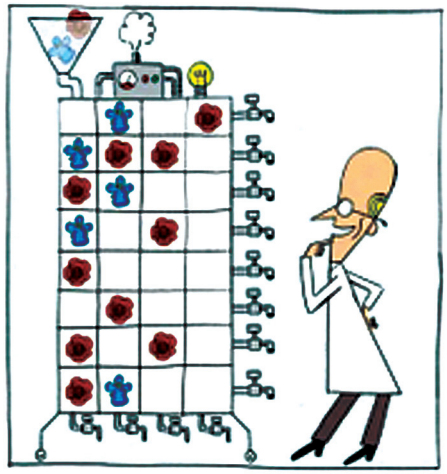
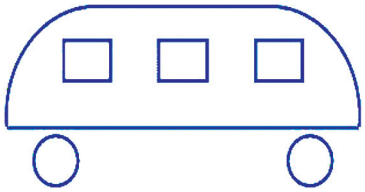
Собеседник+

Когнитивная тренировка



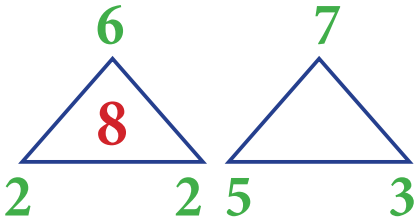
1. Профессор Пробиркин придумал специальный аппарат для создания ароматов. Наполните его так, чтобы к каждому крану подходило одинаковое количество роз и орхидей, и получите свой летний аромат.

2. Вы в тёмной комнате со свечой, дровяной печью и керосиновой лампой. У вас только одна спичка. Что вы зажжёте первым?

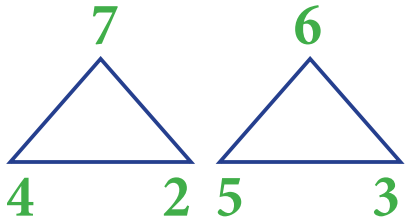


3. Куда едет автобус — в левую сторону или в правую?

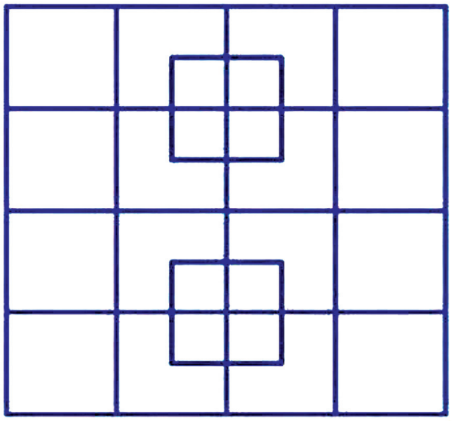
4. Если я у вас есть, то вам хочется мной поделиться. Если вы мной поделились, то меня у вас больше не будет. Что я?



5. Какие цифры должны быть в пустых треугольниках?
(шаблон: из верхнего числа вычитаете нижнее левое и умножаете ответ на нижнее правое).



6. Мужчина стоит на одном берегу реки, а его собака — на другом. Как только он зовёт её, она прибегает к нему, не намокнув при этом, не воспользовавшись мостом. Как она это делает?



7. Сколько квадратов на этой картинке?

Гимнастика мозга

«Волшебные кнопки»

Такие движения обеспечивают приток обогащённой кислородом крови к клеткам головного мозга. Благодаря этому человек лучше воспринимает информацию, становится энергичней, у него улучшается настроение.

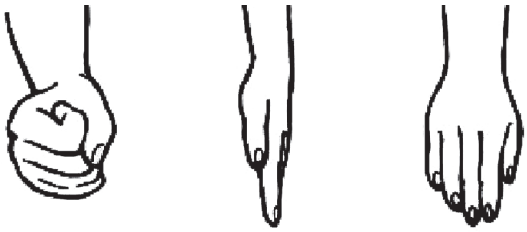
1. Встаньте удобно, ноги параллельно друг другу, колени расслаблены.
2. Положите одну ладонь на пупок, вторую — под ключицами, где справа и слева от грудины, между первым и вторым рёбрами находятся так называемые «кнопки мозга».
3. Массируйте эти кнопки с одной стороны — большим, а с другой стороны — указательным пальцами. Можно просто гладить эту область всей ладонью. Рука на пупке остаётся неподвижной.
4. Поменяйте руки и повторите упражнение.

Прислушивайтесь к своим ощущениям. Сначала выполняйте упражнение по 30 секунд каждой рукой, постепенно и понемногу увеличивая время.

