МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

**«ОБЛАСТНОЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР**

**СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ГРАЖДАН»**



ежемесячник

# БЕРЕГОВОЙ

# ВЕСТНИК

## №09 сентябрь 2017 год





Гладь пруда холодила рябь.

Ты родился в седой сентябрь.

Но с тех пор дым его аллей

Стал, как будто чуть-чуть теплей.

С днем рожденья тебя, мой друг!

Не спеши увядать, а вдруг

Вспомни лета шальные дни,

Их улыбкой опять верни.

|  |  |
| --- | --- |
| Стационарное отделение п. Зелёный мыс,  ул. Береговая, 14 | |
| Андронов Александр Николаевич | **01.09** |
| Прохоров Олег Александрович | **02.09** |
| Назарова Марина Викторовна | **04.09** |
| Манохин Олег Владимирович | **07.09** |
| Мичиков Анатолий Васильевич | **08.09** |
| Савчук Ираида Игнатьевна | **08.09** |
| Варламова Маргарита Константиновна | **09.09** |
| Парыгин Владимир Геннадьевич | **10.09** |
| Зайцева Ирина Анатольевна | **13.09** |
| Агаркова Людмила Михайловна | **14.09** |
| Семченко Александр Александрович | **14.09** |
| Попенко Александр Иванович | **15.09** |
| Назаров Николай Иннокентьевич | **19.09** |
| Миронов Александр Николаевич | **26.09** |
| Тестенбеков Виктор Кужохметович | **27.09** |



Сентябрь мы не осуждаем:

Ну, осень – что с нее возьмешь!

Вас с днем рожденья поздравляем,

Пускай на улице и дождь.

Что этот праздник светлый, радостный,

Все знают – взрослые и дети!

Не помешает дождь сентябрьский

Ваш день рождения отметить!

|  |  |
| --- | --- |
| Дом ночного пребывания ул.Весенняя 10Б | |
| Полунин Иван Юрьевич | 10.09 |
| Садков Аркадий Анатольевич | 13.09 |
| Бекназаров ТаджибайАртыкбаевич | 15.09 |
| Гаранин Сергей Владимирович | 18.09 |
| АмрулинРамильБаткенович | 25.09 |

