Собеседник+

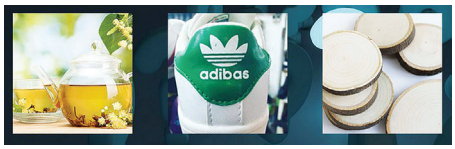
Когнитивная тренировка

Мозгу нужны регулярные тренировки, иначе он обленится и откажется работать по требованию. Чтобы взбодрить его, можно решать несложные логические задачки.

1. Дети решили устроить сюрприз своим родителям – украсить окна новогодними наклейками. А продавец в магазине сказал, что сделает им новогодний подарок – отдаст наклейки бесплатно, если они решат эту задачу и определят стоимость каждой наклейки. Помогите ребятишкам решить её.

2. Где есть реки, но нет воды; есть города, но нет зданий: есть леса, но нет деревьев?

3. Что объединяет эти три картинки?



4. В комнате горело 50 свечей, 20 из них задули. Сколько свечей останется?

5. Два гвоздя упали в воду. Как фамилия грузина?

6. Вы – пилот самолёта, который летит из Лондона в Токио с пересадкой в Риме. Какая фамилия у пилота?

7. Первый спутник делает оборот вокруг Земли за час и 40 минут, а второй – за 100 минут. Как это может быть?

8. Боксёр победил на чемпионате мира, а все его призовые забрал тренер. Почему?

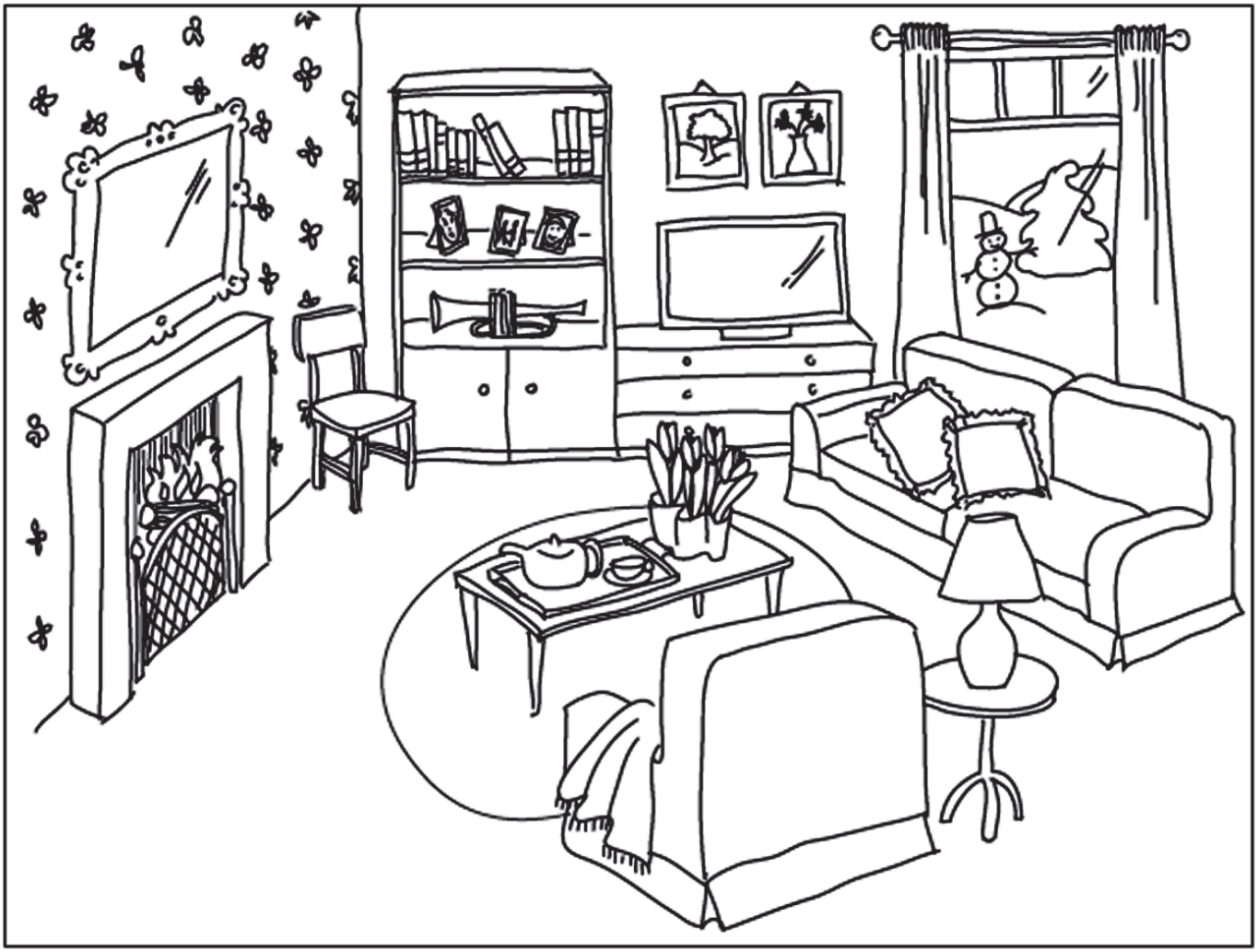
9. Его бьют по голове, чтобы ровно шёл. О чём это?

