МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

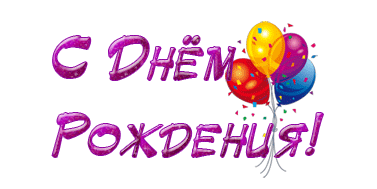
**«ОБЛАСТНОЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР**

**СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ГРАЖДАН»**









***Месяц май, преддверье лета,  
Земля цветёт, сады буяют,  
В роще соловей красивой трелью,  
С Днём Рожденья тебя поздравляет.  
И мы желаем счастья и удачи,  
Здоровья крепкого, везенья и добра,  
И настроения прекрасного в придачу,  
Чтоб сказкой жизнь твоя была***

***Антипов Андрей Викторович – 12.05***

***Водичева Людмила Александровна – 09.05***

***Дорошкевич Валентина Яковлевна – 11.05***

***Еремина Александра Мироновна -10.05.***

***Заикина Светлана Николаевна – 15.05***

***Захаров Владимир Николаевич – 05.05***

***Зулина Тамара Николаевна -23.05***

***Изотов Юрий Николаевич – 04.05***

***Прилутский Виктор Романович – 09.05***

***Синячкин Сергей Анатольевич – 02.05***

***Тимофеева Галина Васильевна – 06.05***

***Харитонов Николай Иванович – 21.05***

***Вспомним всех поимённо,  
Сердцем вспомним своим.  
Это нужно не мёртвым –   
Это нужно живым!  
Помните!   
Через века, через года!  
Помните!  
О тех, кто уже не придёт никогда,  
Помните!***



**История происхождения георгиевской ленты**

Георгиевские ленты занимают наиболее почетное место в ряду многочисленных коллективных наград (отличий) частей Российской армии.

Орден Георгия был учрежден в 1769 году. По статусу он давался только за конкретные подвиги в военное время "тем, кои… отличили себя особливым каким мужественным поступком или подали мудрые и для нашей воинской службы полезные советы". Это была исключительная воинская награда.

Георгиевский орден был разделен на четыре класса. Первая степень ордена имела три знака: крест звезду и ленту, состоящую из трех черных и двух оранжевых полос, которая носилась через правое плечо под мундиром. Вторая степень ордена также имела звезду и большой крест, который носился на шее на более узкой ленте. Третья степень - малый крест на шее, четвертая - малый крест в петлице.

Черно-оранжевые цвета Георгиевской ленты стали в России символом военной доблести и славы.

Существуют различные мнения о символике Георгиевской ленты. Например, граф Литта в 1833 году писал: "бессмертная законодательница, сей орден учредившая, полагала, что лента его соединяет цвет пороха и цвет огня…".

Однако Серж Андоленко, русский офицер, ставший впоследствии генералом французской армии и составивший наиболее полный сборник рисунков и описаний полковых значков Русской армии, с таким объяснением не согласен: "В действительности же цвета ордена были государственными с тех времен, когда русским национальным гербом стал двуглавый орел на золотом фоне. Вот как при Екатерине II описывался русский герб: "Орел черный, на главах корона, а наверху в середине большая Императорская корона - золотая, в середине того же орла Георгий, на коне белом, побеждающий змия, епанча и копье - желтые, венец желтый же, змей черный". Таким образом, русский военный орден и по своему имени и по своим цветам имел глубокие корни в отечественной истории".

Со дня учреждения Ордена Св. Великомученика и Победоносца Георгия 26 ноября 1769 года императрицей Екатериной Великой этот день стал считаться праздничным Днём Георгиевских кавалеров, который должен был ежегодно праздноваться как при Высочайшем Дворе, так и «во всех тех местах, где случится кавалер большого креста». Местом проведения главных торжественных церемоний, связанных с орденом, со времени Екатерины II стал Зимний дворец. Заседания Думы ордена Святого Георгия собирались в Георгиевском зале. Ежегодно проходили торжественные приёмы по случаю орденского праздника, для торжественных обедов использовали Георгиевский фарфоровый сервиз, созданный по заказу Екатерины II (завод Гарднера, 1777—1778 гг.) Последний раз георгиевские кавалеры отмечали свой орденский праздник 26 ноября 1916 г.