**ПРАЗДНИКИ В СЕНТЯБРЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| [**1 сентября**](https://my-calend.ru/holidays/russia/1-september) | [День знаний (Первый звонок)](https://my-calend.ru/holidays/den-znaniy)  Z:\М  Е  Т  О  Д  И  С  Т\!ОКСАНА\ИЗОБРАЖЕНИЯ ДЛЯ ВЕСТНИКА\колокольчик.jpg |
| [**2 сентября**](https://my-calend.ru/holidays/russia/2-september) | [День окончания Второй мировой войны](https://my-calend.ru/holidays/den-okonchaniya-vtoroy-mirovoy-voyny)  [День патрульно-постовой службы полиции](https://my-calend.ru/holidays/den-patrulno-postovoy-sluzhby-policii)  [День российской гвардии](https://my-calend.ru/holidays/den-rossiyskoy-gvardii)  [Самойлов день](https://my-calend.ru/holidays/samoylov-den) |
| [**3 сентября**](https://my-calend.ru/holidays/russia/3-september) | [День солидарности в борьбе с терроризмом](https://my-calend.ru/holidays/den-solidarnosti-v-borbe-s-terrorizmom)  [День работников нефтяной и газовой промышленности](https://my-calend.ru/holidays/den-rabotnikov-neftyanoy-i-gazovoy-promyshlennosti)  Z:\М  Е  Т  О  Д  И  С  Т\!ОКСАНА\ИЗОБРАЖЕНИЯ ДЛЯ ВЕСТНИКА\газ.jpg  [День открытия уникальности ДНК](https://my-calend.ru/holidays/den-otkrytiya-unikalnosti-dnk)  [Фаддей Проповедник](https://my-calend.ru/holidays/faddey-propovednik) |
| [**4 сентября**](https://my-calend.ru/holidays/russia/4-september) | [День специалиста по ядерному обеспечению](https://my-calend.ru/holidays/den-specialista-po-yadernomu-obespecheniyu)  [Агафон Огуменник](https://my-calend.ru/holidays/agafon-ogumennik)  [День рождения игры «Что? Где? Когда?»](https://my-calend.ru/holidays/den-rozhdeniya-igry-chto-gde-kogda)  Z:\М  Е  Т  О  Д  И  С  Т\!ОКСАНА\ИЗОБРАЖЕНИЯ ДЛЯ ВЕСТНИКА\что, где, когда.jpg |
| [**5 сентября**](https://my-calend.ru/holidays/russia/5-september) | [Международный день благотворительности](https://my-calend.ru/holidays/mezhdunarodnyy-den-blagotvoritelnosti) |
| [**6 сентября**](https://my-calend.ru/holidays/russia/6-september) | [Евтихий Тихий](https://my-calend.ru/holidays/evtihiy-tihiy)  [День полетов над землей](https://my-calend.ru/holidays/den-poletov-nad-zemley)  Z:\М  Е  Т  О  Д  И  С  Т\!ОКСАНА\ИЗОБРАЖЕНИЯ ДЛЯ ВЕСТНИКА\Воздушные шары.jpg |
| [**7 сентября**](https://my-calend.ru/holidays/russia/7-september) | [Тит Листопадник](https://my-calend.ru/holidays/tit-listopadnik)  [Праздник барабанщиков](https://my-calend.ru/holidays/prazdnik-barabanshchikov)  Z:\М  Е  Т  О  Д  И  С  Т\!ОКСАНА\ИЗОБРАЖЕНИЯ ДЛЯ ВЕСТНИКА\барабан.jpg  [День рассказывания историй о летних путешествиях](https://my-calend.ru/holidays/den-rasskazyvaniya-istoriy-o-letnih-puteshestviyah) |
| [**8 сентября**](https://my-calend.ru/holidays/russia/8-september) | [День финансиста](https://my-calend.ru/holidays/den-finansista)  [Международный день грамотности](https://my-calend.ru/holidays/den-gramotnosti)  [Международный день солидарности журналистов](https://my-calend.ru/holidays/den-solidarnosti-zhurnalistov)  [Наталья Овсяница](https://my-calend.ru/holidays/natalya-ovsyanica)  [День посиделок на кухне](https://my-calend.ru/holidays/den-posidelok-na-kuhne)  Z:\М  Е  Т  О  Д  И  С  Т\!ОКСАНА\ИЗОБРАЖЕНИЯ ДЛЯ ВЕСТНИКА\кухня.jpg |
| [**9 сентября**](https://my-calend.ru/holidays/russia/9-september) | [День дизайнера-графика](https://my-calend.ru/holidays/den-dizaynera-grafika)  [Всемирный день красоты](https://my-calend.ru/holidays/vsemirnyy-den-krasoty)  [День тестировщика](https://my-calend.ru/holidays/den-testirovshchika)  [Всемирный день оказания первой медицинской помощи](https://my-calend.ru/holidays/vsemirnyy-den-okazaniya-pervoy-medicinskoy-pomoshchi)    [Два Пимена](https://my-calend.ru/holidays/dva-pimena)  [День изобретения новых привычек](https://my-calend.ru/holidays/den-izobreteniya-novyh-privychek) |
| [**10 сентября**](https://my-calend.ru/holidays/russia/10-september) | [День танкиста](https://my-calend.ru/holidays/den-tankista)  [Всемирный день предотвращения самоубийств](https://my-calend.ru/holidays/vsemirnyy-den-predotvrashcheniya-samoubiystv)  [День озера Байкал](https://my-calend.ru/holidays/den-ozera-baykal)  Z:\М  Е  Т  О  Д  И  С  Т\!ОКСАНА\ИЗОБРАЖЕНИЯ ДЛЯ ВЕСТНИКА\Байкал.jpg  [Всемирный день журавля](https://my-calend.ru/holidays/vsemirnyy-den-zhuravlya)  [Анна и Савва Скирдники](https://my-calend.ru/holidays/anna-i-savva-skirdniki)  [День разноцветных букетов](https://my-calend.ru/holidays/den-raznocvetnyh-buketov) |
| [**11 сентября**](https://my-calend.ru/holidays/russia/11-september) | [Усекновение главы Иоанна Предтечи (Головосек)](https://my-calend.ru/holidays/golovosek)  [День специалиста органов воспитательной работы](https://my-calend.ru/holidays/den-specialista-organov-vospitatelnoy-raboty)  [Всероссийский День Трезвости](https://my-calend.ru/holidays/vserossiyskiy-den-trezvosti)  [День рождения гранёного стакана](https://my-calend.ru/holidays/den-rozhdeniya-granyonogo-stakana)  [Праздник ласкового обращения](https://my-calend.ru/holidays/prazdnik-laskovogo-obrashcheniya)  Z:\М  Е  Т  О  Д  И  С  Т\!ОКСАНА\ИЗОБРАЖЕНИЯ ДЛЯ ВЕСТНИКА\ласковое обращение.jpg |
| [**12 сентября**](https://my-calend.ru/holidays/russia/12-september) | [День сотрудничества Юг-Юг Организации Объединенных Наций](https://my-calend.ru/holidays/den-sotrudnichestva-yug-yug-organizacii-obedinennyh-naciy)  [Александр Сытник](https://my-calend.ru/holidays/aleksandr-sytnik) |
| [**13 сентября**](https://my-calend.ru/holidays/russia/13-september) | [День программиста](https://my-calend.ru/holidays/den-programmista)  [День парикмахера](https://my-calend.ru/holidays/den-parikmahera)  [День рождения пенициллина](https://my-calend.ru/holidays/den-rozhdeniya-penicillina)  [День шарлоток и осенних пирогов](https://my-calend.ru/holidays/den-sharlotok-i-osennih-pirogov)  Z:\М  Е  Т  О  Д  И  С  Т\!ОКСАНА\ИЗОБРАЖЕНИЯ ДЛЯ ВЕСТНИКА\шарлотка.jpeg |
| [**14 сентября**](https://my-calend.ru/holidays/russia/14-september) | [Симеон-летопроводец](https://my-calend.ru/holidays/simeon-letoprovodec) |