Когнитивная тренировка

Думаем. Творим. Сочиняем

На дворе – январь, и мы с вами продолжаем «зимнюю» тему.

Предлагаем наполнить эту комнату теплом и уютом. За её окном – стужа, озябшие снеговик и ёлочка, а в ней пусть топится камин, цветут тюльпаны, ждёт чашечка душистого чая. Что для этого нужно? Просто раскрасить картинку.



Закончив с этой комнатой, возвращайтесь в свою – в гостях хорошо, а дома лучше. Оглядитесь вокруг. Наверняка с каждой вещью у вас связаны какие-то воспоминания. Поделитесь ими. Например, если какая-то вещица напомнила о том, кто её подарил, расскажите, как это было и об этом человеке. Если есть семейная реликвия, расскажите её историю. Словом, наполните свою жизнь тёплыми и светлыми воспоминаниями.

Если записать свои рассказы на бумаге будет трудно, социальный работник сделает аудиозапись и отправит её в редакцию (89276532425 – вайбер).

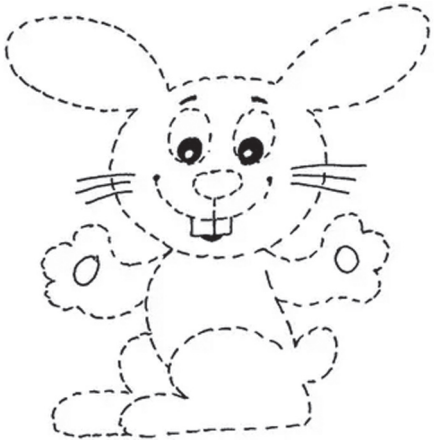
Авторы первых трёх рассказов получат призы.

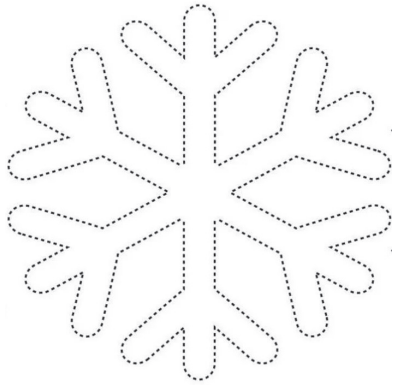
Когнитивная тренировка

Развиваем мелкую моторику, вспоминая о зимних забавах и приключениях

Рисование по точкам и раскрашивание получившихся рисунков – хорошая тренировка мелкой моторики, что помогает сохранить память, мышление, способность к концентрации.

Тема сегодняшних рисунков – зима. Пусть нарисованный снеговик напомнит и о вашем детстве, и о том, как вы лепили его со своими детьми и внуками. Такие воспоминания порадуют и согреют душу. А положительные эмоции, как известно, – лучшее лекарство от хандры и болезней.





Ну а если нахлынули воспоминания, дайте им волю: расскажите о зимних играх и забавах из детства и юности: снежных городках, лыжных прогулках, катаниях с горки; о романтичных и весёлых приключениях, которые произошли с вами зимой. А может быть, вы вспомните о проделках, которые устраивали на Святки, – это будет очень интересно.

Вокалотерапия

Напевая, продлеваем жизнь

Дорогие друзья, вы наверняка с удовольствием вспомните и о том, как собирались с друзьями по случаю праздника или просто так – для души, и главной героиней таких посиделок была, конечно, песня. Например, та, что мы вам сегодня предлагаем. Пойте её на занятиях по проекту вместе с социальным работником, напевайте, когда у вас подходящее настроение. Делайте это чаще, и почувствуете ещё большую пользу.

А мы по-прежнему ждём записанные на видео ваши соло или дуэты. Присылайте их в вайбере 89276532425. Первых трёх вокалистов ждут призы.