«Кулак – ребро – ладонь»

Это упражнение улучшает мыслительную деятельность, память, синхронизирует работу полушарий.

Исходное положение: сидя за столом, руки на столешнице. Три положения руки последовательно сменяют друг друга:



- сжатая в кулак ладонь;
- ладонь ребром на столе;
- раскрытая ладонь на столе.

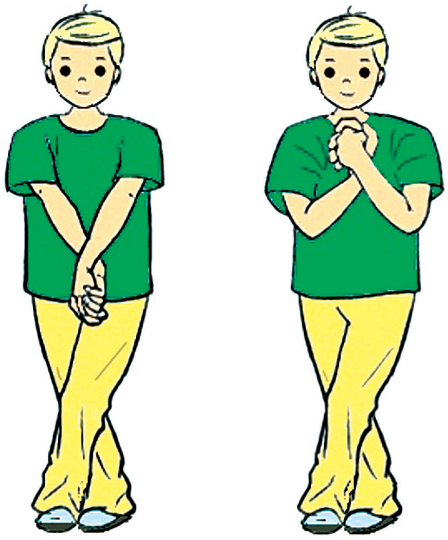
Выполняются по 10 раз сначала правой рукой, затем левой, потом обеими руками.

«Колпак для думания»

Эти движения обостряют слух, помогают работе кратковременной памяти, повышают умственные и физические способности, отлично улучшают равновесие, влияют на позвоночный столб, расслабляя его, снимая зажимы. Мягко массируйте пальцами уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка , словно надеваете колпак. Дойдя до мочки, мягко помассируйте и её. Повторите упражнение 4 раза.

«Крюки Деннисона»

Эти упражнения улучшают эмоциональное состояние, помогают успокоиться, вернуть двигательную активность после инсульта.



- Сядьте поудобней, вытяните ноги и скрестите их;
- вытянутые руки скрестите, скрепите кисти в замок и, вывернув их наизнанку, положите на грудь, опустив локти вниз;
- закройте глаза и смотрите вверх, не запрокидывая голову. Максимально расслабьтесь;
- побудьте так несколько минут, откройте глаза и вытяните руки, разомкнув замок.

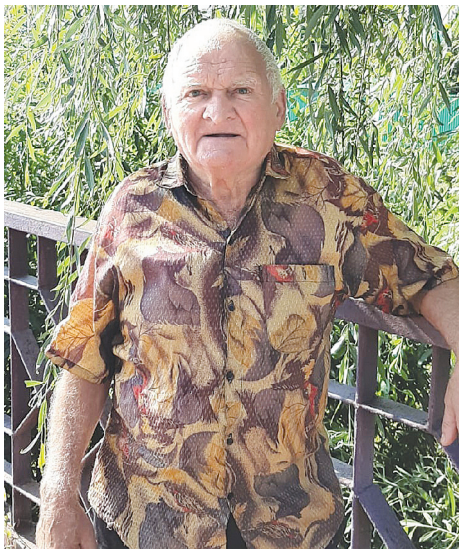
Пальчиковая гимнастика

1. Хорошо растереть и размять кисти рук.
2. Обеими руками нажимать по очереди на подушечки пальцев, начиная с мизинца. И так несколько раз.
3. Одновременно обеими руками делать щелбаны каждым пальцем. И так несколько раз.
4. Катать массажный мяч в ладонях, сжимая его, перекладывая из одной руки в другую (3-5 минут).
5. Опустить кисти рук в крупу и перебирать её пальцами (3-5 минут).

Слово — нашим читателям

Думаем. Творим. Вспоминаем

Размышления по поводу



Дорогие друзья, в предыдущем номере мы предложили вам отредактировать текст о старости и поразмышлять о ней. Первым готовый текст и размышления прислал Михаил Владимирович Добиж. Живёт он в селе Богдановка. Помогла ему переслать эти записи в редакцию социальный работник Маргарита Дмитриевна Краснова.

Обещанный приз мы с удовольствием передадим Михаилу Владимировичу в ближайшее время.

Всё это правда

Старость — это друзья, которые всегда поддержат и найдут нужные слова, чтобы утешить. Старость — это большая радость, особенно когда она в хорошей форме и здорова. У пожилого человека ещё много желаний и он готов их исполнить. Старость — это готовность заботиться и отдавать. Пожилые люди ещё способны на многое.

Всё, что здесь написано, правда. Мне помогают не унывать огород и пять курочек с петушком. Вот за ними и ухаживаю.