| [**15 сентября**](https://my-calend.ru/holidays/russia/15-september) | [День секретаря в России](https://my-calend.ru/holidays/den-sekretarya)  [Международный день демократии](https://my-calend.ru/holidays/den-demokratii)  [День образования санитарно-эпидемиологической службы РФ](https://my-calend.ru/holidays/den-obrazovaniya-sanitarno-epidemiologicheskoy-sluzhby-rf)  [День худеющих](https://my-calend.ru/holidays/den-hudeyushchih)  [День рождения экологической организации «Гринпис»](https://my-calend.ru/holidays/den-rozhdeniya-ekologicheskoy-organizacii-grinpis)  Z:\М  Е  Т  О  Д  И  С  Т\!ОКСАНА\ИЗОБРАЖЕНИЯ ДЛЯ ВЕСТНИКА\гринпис мусор.jpg |
| [**16 сентября**](https://my-calend.ru/holidays/russia/16-september) | [Международный день охраны озонового слоя](https://my-calend.ru/holidays/den-ohrany-ozonovogo-sloya)  Z:\М  Е  Т  О  Д  И  С  Т\!ОКСАНА\ИЗОБРАЖЕНИЯ ДЛЯ ВЕСТНИКА\озоновый слой.jpg  [Международный День сока в России](https://my-calend.ru/holidays/mezhdunarodnyy-den-soka-v-rossii) |
| [**17 сентября**](https://my-calend.ru/holidays/russia/17-september) | [День работников леса и лесоперерабатывающей промышленности](https://my-calend.ru/holidays/den-rabotnikov-lesa)  Z:\М  Е  Т  О  Д  И  С  Т\!ОКСАНА\ИЗОБРАЖЕНИЯ ДЛЯ ВЕСТНИКА\лес.jpg |
| [**18 сентября**](https://my-calend.ru/holidays/russia/18-september) | [Захарий и Елизавета](https://my-calend.ru/holidays/zahariy-i-elizaveta) |
| [**19 сентября**](https://my-calend.ru/holidays/russia/19-september) | [Михайлово чудо](https://my-calend.ru/holidays/mihaylovo-chudo)  [День оружейника](https://my-calend.ru/holidays/den-oruzheynika)  [День рождения «Смайлика»](https://my-calend.ru/holidays/den-rozhdeniya-smaylika)    [Международный пиратский день](https://my-calend.ru/holidays/mezhdunarodnyy-piratskiy-den) |
| [**20 сентября**](https://my-calend.ru/holidays/russia/20-september) | [Международная ночь летучих мышей](https://my-calend.ru/holidays/mezhdunarodnaya-noch-letuchih-myshey)  [День устраивания спонтанных чаепитий](https://my-calend.ru/holidays/den-ustraivaniya-spontannyh-chaepitiy)  Z:\М  Е  Т  О  Д  И  С  Т\!ОКСАНА\ИЗОБРАЖЕНИЯ ДЛЯ ВЕСТНИКА\чай.11.jpg |
| [**21 сентября**](https://my-calend.ru/holidays/russia/21-september) | [Международный день мира](https://my-calend.ru/holidays/den-mira)    [Рождество Пресвятой Богородицы (Осенины)](https://my-calend.ru/holidays/oseniny) |
| [**22 сентября**](https://my-calend.ru/holidays/russia/22-september) | [День осеннего равноденствия](https://my-calend.ru/holidays/den-osennego-ravnodenstviya)  [Всемирный день без автомобиля](https://my-calend.ru/holidays/vsemirnyy-den-bez-avtomobilya)  Z:\М  Е  Т  О  Д  И  С  Т\!ОКСАНА\ИЗОБРАЖЕНИЯ ДЛЯ ВЕСТНИКА\день без автомобиля.jpg  [Аким и Анна](https://my-calend.ru/holidays/akim-i-anna) |
| [**23 сентября**](https://my-calend.ru/holidays/russia/23-september) | [День рождения поисковой системы Яндекс](https://my-calend.ru/holidays/den-rozhdeniya-poiskovoy-sistemy-yandeks)  [День создания информационных подразделений МВД РФ](https://my-calend.ru/holidays/den-sozdaniya-informacionnyh-podrazdeleniy-mvd-rf)  [День рождения жевательной резинки](https://my-calend.ru/holidays/den-rozhdeniya-zhevatelnoy-rezinki)  Z:\М  Е  Т  О  Д  И  С  Т\!ОКСАНА\ИЗОБРАЖЕНИЯ ДЛЯ ВЕСТНИКА\жевачка.jpg |
| [**24 сентября**](https://my-calend.ru/holidays/russia/24-september) | [День машиностроителя](https://my-calend.ru/holidays/den-mashinostroitelya)  [День системного аналитика](https://my-calend.ru/holidays/den-sistemnogo-analitika)  [Международный день глухих](https://my-calend.ru/holidays/mezhdunarodnyy-den-gluhih)  [День незапланированных безумств](https://my-calend.ru/holidays/den-nezaplanirovannyh-bezumstv)  Z:\М  Е  Т  О  Д  И  С  Т\!ОКСАНА\ИЗОБРАЖЕНИЯ ДЛЯ ВЕСТНИКА\безумства веселые.jpg |
| [**25 сентября**](https://my-calend.ru/holidays/russia/25-september) | [Артамон Змеевик](https://my-calend.ru/holidays/artamon-zmeevik)  [День тикающих часов](https://my-calend.ru/holidays/den-tikayushchih-chasov)  Z:\М  Е  Т  О  Д  И  С  Т\!ОКСАНА\ИЗОБРАЖЕНИЯ ДЛЯ ВЕСТНИКА\часики.jpg |
| [**26 сентября**](https://my-calend.ru/holidays/russia/26-september) | [День рождения граммофона](https://my-calend.ru/holidays/den-rozhdeniya-grammofona)  Z:\М  Е  Т  О  Д  И  С  Т\!ОКСАНА\ИЗОБРАЖЕНИЯ ДЛЯ ВЕСТНИКА\граммофон.2.jpg  [День встречи со старыми друзьями](https://my-calend.ru/holidays/den-vstrechi-so-starymi-druzyami) |
| [**27 сентября**](https://my-calend.ru/holidays/russia) | [Всемирный день туризма](https://my-calend.ru/holidays/vsemirnyy-den-turizma)  [День воспитателя и всех дошкольных работников](https://my-calend.ru/holidays/den-vospitatelya)  [Воздвижение Креста Господня](https://my-calend.ru/holidays/vozdvizhenie)  [День рождения поисковой системы Google](https://my-calend.ru/holidays/den-rozhdeniya-poiskovoy-sistemy-google)  Z:\М  Е  Т  О  Д  И  С  Т\!ОКСАНА\ИЗОБРАЖЕНИЯ ДЛЯ ВЕСТНИКА\гугл.jpg  [День создания Национального Центрального Бюро Интерпола в России](https://my-calend.ru/holidays/den-sozdaniya-nacionalnogo-centralnogo-byuro-interpola-v-rossii)  [День дружбана](https://my-calend.ru/holidays/den-druzhbana) |
| [**28 сентября**](https://my-calend.ru/holidays/russia/tomorrow) | [День генерального директора](https://my-calend.ru/holidays/den-generalnogo-direktora-v-rossii)  [День работника атомной промышленности](https://my-calend.ru/holidays/den-rabotnika-atomnoy-promyshlennosti)  Z:\М  Е  Т  О  Д  И  С  Т\!ОКСАНА\ИЗОБРАЖЕНИЯ ДЛЯ ВЕСТНИКА\атомный реактор.jpg  [Всемирный день борьбы против бешенства](https://my-calend.ru/holidays/vsemirnyy-den-borby-protiv-beshenstva)  [День рождения ломбарда](https://my-calend.ru/holidays/den-rozhdeniya-lombarda) |
| [**29 сентября**](https://my-calend.ru/holidays/russia/29-september) | [Всемирный день сердца](https://my-calend.ru/holidays/vsemirnyy-den-serdca)  Z:\М  Е  Т  О  Д  И  С  Т\!ОКСАНА\ИЗОБРАЖЕНИЯ ДЛЯ ВЕСТНИКА\помощь.jpg  [День отоларинголога](https://my-calend.ru/holidays/den-otolaringologa)  [Ефимия, Птичья костка](https://my-calend.ru/holidays/efimiya) |
| [**30 сентября**](https://my-calend.ru/holidays/russia/30-september) | [День Веры, Надежды и Любови](https://my-calend.ru/holidays/den-very-nadezhdy-i-lyubvi) и матери их Софии  [Международный день переводчика](https://my-calend.ru/holidays/den-perevodchika)  [День интернета в России](https://my-calend.ru/holidays/den-interneta-v-rossii) |



**РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА**

**Сегодня мы поговорим об обидах.**

История возникновения «обиды» очень интересная. Давным-давно обидой считалось не чувство, а жизненное событие – любая неприятность («Вот какая обида приключилась!») Позже под обидой стали понимать действия, понижающие статус человека: «Не пригласил на пир — причинил обиду». А в XII—XIII вв. основным значением слова обиды было «нарушение княжеского права, несправедливость». Сегодня же,**произнося слово «обида», мы имеем виду неприятное, разрушающее чувство,** которое рождается тогда, когда мы не может проявить свои первичные чувства – гнев или боль и адекватно отреагировать на причинение нам боли другим человеком.

В основании обиды лежат**наши не оправданные ожидания**по поводу поведения «обидчика».

**Чем вредна и опасна обида?** Ну, прежде всего, обида – это довольное неприятное переживание, которое забирает у нас много энергии, приводя к быстрой утомляемости, и практически **«уничтожает» весь позитив**ный настрой и радость жизни.

**Обида имеет тенденцию накапливаться** и все больше и больше влиять на нашу жизнь, на отношения с людьми и наше самовосприятие.

Обида не дает любить. Обида и любовь –это два несовместимых чувства. Где есть обида, там нет любви!Обида, проявляющаяся в агрессии, протесте, страданиях и обвинениях,**опасна для здоровья**. Она может вызывать рост опухолей, язву желудка и двенадцатиперстной кишки, головную боль и другие заболевания.

