



Молоды душой



ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА

ГУТО «Первомайский дом-интернат для престарелых и инвалидов»

МАЙ, 2024

Главная новость

Весна вступила в свои права!

Апрель – необычный месяц!

Апрельское время известно своим непредсказуемым характером погоды. В начале месяца еще были сугробы, а к концу апреля уже расцвела вишня и черёмуха! Апрель может сразу представить нам все четыре времени года - утром холодит, как зимой, а к обеду уже ощущается летнее тепло. Это время и последнего снега, и первых зеленых листочков, и первоцветов.



Апрель также символизирует новое начало. Весна приносит чувство обновления и возрождения, которое полностью раскрывается в апреле.

Читайте в газете как мы встречали настоящую весну!

Итоги месяца

События апреля

3 апреля команда наших спортсменов приняла участие в фестивале спортивных настольных игр, который прошел в городском концертном зале г. Тулы. Соревновались не только в знакомые игры, но также познакомились с новыми интересными играми! Играть в них очень понравилось! Вернулись с призами и дипломами, призовые места заняли конечно не все участники, но есть к чему стремиться!



8 апреля в нашем Доме для всех желающих было совершено Соборование (или Елеосвящение) — это одно из семи церковных Таинств, в котором при пома-

зании тела специально освященным маслом (елеем) призывается на человека благодать Божия, исцеляющая немощи душевные и телесные.

Установление Таинства относится к апостольским временам. В послании апостола Иакова говорится: «Болен ли кто из вас, пусть призовет пресвитеров Церкви, и пусть помолятся над ним, по-



мазавши его елеем во имя Господне. По традиции, собороваться полагается не чаще, чем раз в год.

После этого таинства охватывает светлая радость, ведь в нём прощаются забытые грехи и верующим даётся исцеление болезней!

10 апреля у нас был день зоотерапии!



К нам в гости приехал тульский питомник собак “OLDORI” с двумя юными воспитанницами породы хаски. Сколько

счастья эти юные особы вызвали у наших жителей! Снова буря эмоций, радость и живой интерес. Провожали вопросом: "Когда ещё приедете?". Спасибо хозяевам питомника за такую возможность пообщаться с милыми пушистыми существами! Хозяйка хвостатых источников счастья Ольга Усманова, активист добрых дел, рассказала о грандиозных планах питомника и обещала ещё раз обязательно приехать к нам!

10 апреля для сотрудников Дома был проведен инструктаж по пожарной безопасности. Всё по-настоящему —



разожгли огонь, использовали огнетушители, инструктор подсказывал и исправлял ошибки. Костёр потушили! Лучшее обучение — это учебная практика!

11 апреля целое утро мы провели с волонтером Центра поддержки доброволь-



чества Татьяной. Сделали зарядку, поиграли в шишкбол и кольцоброс, а затем начали подготовку к Пасхе! Разрисовывали пасхальные рисунки! Порисовали и пообщались с большим удовольствием!!!

12 апреля весь мир отмечает День авиации и космонавтики — памятную дату, посвященную первому полету человека в космос. Это особенный день — день триумфа науки и всех тех, кто сегодня трудится в космической отрасли.

Как праздник — День космонавтики — был установлен в Советском Союзе Указом Президиума Верховного Совета СССР от 9 апреля 1962 года, а международный статус получил в 1968 году на конференции Международной авиационной федерации.



День космонавтики в России - не просто праздник, это символ нашего стремления к дальним горизонтам, к новым открытиям и покорению неведомого. Этот день напоминает нам о том, что человек способен преодолеть любые границы, если у него есть мечта и настойчивость!

Мы в этот день устроили скромный праздник - отмечали день космонавтики на концерте за чаепитием в фитобаре! Пели наши любимые артисты - о космосе и широкой русской душе, да так пели, что ноги сами пускались в пляс! Спасибо артистам за выступление!