Встреча друзей

Песня пусть начинается,
До небес поднимается,
Светом пусть наполняется,
Как заря!

Припев 2 раза:

Посидим по-хорошему,
Пусть виски запорошены –
На земле жили-прожили
Мы не зря.

Над рекой вспыхнет зорюшка,
Высоко встанет солнышко.
Упадёт в землю зернышко
В нужный срок.

Припев 2 раза:

Только бы в поле, во поле
Дождичек сыпал вовремя,
А потом чтобы вовремя
Лёг снежок.

Спелый хлеб закачается.
Жизнь – она не кончается,
Жизнь – она продолжается
Каждый раз.

Припев 2 раза:

Будут плыть в небе радуги,
Будет мир, будут праздники,
И шагнут внуки-правнуки
Дальше нас.

Песня пусть начинается,
До небес поднимается,
Светом пусть наполняется,
Как заря!

Припев 2 раза:

Посидим по-хорошему,
Пусть виски запорошены –
На земле жили-прожили
Мы не зря.

Когда поет душа

О себе, о жизни, о любви

Дорогие друзья, мы очень рады, что поющих участников проекта становится всё больше. Спасибо вам, что, преодолев волнение и стеснительность, соглашаетесь записать своё исполнение на видео. Слушать вас – большое удовольствие, ведь вы поёте о себе, о жизни, о любви: в каждой нотке, в каждой строчке – дорогие сердцу воспоминания, поэтому звучат ваши песни так сердечно и трогательно.

В творческой команде проекта «Собеседник» – пополнение: участницей её вокальной группы стала и Людмила Георгиевна Колосова, которая живёт в посёлке Кинельский. Красиво и проникновенно исполнила Людмила Георгиевна песню «А снег идёт», опубликованную в только что вышедшем номере приложения «Собеседник+».

Записала это исполнение на видео социальный работник Елена Петровна Серова.

И жителям села Чубовка проект «Собеседник» помог вспомнить о том, что они любят и умеют петь. Исполнением своих любимых песен порадовали Валентина Павловна Майорова, Мария Михайловна Федурова и Галина Петровна Савинкина.

Записали видео социальные работники Алтынай Хаджимуратовна Тильбаева и Айгуль Галимжановна Исентаева.

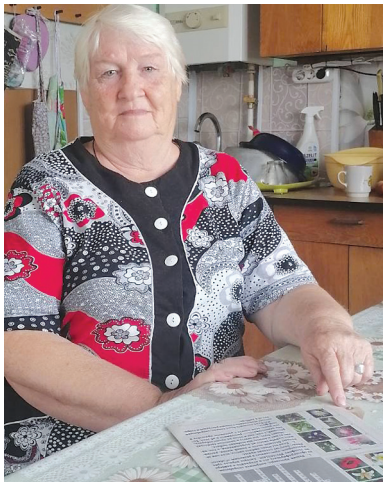
Так как видео были присланы почти одновременно, призы в этот раз получат четыре вокалиста.

Творим. Сочиняем. Побеждаем

Наши путешественники

Дорогие друзья, в предыдущем номере мы предложили вам вспомнить стороны света и «походить» по квадратам в определённых направлениях. Лидия Александровна Савельева из села Бузаевка и Николай Васильевич Кузнецов из посёлка Формальный не только первыми выполнили это задание, но и рассказали о своих поездках на море и на турбазу.

Сладкие призы будут вручены им в ближайшее время.



Дружба на всю жизнь

В 1980 году я ездила в Туапсе. Это была яркая и запоминающаяся поездка, впечатления от неё до сих пор прекрасные. В те годы такой отдых считался престижным и шикарным.

В этом путешествии я познакомилась с девушкой по имени Тамара, которая стала мне не просто подругой, – она стала мне больше, чем сестра. Рада, что сейчас нам общаться проще, – мы с ней созваниваемся каждый день по ватсап, это очень удобно и комфортно. С Тамарой мы дружим и будем дружить всю жизнь.

Забавная история

Как-то летом мы всей семьёй отдыхали на заводской турбазе. Находилась она километрах в шести от села Борское. Отдельные домики в сосновом бору, воздух, прогретый жарким июньским солнцем и наполненный запахом хвои и смолы, от которого першило горло, – всё это казалось раем после городской суеты. Речка Кондурча и обилие песка дополняли общую картину. В нашем распоряжении были простые и водные велосипеды, спортивная площадка, библиотека и столовая. По вечерам мы смотрели кино, участвовали в художественной самодеятельности – ну просто Божья благодать. Каждый занимался по своим интересам. Кто-то ходил на речку загорать и рыбачить, а мы всей семьёй – в лес по грибы. Много было луговых опят. Они мелкие, но вкусные и душистые. К концу заезда насушили целое ведро.