Как часто обижают нас? А как часто обижаем мы? Парадокс в том, что мы всегда чувствуем, когда обижают нас, но когда мы сами наносим обиду, мы можем не придать этому значения. А что чувствует при этом человек, которого умышленно или ненароком обидели, еще говорят, задели за живое?

Зрелая личность во взрослом состоянии может сказать: «Извини, пожалуйста, твои слова были для меня болезненными, обидными. Я думаю, ты не хотел меня обидеть?!» Простая казалось бы фраза. Скажите, пожалуйста, если вам вот такую фразу говорят, даже если у вас был злой умысел обидеть, какие эмоции она вызывает? Даже если предположить, что вы такое демоническое создание, ваша цель обижать людей. В жизни таких личностей практически не бывает. Чаще мы обижаем случайно, подсознательно, не ставя перед собой цель обидеть. Но если вы услышите такие слова, неизменно придет раскаяние и стыд. Это естественно, потому что думаешь: «Боже мой, ну нет, конечно. Простите, я не хотел обижать. Ты вообще меня не понял.Я хотел бы тебе разъяснить…» И тогда вы, прояснив ситуацию, можете понять суть, без обиды. Это уже функция взрослого человека, это функция разума. При таком разрешении ситуации мы действительно хотим услышать человека. И поэтому такое чувство бывает нам полезно. Прощение – это путь к любви.

К сожалению, вбольшинствеслучаев мы не хотимслышатьдруг друга, мы хотимслышатьтолько себя иту точкузрения, которая совпадаетснашей. Но если мы хотимпроявить уважение кчеловеку, мы обязаныпрояснять ситуацию, даже, если его слова вызывают у нас боль. Я обозначаю свое желание прояснить ситуацию — это функция зрелого человека.

Очень важно научиться обозначать свои чувства. И научиться это нужно в модели «я-сообщения». Чаще мы говорим — «ты-сообщениями». Мы говорим: «Ты меня раздражаешь, ты меня беспокоишь, ты поступаешь так или иначе». Т.е. мы все время начинаем свою речь с местоимения «Ты», и практически никогда не говорим «Я».

Что значит — «я-сообщение»? Когда я говорю о своих чувствах и о своем пожелании, начиная с местоимения «Я». Например, я говорю: «Я сейчас чувствую боль» или «я сейчас чувствую, как во мне вскипает волна раздражения», или «я сейчас чувствую, что у меня страх появляется, у меня появляется недоверие». Я даю отчет тому, что я чувствую в данный момент времени. Очень важно понять, что мы всегда что-то чувствуем.

Избавиться от обид можно только с позиции разума. Разум прекрасно обучается. Получение знаний на уровне разума всегда вызывает радость.

Нам очень важно понять, что мы с вами обучаемся жизни. В течение всей жизни проходим один единственный урок, как ЛЮБИТЬ. Все жизненные ситуации, абсолютно все, нас обучают любить. Нам показывают, то, что у нас не получается. Нам необходимо искренне заглянуть в свое сердце, чтобы, в конце концов, закрыть этот безумный сценарий, который передается из поколения в поколение. Две вещи мы должны сделать, мы должны попросить прощение и мы должны попросить благословение (и не обязательно для этого ходить в церковь). Две вещи, которые очень важны. Абсолютно для каждого. Ко всем старшим мы должны относиться с благодарностью, не с претензией. И мы от них должны попросить благословение. Обида — это тормоз в нашей жизни, якорь, который не позволяет двигаться вперед, а благословение — это великая сила, которая способна нас окрылить, воодушевить и придать скорость всем нашим благим начинаниям. И если выбирать между - любить или - ненавидеть и обижаться, я не сомневаюсь, что вы выберете любить!

«Обиды записывайте на песке, благодеяния вырезайте на мраморе». Пьер Буаст



**РЕКОМЕНДАЦИИ МЕДИКОВ**

**ЧТО ТАКОЕ ГРИПП?**

Вирус гриппа характеризуется высочайшей скоростью размножения и исключительной агрессивностью. За сутки он способен привести к серьезным поражениям дыхательных путей и заметно ослабить иммунитет, что способствует развитию побочных заболеваний и осложнений

* Серьезное затруднение при лечении гриппа и выработке медикаментов против него является способность вируса очень быстро мутировать и приспосабливаться к изобретенным лекарствам
* Вирус поразительно жизнеспособен – вне организма на открытом воздухе он может сохраняться до 6-7 часов
* Больной, зараженный вирусом гриппа, опасен для окружающих на расстоянии нескольких метров, его способность заразить  людей при контакте сохраняется в течение 5-7 дней с начала заболевания
* Вирус может передаваться не только воздушно-капельным путем, но и через предметы общего пользования: поручни в транспорте, ручки дверей, кнопки в лифте

Все вышеперечисленные свойства позволяют вирусу гриппа поражать огромный процент населения ежегодно.