Хочу сказать большое спасибо за гимнастические упражнения, публикуемые в вашей газете. У меня проблемы со спиной. По утрам сделаю гимнастику, и в течение дня становится лучше.

Желаю редакторам газеты всего доброго на долгие годы.

ОТ РЕДАКЦИИ. Поделитесь, пожалуйста, и вы, уважаемые читатели, своим мнением о газете «Собеседник», о приложении к ней «Собеседник+». Что вам кажется особенно интересным в них? Что, на ваш взгляд, нужно изменить или добавить? Ждём ваших пожеланий, предложений и замечаний. Вы можете поделиться этими мыслями вслух, а соцработник запишет их и пришлёт аудиофайл в редакцию. Давайте вместе сделаем наш «Собеседник» как можно более содержательным и полезным.

Слово — нашим читателям

Проба пера

Дорогие друзья, в одном из номеров «Собеседника+» мы предложили вам сочинить рассказы, используя три набора семантически близких слов, и прислать их в редакцию. Три таких рассказа, наполненных и воспоминаниями, и размышлениями о жизни, написала Мария Петровна Садкина. Два из них были уже опубликованы. Сегодня, как и обещали, предлагаем вашему вниманию третий её рассказ.

Спасение от одиночества

В открытое окно веет утренней прохладой. Ароматы сирени и черёмухи дурманят. Слышится разноголосье птиц. Село пробуждается. Спешат на работу люди. А мне спешить некуда — я пенсионерка, поэтому спокойно наслаждаюсь природой и наблюдаю за солнечным лучом, который проник в мою комнату и коснулся фотографии, что стоит на серванте. На ней — наш клуб «Здоровье», куда я ходила 20 лет. Нахлынули воспоминания. Никуда от них не денешься. И время на них есть.

Уйдя на пенсию, чувствуешь свою ненужность, обиду какую-то. Не хватает общения. А если живёшь один, — тем более. Выйти из этого состояния мне когда-то помог Центр социального обслуживания, куда нас, пожилых, пригласили на занятия. Занимались сначала полушутя-полусерьёзно. Друг друга хорошо знали – живём-то в одном селе. Со временем так сдружились, что стали одной семьёй. Занимались уже вполне серьёзно, поняли, что это полезно. Два раза в неделю, даже в плохую погоду — явка обязательна. Девчата внимательно, по-доброму относились к нам, как родные.

(Окончание в следующем номере)

Когнитивная тренировка

Память. Внимание. Речь.

Дорогие друзья, предлагаем вашему вниманию стихотворения, написанные протоиереем Сергием Ельчениновым – настоятелем храма в честь Покрова Пресвятой Богородицы села Беловка Богатовского района. Они – из его первого авторского сборника, вышедшего в 2014-м году.

Пусть же эти стихотворения не только порадуют вас своей искренностью и глубиной, но и помогут улучшить память. Выучив одно из них наизусть, прочтите, попросив соцработника сделать видеозапись вашего исполнения и отправить её в вайбере по телефону 89276532425. Первого исполнителя, приславшего видео, ждёт главный приз, второго и третьего — поощрительные призы.

Покойной супруге моей Марии

ВСЁ ПОВТОРИТСЯ

Когда-то в мире этом
Всё снова повторится,
И всё пойдёт по кругу
Уже в который раз:
Июнь запахнет летом,
Вернутся в гнёзда птицы,
Февраль затеет вьюгу,
Но только не для нас.

Ты, будто на прогулку,
Легко шагнула в Вечность,
Ушла тропою тайной
По Млечному Пути…
А я по переулкам
Брожу, ссутулив плечи,
И встречи жду случайной,
Ищу — но не найти.

Но я упрямо верю
И всё живу надеждой,
Что чудо совершится —
Мы встретимся с тобой.
Войдёшь однажды в двери —
И будет всё, как прежде…
Но ты в своей светлице
За дымкой голубой.

Когда передо мною
Вдруг пошатнётся небо,
Роняя тихо звёзды,
Покатится в кусты,

Когнитивная тренировка

Неведомой тропою
Пойду туда, где не был,
Где рано или поздно
Меня дождёшься ты.

Друг другу улыбнёмся —
И сгинет боль разлуки,
И вряд ли будет кто-то
В тот миг счастливей нас.
В объятиях сольёмся,
Сплетутся наши руки —
И станет всё, как в сотый,
А, может, в первый раз.

УХОДЯТ СТАРИКИ

Старики уходят понемногу,
Обретя неведомый покой,
И в свою последнюю дорогу
Забирают прошлое с собой.