Для души и для ума

Утром, сразу после завтрака, я, оседлав велосипед, отправлялся на прогулку по лесу, а заодно собирал мяту и зверобой. Однажды мне улыбнулась удача: я набрёл на поляну, всю красную от спелых ягод лесной клубники. Собирая её, так увлёкся, что не обращал внимания на время, – уж очень мне хотелось всю поляну оборвать. Закончив, поспешил на базу и… заблудился. Стал вспоминать, с какой стороны было солнце, и, сделав поправку на время, сориентировался и всё-таки добрался до базы. Жена сильно волновалась, я получил от неё сильную взбучку.

Но на этом мои приключения не закончились. Надо было найти сахар для варенья, а в столовой его не оказалось. Пришлось опять садиться на велосипед и ехать в Борское. Но и там меня ждала неудача. Поехал в другое село – за несколько километров. Там наконец-то повезло – купил сахарной пудры.

Вот такая забавная история произошла со мной в этот день. Наградой мне стало отменное душистое варенье – словно сотовый мёд.

…Вспоминая эти события далёких 80-х годов, становится горько и обидно, что нет больше 9 ГПЗ, где я проработал 47 лет, нет и той турбазы. Что ж, такова жизнь. Ничто не вечно под луной. Будем надеяться на лучшее.

Наши рукодельницы

В том же, декабрьском, номере был объявлен конкурс для тех, кто любит вязать. В продолжение «зимней» темы мы попросили прислать фотографии рукодельниц и связанные ими красивые и тёплые носки и варежки. Но оказалось, что наши мастерицы умеют вязать и многое другое. Сегодня мы публикуем фотографии Валентины Дмитриевны Хомюк из села Домашка, Надежды Васильевны Жировой, Евдокии Васильевны Целиковой из с.п. Кинельский и связанные ими вещи.

Отправили фотографии в редакцию социальные работники Татьяна Александровна Андреева, Елена Ивановна Глотова и Вероника Пипченко.

Почта редакции

Делимся советами

Участницы проекта «Собеседник» — замечательные хозяйки. У них много рецептов вкусных и полезных блюд. Они охотно делятся ими, а также советуют, как с помощью продуктов можно помочь своему здоровью.

Сегодня об этом рассказывает в своём письме Надежда Петровна Травникова из посёлка Кинельский.

«Моя помощница — социальный работник Татьяна Долгова принесла мне очередной журнал «Собеседник+». Почитала, позанималась, отгадала из раздела «Занимаемся словотворчеством» названия овощей и фруктов. Используя эти слова, решила поделиться рецептами из своей тетради.

Огуречная намазка для бутербродов

Огурцы – 3 шт.
Творог – 100 гр
Чеснок – 3 зубчика
Сок лимона – 2 ст. л.
Укроп, базилик, соль по вкусу.

Огурцы измельчить в блендере, отжать через марлю и снова взбить вместе с остальными ингредиентами.

Полезный винегрет (новый рецепт)

В обычный винегрет добавить слабосолёную селёдку. В ней есть белок, который ускоряет обмен веществ. Это понравится тем, кто следит за своим весом. Огурцы можно заменить оливками – они улучшают работу сердца.

Свёкла – 300 гр
Морковь – 150 гр
Картофель – 300 гр
Сельдь – 150 гр
Оливки – 50 гр
Зелёный лук – 50 гр
Нерафинированное растительное масло.

А ещё такой винегрет улучшает работу кишечника.

Кетчуп

В магазинном кетчупе много сахара и крахмал. От такого продукта есть риск ожирения. Поэтому лучше приготовить кетчуп дома. Это несложно, очень вкусно и полезно.

Помидоры – 1 кг
Перец болгарский – три штуки
Перец чили – 1 небольшой стручок
Чеснок – 5 зубчиков
Сахар – 70 гр
Соль – 1 ч. л.

С помидоров снять кожицу, вместе с перцем измельчить в блендере, переложить в кастрюлю, добавить соль, сахар и проварить на медленном огне 40 минут. За 10 минут до конца варки добавить измельчённый чеснок.

Такой кетчуп можно готовить по мере необходимости, а можно заготовить впрок – закатать в стерилизованные банки.

<u>Ответы на вопросы.</u> *1 страница: №2 Географическая карта. №3 Липа. №4 20. №5 Заржавели. №6 Ваша фамилия. №8 Собака породы боксёр. №9 Гвоздь.*