Симптомы гриппа

* Высокая температура, поднимается внезапно и быстро
* Ломота в суставах, судороги в мышцах
* Сильный сухой кашель
* Слабость, головокружение, потеря сознания

Осложнения после гриппа

* Поражения легких (пневмония)
* Поражение органов ЛОР и верхних дыхательных путей (гайморит, отит, ларингит)
* Поражения сердца и сосудов
* Поражения нервной системы (менингит, невралгия энцефалит)

## Профилактика простуды народными средствами

* Для профилактики в сезон простуды можно принимать смесь из меда, лимона и сухофруктов. Смесь принимается раз в день натощак по утрам, детям до 6 лет одна чайная ложка, детям 7-15 лет одна десертная ложка
* Хорошо укрепляет иммунитет ежедневное употребление отваров, компотов из любых ягод, сухофруктов и свежих фруктов. Можно сделать морс из любого ягодного варенья
* Поднять иммунитет можно с помощью травяных чаев. Подойдут настои из ромашки, эвкалипта, чабреца, душицы, листьев смородины и других трав.



## Как отличить грипп от ОРВИ**?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ОРВИ | Грипп |
| Начало заболевания | Резь в глазах, слабость, вялость | Проявления острой интоксикации: головная боль, озноб, рвота, головокружение |
| Развитие болезни | Развивается 2-3 суток, симптоматика существенно не меняется. Насморк и заложенность носа, дискомфорт в горле | Стремительное развитие. За 8-12 часов от начала заболевания здоровье может ухудшиться до критического состояния |
| Температура тела | Обычно держится в районе 37,3-37,7, редко превышает 38 С. Легко снижается при приеме жаропонижающих средств | Резкий скачок температуры: за 1-2 часа она поднимается до 39-40 С. Жаропонижающие средства дают краткосрочный эффект на 1,5-2 часа. |
| Общее состояние | Слабость, вялость | Сильные мышечные боли, головная боль в области висков, повышенное потоотделение, озноб |
| Насморк, заложенность носа | Проявляется в числе первых симптомов, сопровождается чиханием, сильным отеком слизистой | Появляется редко |
| Горло | Отечность, рыхлая структура слизистой, характерный налет | Отечность, ярко выраженный красный цвет без налета |
| Кашель | Проявляется в числе первых симптомов | Появляется на 2-3 день от начала заболевания |
| Продолжительность болезни | Улучшение состояния обычно наступает на третий день, через 6-7 дней наступает полное выздоровление | Температура спадает на 5-6 день. Состояние улучшается через 10-12 дней. Окончательное выздоровление наступает через 20-30 дней |





**Наследование по закону: кто из членов семьи является наследником первой очереди?**

Законодательством России установлено два вида наследования имущества умершего гражданина: [по завещанию](http://www.law-education.ru/legacy/kak-vstupat-v-nasledstvo-po-zaveshhaniyu/) и по закону. В первом случае вопросов о том, кто является наследником, не возникает – все ясно из текста завещания. Но если наследодатель не озаботился составлением такого документа при жизни, или существующее завещание признано ничтожным, наследство переходит к кругу лиц, установленных законом.

**Что такое наследование первой очереди?**

Гражданским кодексом РФ предусмотрено несколько ступеней наследования. Наследники каждой очереди получают право на вступление в наследство в том случае, если нет наследников предыдущей очереди, желающих реализовать свои права относительно наследства. Преимущество при получении наследства от умершего гражданина получают следующие лица:

* дети;
* муж/жена;
* родители.

В том случае, если ребенок наследодателя скончался до открытия наследства, но при этом у него остались дети, приходящиеся наследодателю внуками, они получают положенное имущество по праву представления наряду с другими первоочередными наследниками.

Наследники 1-й очереди имеют одинаковые права при разделе наследственной массы. У каждого из них есть право [отказа от вступления в наследство](http://www.law-education.ru/legacy/otkaz-ot-nasledstva-v-polzu-drugix-lic/), как в чью-то пользу, так и без указания адресата.

Итак, какие очереди наследников существуют и кто к ним относится:

**Категории первоочередных наследников**

**Дети**

****Дети являются такими наследниками  только в том случае, если они были рождены наследодателем или официально им усыновлены. Если ребенок формально не являлся сыном/дочерью умершего, а лишь его супруга, он имеет право на наследственное имущество только в качестве пасынка, то есть является наследником  седьмой очереди.

**Супруги**

****

Для того, чтобы получить право на наследование, необходимо состоять с наследодателем в законном браке и иметь документы, подтверждающие факт его заключения. В противном случае человек, считающий себя супругом умершего на основании совместного проживания или заключенного церковного брака, не является таковым и никаких прав на долю в наследстве не имеет.

**Родители**

****Под этой категорией наследников понимаются биологические родители или официальные усыновители наследодателя, пережившие своего ребенка на момент открытия наследства. Опекуны и попечители не могут наследовать за умершим лицом, над которым у них была установлена опека.

**Внуки как наследники по праву представления**

Если первоочередный наследник умер раньше, чем получил наследство, полагающееся ему по закону как ребенку умершего наследодателя, право на его получение переходит к внуку наследодателя. Нюансы при установлении права на наследование те же – внук должен являться рожденным или официально усыновленным ребенком первоочередного наследника, скончавшегося ранее, родство которого с наследодателем также должно быть подтверждено официально.