16 апреля наши жители побывали в Тульском академическом театре драмы на

спектакле "Нахлебник" И.С. Тургенева в постановке Евгения Маленчева. Спектакль прошел на малой сцене, мы впервые смотрели спектакль в такой камерной обстановке. Актёры словно разговаривали с каждым из нас. История тургеневской барышни, нахлебника и картины из жизни



русских дворян происходили от нас на расстоянии вытянутой руки.

Актёры играли великолепно и нам очень понравилось!

17 апреля в Городском концертном зале состоялся итоговый Турнир по настольному кёрлингу, в котором принимала участие команда наших спортсменов. Это для нас новый вид спорта, слож-



ный и интересный. Но у нас всё получилось - мы заняли 2-е место в командном зачёте! Вернулись домой с подарками и грамотами.

20 апреля в рамках общероссийской Акции "День защиты от экологической опасности" сотрудники с детьми, а также жители Дома приняли участие во Всероссийском субботнике.

Субботники - это добрая традиция, которая объединяет людей, дает им еще один повод сделать доброе и полезное дело, проявить свою заботу о природе, о своем Доме.

Все поработали на славу! Теперь вокруг чистота и порядок. Спасибо всем участникам субботника!

22 апреля мы собрались в фитобаре попить ароматный чай с травами, послушать живую музыку и потанцевать. Веселый настрой и приятная атмосфера помогли



нам забыть о будничных заботах и насладиться моментом. Хорошо, что мы решили провести это утро в компании друзей и с хорошей музыкой. Это был прекрасный способ начать неделю! А как нам было весело, можно посмотреть, отсканировав QRкод!



25 апреля в актовом зале нашего Дома состоялся вечер русского Романса. Романс полон очарования и светлой грусти. В романсе воспевается великое чувство — любовь, а вместе с ней смятение души и радостное волнение, восторг встреч и горечь разлуки, воспоминание о прошлом и надежда на счастье. Сотрудники и жители дома исполнили самые трепетные и любимые романсы.

Зрители выходили с концерта в полном романтическом очаровании от прозвучавших песен! Спасибо артистам за концерт! Концерт можно посмотреть, отсканировав QRкод!



26 апреля отделение «Милосердие» посетили волонтеры щекинского Центра поддержки добровольчества. И вкусно к чаю принесли, и стихи почитали, песни попели, цветы подарили!!! Ребятам большое спасибо за прекрасный вечер! Видео волонтеров можно посмотреть, отсканировав QRкод!



27 апреля к нам приезжали студенты-политологи первого курса Тульского государственного университета. Они устроили субботник, помогли сделать нашу территорию ещё чище и красивее. Надеемся, что это событие станет традицией, а мы будем рады видеть студентов у нас снова!



«Контроль качества»

В этом месяце жалоб и предложений от жителей нашего дома не поступало. Напоминаем, что любой житель может написать свой отзыв в нашей «Книге отзывов и предложений»!

Разговоры о жизни

Валентина Ивановна К.

- Здравствуйте, Валентина Ивановна! Мы очень хотели бы послушать рассказ о вашей жизни. Поделитесь пожалуйста!

- Родилась я в 1932 году в селе Карамышево Щекинского района Тульской области. Окончила там же 7 классов школы. Когда началась война, мне было 9 лет. Уже с этого возраста я помогала матери работать в колхозе: полола просо, утром выгоняла овец и коров на пастбище, вечером пригоняла скот обратно. В 16 лет я уехала в Москву, попала на машиностроительный завод. Взяли меня туда ученицей, но в силу своей старательности, уже через полтора месяца я стала рабочей. Проработала я там 4 года

и все же решила вернуться в родной город. В то время на «Химии» строился электроцех. Пока шла стройка, я успела поработать в Туле на фабрике по изготовлению гармоной. Покрывала лаком баяны. Но сразу, как закончилась стройка электроцеха, меня пригласили туда на работу электрообмотчицей. На заводе я проработала 40 лет, в основном мастером, наставницей молодых.

- А где и как вы познакомились со своим мужем?

