический вечер «Счастливый человек Николай Доризо»	16.10.2021
Литературное слайд-шоу «сатира и юмор в одном лице» - 110лет со дня рождения А.И. Райкина (1911-1987) артиста и театрального режиссера	23.10.2021
Музыкально-поэтическая экскурсия «Города, где я бывал»- (всемирный день городов)	30.10.2021
Выставка творческих работ «День пожилого человека»	01.10.2021
Творческое занятие «У погоды нет плохой погоды»	02.10.2021- 11.10.2021
Мастер-класс «День шоколадных сюрпризов»	12.10.2021
Познавательное мероприятие «Покров Пресвятой Богородицы»	14.10.2021
Мастер-класс (цикл занятий) «Русская печь-тепло и добро»	18.10.2021- 29.10.2021
Праздничный концерт «День пожилых людей», поздравление ПСУ	01.10.2021
Информационный час «Вхождение во власть» (день рождения В.В. Путина Президента Российской Федерации)	07.10.2021
Устный журнал «ЗОЖ»	08.10.2021
Торжественное поздравление получателей социальных услуг с профессиональным праздником «День работника сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности»	10.10.2021
Посещение храма, Покровские посиделки с рассказами о празднике «Покров Пресвятой Богородицы»	14.10.2021
Рассказы бабушки об истории праздника в честь «Иверской иконы Божией матери»	26.10.2021

Осенний Послег!



**От редакторов:
Уважаемые читатели!
Мы продолжаем знакомить
Вас с интересными людьми,
живущими рядом
с Вами.
Желаем приятного общения
и новых открытий!**

**Государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания
Владимирской области
Вязниковский дом-интернат
«ПАНСИОНАТ им. Е.П. ГЛИНКИ»
601441, Владимирская область,
г. Вязники. ул. Южная, д.41
тел. 8 (49233) 3-50-50, 3-06-44
Эл. почта: vyazniki_domint@uszn.avо.ru
Наш сайт: dom-v33.ru**