**Иные лица, имеющие право на наследование**

Одновременно с лицами, установленными законом в качестве наследников 1-й очереди, к наследованию могут быть призваны граждане, являющиеся нетрудоспособными и находившиеся на его иждивении умершего не менее года до его  смерти.

**Недостойные наследники**

Из правила наследования есть исключение. Возникают ситуации, при которых наследник может быть признан недостойным и лишен права на получение наследства. Признатьгражданина недостойным наследником может только суд на основании предоставленных доказательств.

* родители наследодателя, ранее лишенные родительских прав;
* лица, которые совершили/пытались совершить преступные действия, способные причинить вред наследодателю.

Довольно узкий круг близких родственников, установленных законом в качестве первоочередных наследников, позволяет практически без проблем разделить наследственную массу между ними. [Для вступления в наследство](http://www.law-education.ru/legacy/sroki-vstupleniya-v-nasledstvo/) достаточно обратиться к нотариусу, представив документ, подтверждающий родственную связь между заявителем и наследодателем.





**НАШИ НОВОСТИ**

**ЗАБОТЛИВЫЕ РУКИ И ДОБРЫЕ СЕРДЦА**

**15.08.2017**

В условиях стационарного отделения ГАУ СО НСО «ОКЦСАГ» в практике социально-реабилитационной деятельности используется комплексный терапевтический подход с целью оптимизации процессов адаптации граждан к условиям жизни в социуме, а именно - восстановление утраченного контакта с окружающим миром.



Созданный сравнительно недавно Отдел реабилитационных технологий занимается процессом планирования и организацией трудовой и досуговой деятельности для проживающих граждан.

Процесс социальной реабилитации подразумевает участие получателей социальных услуг в трудотерапии. В этот процесс, включаются элементы игры и соревнования с обязательным поощрением.

С целью развития этого направления реабилитации, организована трудовая экспериментальная бригада, участники которой с удовольствием расписывают стены в холлах и коридорах жилого корпуса, чтобы было веселее и интереснее жить, проводят влажную уборку окон и пола, работают в столовой, помогают при погрузке, в складских и подсобных помещениях.



Желание клиентов жить в атмосфере домашнего уюта и комфорта, понимание того, что они не изолированы от людей, и легко могут с ними сотрудничать, звучит как мотивация и активизирует их потребности.

Если пройтись по территории, можно обнаружить насколько здесь чисто, какие цветущие клумбы, и ухоженный огород, в котором все зреет и растет, как в награду за заботливые руки и добрые сердца наших клиентов!

В процессе работы сотрудники учреждения на практике убедились, что такая организация трудовой деятельности клиентов создаёт у них благоприятный эмоциональный фон, восстанавливает связь с коллективом, сглаживает чувство одиночества и тревоги, освобождает от сознания собственной неполноценности.

**ШАХМАТНО-ШАШЕЧНЫЙ ТУРНИР В «ОБСКОМ»**

**16.08.2017**

16 августа получатели социальных услуг стационарного отделения ГАУ СО НСО «ОКЦСАГ» участвовали в областном турнире по шахматам-шашкам среди стационарных учреждений социального обслуживания, посвященного Дню физкультурника.



Раннее путешествие из п. Зеленый мыс в город Обь было не близким, но интересным и увлекательным. Не часто приходится уезжать так далеко от дома, а потому и настроение у путешественников было бодрое и приподнятое. Всем очень хотелось принять участие в турнире, а если получится, то занять почетное место. После регистрации участникам хватило времени на общение с проживающими, посмотреть выставку дымковской игрушки, и восхититься местными мастерами. Очень понравился праздничный концерт, организованный для гостей, все были в восторге от выступления доморощенного музыкального инструментального ансамбля «Скоморохи» Обского интерната.

Прием был очень радушный, «сладкий» стол на протяжении всего турнира, чай, кофе, сок и сытный горячий обед, не оставили никого из приехавших равнодушными. Отдельные слова благодарности клиенты выразили в адрес администрации Обского психоневрологического интерната.



С самого начала турнира всех объединил спортивный азарт и боевой дух, и даже если не доставало мастерства в шахматно-шашечной игре, участники увезли положительные эмоции, яркие впечатления от мероприятия и сверкающий спортивный кубок за участие!



**В ДЕЛЬФИНИЮ ЗА СКАЗКОЙ И МОРЕМ ПОЗИТИВА!**

**18.08.2017**

Процесс трудовой реабилитации подразумевает хороший отдых и поощрение, поэтому 18 августа получатели социальных услуг стационарного отделения ГАУ СО НСО «ОКЦСАГ» полным составом трудовой бригады посетили Дельфинарий в Новосибирском зоопарке.



Приехали пораньше и успели по зоопарку погулять, а когда пошел дождь, то решили попить кофе и перекусить в кафе. Было приятно наблюдать за уместным поведением ребят в активной социальной среде, какое приятное у них происходило взаимодействие и общение с работниками летнего кафе, и между собой, где ребята старательно закрепляли навыки межличностного взаимодействия.