- Мне уже шел 24-й год. Он был сменный начальник и сменный мастер, его звали Виктор Иванович, он участник Великой Отечественной войны. И жизнь сложилась так, что прожили мы вместе почти 56 лет. Родили сына и дочь. Жили очень дружно и счастливо.

Это потому, что я совершенно не люблю скандалы и склоки. Живу с девизом: сначала хорошо подумай, а уж потом сделай! Благодаря этому меня ценили на работе, всех новых работников я обучала, была наставником. Мне даже доверили распределять квартиры! До сих пор наше градообразующее пред-



приятие поздравляет меня с каждым праздником. Не забывают!

- Скажите, а какие у вас были увлечения?

- Я всегда умела не только хорошо работать, но и хорошо отдыхать. В молодости я вязала спицами, меня научила вязанию мама, первой моей связанной работой была мочалка. Потом уже выучилась вязать носочки, варежки и свитера. Ещё мне нравилось танцевать, кружиться по всей танцплощадке. Ещё имела такие увлечения, как стрельба из ружья, гребля на байдарке, настольный теннис. Я до сих пор веду активный образ жизни, ежедневно делаю зарядку и хожу на улице со скандинавскими палками.



- Когда вы переехали жить в наш Дом? Нравится ли Вам здесь?

- Сюда я попала по своему желанию в сентябре 2016 года. Сын умер в 59 лет, следом ушел и супруг. Дочь построила свою жизнь в другом городе. А жить одна я не привыкла. Поэтому я здесь! Мне здесь нравится! Хороший персонал, уважительный. Всегда есть чем заняться, есть где погулять.

- Валентина Ивановна, что бы вы пожелали нашим читателям? Или может какой-нибудь дайте совет для всех!

- Самый главный совет: «Живите и не унывайте! Нос кверху и улыбку шире!» Именно так я всегда шла по жизни и всем так желаю!

Беседу провела и записала
Любовь Евсюнина

МЕРОПРИЯТИЯ В МАЕ

4 мая

Освящение куличей

7 мая

16:00 Концерт щекинского ДК

8 мая

10:00 Театрализованное представление
«Сохрани земля» силами художествен-
ной самодеятельности

9 мая

10:00 Бессмертный полк и массовое гу-
ляние на улице, встреча дня Победы

15 мая

10:00 Выступление кадетов

МАГНИТНЫЕ БУРИ В МАЕ

По прогнозам учёных, нагрузка на магнитное поле Земли в мае 2024 года будет распределяться следующим обра-
зом:

- **1–3 мая** — слабое магнитное воз-
мущение (3 балла);
- **4 мая** — почти полный штиль (1
балл);
- **5–7 мая** — слабое магнитное воз-
мущение (3 балла);
- **8–18 мая** — геомагнитная обста-
новка спокойная (2 балла);
- **19–21 мая** — геомагнитная обста-
новка возмущённая (4 балла);
- **22–23 мая** — магнитная буря (5
баллов);
- **24–26 мая** — геомагнитная обста-
новка возмущённая (4 балла);

- **27–29 мая** — геомагнитная обстановка спокойная (2 балла);
- **30–31 мая** — почти полный штиль (1 балл).

Во время магнитной бури человек может ощущать различные симптомы, такие как:

- головная боль,
- головокружение,
- бессонница,
- усталость,
- раздражительность,
- изменения настроения,
- повышенная чувствительность к звукам и свету.

Некоторые люди также могут испытывать боли в суставах или мышцах, тошноту или другие физические симптомы, но они обычно проходят после окончания магнитной бури.

Если у вас возникли серьёзные или продолжительные симптомы во время магнитной бури, следует обратиться к врачу.

5 советов для метеозависимых

Людей, ощущающих дискомфорт от колебаний погоды, магнитных бурь, активности Солнца называют метеочувствительными.

У метеочувствительных людей изменения погодных условий влекут за собой симптоматику — учащение сердцебиения, головные боли, боли в суставах. Учёные отмечают, что триггером является не один какой-то погодный фактор, а несколько.

Ослабить метеопатические симптомы поможет соблюдение простых рекомендаций.