Уходя, не машут на прощанье,
Фотографий с письмами не шлют,
Не желают скорого свиданья,
Ничего не требуют, не ждут.

Незаметно, тихо увядая,
И любовь, и силы отдают.
Всей душой за нас переживая,
Счастливы, что ради нас живут.

Жизнь свою наполнив суетою,
Мы не замечаем их уход,
А за ним, скрипя сухой клюкою,
Наша старость дряхлая идёт.

СЕЛО РОДНОЕ

Месяц потихоньку
Ноги в воду свесил,
А туман легонько
Окна занавесил.

Старая дорога
Грезит о покое,
Поворчав немного,
Спит село родное.

На опушку леса
Осторожно выйду.
Ветерок-повеса
Снова где-то лындал:

Обнимал берёзы,
Целовал осины,
А под вечер слёзы
Утирал у ивы.

И теперь мечтает,
Лёжа в колыбели,
Как у липы станет
Целовать колени.

Когнитивная тренировка

Цветочный кроссворд

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

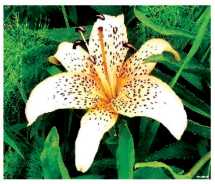
2

3

4

6

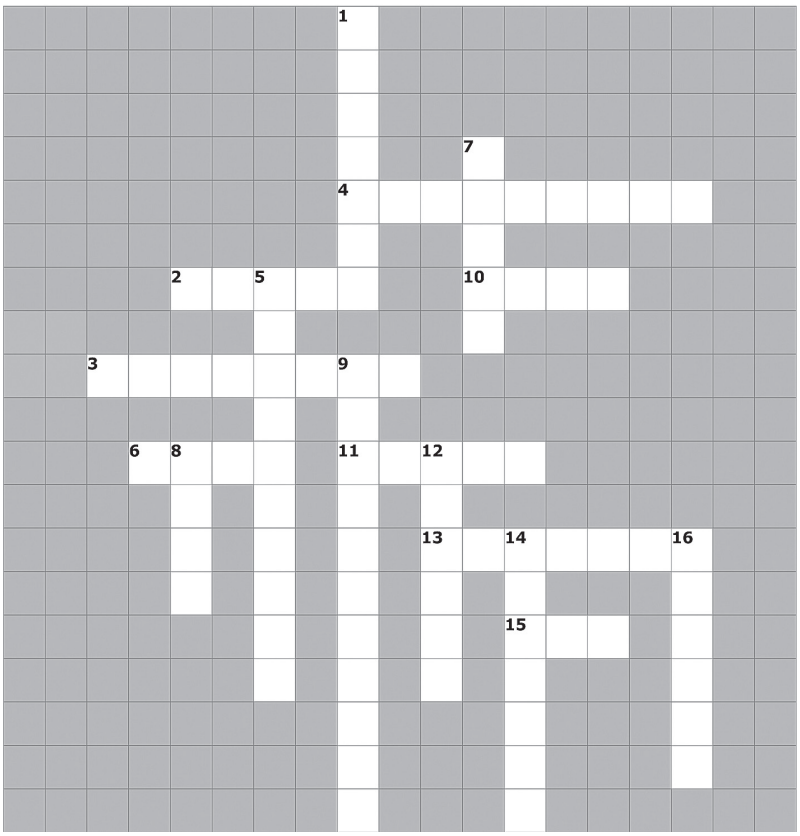
10

11 

13

15

2. Люпин; 3. Гвоздика; 4. Подсолнух; 6. Пион; 10. Роза; 11. Лилия; 13. Нарцисс; 15. Мак



ПО ВЕРТИКАЛИ:

1

5

7

8

9

12

14

16

1. Тюльпан; 5. Подснежник; 7. Астра; 8. Ирис; 9. Колокольчик; 12. Ландыш; 14. Ромашка; 16. Сирень

1. Решив кроссворд, попросите соцработника сфотографировать его и отправить в вайбере по телефону 89276532425. Авторы первых трёх кроссвордов, присланных в редакцию «Собеседника», получат сладкие призы.

2. Если вы очень любите цветы, если они занимают большое место в вашей жизни, расскажите о своём опыте их выращивания, о том, какие из них и почему вы особенно любите.

Может быть, вы знаете о полезных свойствах растений, о том, как и когда их лучше собирать, как использовать, — расскажите и об этом. Будем рады, если вместе с рассказом пришлёте и своё фото.

P.S. Если написать будет сложно, соцработник сделает аудиозапись с вашим рассказом и отправит её в вайбере.