В Дельфинарии увидели зрелищное шоу и окунулись как будто в волшебную сказку, где котики, белухи, красавица – моржиха и озорные весельчаки - дельфины выступали как самые настоящие артисты. Всем клиентам было задорно и весело, и даже самые серьезные из мужчин разулыбались и громко аплодировали.



Такого рода поездки дают прекрасную возможность, персоналу центра социальной адаптации, понять на каком этапе кто из клиентов находится и каким моментам в процессе реабилитации стоит уделять больше внимания. Ко всему прочему это, несомненно, положительно влияет на физическую, психическую и социальную активность клиентов.



А для самих ребят - клиентов, такие поездки - это всегда настоящий восторг и заряд позитива!

**ЧИСТО ПО-МУЖСКИ**

**21.08.2017**

21 августа в истории кулинарного клуба «Сытник» состоялась необычная встреча любителей кулинарного искусства.

Специфичность ее заключалась в том, что участники были только мужчины, и не, потому что женщин не приглашали, а просто так произошло по счастливой случайности!



В этот день стряпали песочные сочни с начинкой из малинового варенья, которое периодически вытекало из сочня в старательных мужских руках и тут же уничтожалось - слизывалось и с рук и с самого сочня! За приготовлением, как и положено, пока лепили сочни, разговаривали о жизни, о том кто и как раньше жил, кем работал, а кто мечтал в детстве быть поваром…

Вспоминали былые времена, и незаметно для самих себя налепили целый противень вкусных пирожков. Так не хотелось всем расходиться, что решили всем вместе дождаться, пока кулинарные творения испекутся, и разговор продолжился в теплой, располагающей обстановке.

Аромат ванили витал в воздухе, а при взгляде на румяные плюшки у всех присутствующих текли слюнки, так хотелось отведать, даже ни смотря на, то, что сильно горячо!



Да и кто сказал, что приготовление еды - женское занятие? Мужчины – кулинары оказались на высоте!



**Это интересно знать**

На нашей планете есть столько алмазов, что каждому ее обитателю хватило бы на безбедную жизнь.

Английская тюрьма обходится правительству в 45 тыс. фунтов ежегодно. Причем это цена только за одного заключенного. За эти деньги один англичанин может выучиться в Итоне.

В стране гамбургеров и картошки фри на одного журналиста приходится целых три пиарщика.

В Викторианскую эпоху женские журналы призывали путешествовать с булавкой во рту. Зачем? Именно она могла удержать даму от поцелуя незнакомца.

Урана на Земле в 500 раз больше, чем золота.

Представьте себе, что самки растительной тли способны родить самок тли, уже беременной другими самками тли.

Практически половина бутилированной воды в мире на самом деле простая вода из под крана.

В 19 веке было модно дарить удаление или замену зубов на совершеннолетие.

Каждый третий землянин умирает, не дожив до 1 года.

[Человеческий мозг](http://dnevnyk-uspeha.com/psihologiya/kak-uluchshit-rabotu-mozga.html)не обрабатывает и десятой части поступаемой к нему информации.

За всю историю существования нашей планеты, окаменел лишь 1% от всего живого.

Первые метро назывались «канализационными трамваями».

Английская торговля делает огромные бабки на неиспользованных подарочных сертификатах. Почему люди не пользуются ими? Загадка еще та!

Арабы – нелогичны. Буквы они пишут справа налево, а вот цифры – слева направо. Читать арабский текст, изобилующий цифрами – «сплошное удовольствие!»

Аборигены с древнейшей культурой могут спокойно перечислить горы, давно ушедшие под воду.

Знайте, что угольная электростанция в 100 раз опаснее, чем атомная?

90% преступлений в Афганистане совершено полицией. Кто сидит в это время за решеткой остается загадкой.

Человеческая слюна по своей природе в шесть раз мощнее того же морфина.

Удивительно, но простая микроволновая печь расходует больше энергии на встроенные часы, чем на разогрев еды.

Десятая часть американского электричества производится из старых советских бомб.

В одном смартфоне собрано сразу 250 тысяч патентов на отдельные запчасти.

Кофеин по своему составу близок к кокаину, талидомиду, тротилу, героину и нейлону.

Не смотря на переполненность Китая, там живет всего 15% нищих.

В 19 веке смертью каралась кража овцы или сыра.

К 18 годам среднестатистический ребенок уже видит более 200 тыс. убийств.

Основной доход Лондонское метро получает от продажи карт, нежели от перевозки людей.

Оперение птицы тяжелее ее скелета в 2 раза.

Из всех северокорейских беженцев, только двое захотели вернуться обратно.

Не смотря на заявление американского телевидения о шикарной жизни своего народа, почти половина граждан этой страны живет в черте бедности.

Зевс съел свою третью жену.

Король Фиджи привез на свой остров корь, в результате чего самолично погубил четверть населения.

Англичане используют всего 1000 слов в написании писем или текстов.

Обладая прозрачными веками, бобры могут видеть, не открывая глаз.

В начале 19 века миллионер СесилЧабб подарил своей жене Стоунхендж. Однако его жена была настолько недалека, чтобы оценить подаренное, что Чабб отдал подарок британцам.