1. Рациональное питание

Важно придерживаться простых правил в питании в дни метеочувствительности. Необходимо исключить разрушающие организм вредные продукты — алкоголь, жирную, острую пищу, большое количество кофе, быстрые углеводы и сахара.

2. Физическая активность

Вторым по значимости превентивных мер для метеочувствительных людей будет являться обязательная физическая активность в недельном режиме человека. Необходимо чаще бывать на свежем воздухе.

3. Состояние психологического комфорта

Всем метеочувствительным людям в погодные критические дни следует стараться избегать конфликтных ситуаций. По возможности в такие дни воздержитесь от тяжёлого физического и умственного труда. Постарайтесь не смотреть телевидение (особенно новости), включить приглушённый свет. Больше улыбайтесь, общайтесь на добрые и положительные темы.

4. Закаливание

Этот метод полезен для улучшения общего состояния организма. Контрастный душ позволит вам снять некоторые симптомы уже проявившейся метеозависимости и предотвратить её прогресс.

5. Лекарственные препараты

В дни магнитных бурь и изменений погоды людям, чувствительным к этим явлениям, следует принимать адаптогены. Это группа веществ, способных активизировать адаптационные способности нашего организма. Однако обязательным остаётся строго соблюдать режим приёма лекарств, назначенных врачом.



Нарушителей в апреле нет!

МОЛОДЦЫ!

Худшие комнаты

№60, 102, 166, 308

Лучшие комнаты

**№7, №8, №12, №69, №73, №123, №124,
№126, №127, №128, №130 №138, №182,
№103 н.к., №105н.к.,
№209,
№301, №303, №305, №307, №308, №309**

Православные праздники в МАЕ 2024 года

1 мая – Великая среда. Страстная седмица
2 мая – Чистый Четверг. Блж. Матроны Московской
3 мая – Великая Пятница
4 мая – Великая Суббота
5 мая – Пасха
6-11 мая – Светлая Седмица
6 мая – Великомученика Георгия Победоносца.
10 мая – Иконы Божией Матери «Животный источник»
12 мая – Антипасха. Апостола Фомы
14 мая – Радоница. Поминовение усопших
15 мая – Перенесение мощей блгвв. кнн. Российских Бориса и Глеба
18 мая – Великомученицы Ирины. Иконы Божией Матери «Неупиваемая чаша»

19 мая – Святых жен-мироносиц: Марии Магдалины, Марии Клеоповой, Саломии, Иоанны, Марфы и Марии, Сусанна и иных; правв. Иосифа Аримафейского и Никодима

21 мая – Апостола и Евангелиста Иоанна Богослова

22 мая – Перенесение мощей святителя и чудотворца Николая из Мир Ликийских в Бар.

23 мая – апостола Симона Зилота

24 мая – равноап. Мефодия, архиепископа и Кирилла, учителей Словенских.

29 мая – Преполовление Пятидесятницы

ОТ ВСЕЙ ДУШИ ПОЗДРАВЛЯЕМ!!! наших юбиляров в мае месяце:

22 мая – Шатрова Антонина Яковлевна

31 мая – Селина Елена Алексеевна

Поздравляем наших майских именинников С ДНЁМ РОЖДЕНИЯ!

2 мая – Левенок Любовь Ивановна

2 мая – Данилова Мария Карповна

3 мая – Артемьева Мария Владимировна

4 мая – Яэмурд Сталина Аллановна

4 мая – Зыбина Ирина Аркадьевна

12 мая – Ольховик Светлана Георгиевна

18 мая – Родионова Анна Викторовна

20 мая – Глазачева Наталья Тимофеевна

21 мая – Белевская Лариса Павловна

28 мая – Ищенко Сергей Николаевич



Желаем крепкого здоровья и долгих лет жизни!!!

Семейная газета: «Молоды душой»

Учредитель администрации: ГУТО «Первомайский дом-интернат для престарелых и инвалидов»

Ответственный за выпуск: Сподобаева Н.В.

Тираж: 20 экземпляров.

Спасибо, что читали нас. До встречи через месяц!