Кроме Георгиевского зала в Зимнем, существует Георгиевский зал Большого Кремлёвского дворца, строительство начато в 1838 году в Московском Кремле по проекту архитектора К. А. Тона. 11 апреля 1849 г. было принято решение об увековечивании имён георгиевских кавалеров и воинских частей на мраморных досках между витых колон зала. Сегодня на них размещено свыше 11 тысяч фамилий офицеров, награждённых разными степенями ордена с 1769 по 1885 г.

Георгиевская лента присваивалась также некоторым знакам отличия, жалуемым воинским частям, - Георгиевским серебряным трубам, знаменам, штандартам и т.д. многие боевые награды носились на Георгиевской ленте, или она составляла часть ленты.

В 1806 году в русской армии были введены наградные Георгиевские знамена. В навершии знамени помещался Георгиевский крест, под навершием повязывалась черно-оранжевая Георгиевская лента со знаменными кистями шириной в 1 вершок (4,44 см).

В 1855 году, во время Крымской войны, темляки георгиевских цветов появились на наградном офицерском оружии. Золотое оружие как род награды было не менее почетно для русского офицера, чем орден Георгия.

После окончания русско-турецкой войны (1877 - 1878) император Александр II приказал главнокомандующим Дунайской и Кавказской армиями подготовить представления для награждения наиболее отличившихся частей и подразделений. Сведения от командиров об оказанных их частями подвигах были собраны и внесены на рассмотрение кавалерской Думы ордена Св. Георгия.

В докладе Думы, в частности, говорилось, что наиболее блестящие подвиги в войну оказали Нижегородский и Северский драгунские полки, которые уже имеют все установленные награды: Георгиевские штандарты, Георгиевские трубы, двойные петлицы "за военное отличие" на мундиры штаб- и обер-офицеров, Георгиевские петлицы на мундиры нижних чинов, знаки отличия на головные уборы.

Именным указом 11 апреля 1878 года был установлен новый знак отличия, описание которого было объявлено приказом по Военному ведомству от 31 октября того же года. В указе, в частности говорилось: "Государь Император, имея в виду, что некоторые полки имеют уже все установленные в награду за военные подвиги знаки отличия, Высочайше установить соизволил новое высшее отличие: Георгиевские ленты на знамена и штандарты с надписями отличий, за которые ленты пожалованы, согласно прилагаемым при сем описанию и рисунку. Ленты эти, составляя принадлежность знамен и штандартов, с них ни в коем случае не снимаются".

До конца существования русской императорской армии это награждение широкими Георгиевскими лентами оставалось единственным.

В годы Великой Отечественной войны, продолжая боевые традиции русской армии, 8 ноября 1943 года был учрежден орден Славы трех степеней. Его статут так же, как и желто-черная расцветка ленты, напоминали о Георгиевском кресте. Затем георгиевская лента, подтверждая традиционные цвета российской воинской доблести, украсила многие солдатские и современные российские наградные медали и знаки.

2 марта 1992 года Указом Президиума Верховного Совета РСФСР "О государственных наградах Российской Федерации" было принято решение о восстановлении российского военного ордена Святого Георгия и знака отличия "Георгиевский крест".

В Указе Президента Российской Федерации от 2 марта 1994 года сказано: "В системе государственных наград сохраняются военный орден Святого Георгия и Знак отличия - "Георгиевский Крест".

Таким образом, русский военный орден и по своему имени и по своим цветам имел глубокие корни в отечественной истории".

Сравнение с георгиевской лентой.

Ленту, которую именуют «георгиевской» и раздают в рамках акции ко Дню Победы, правильнее называть гвардейской, так как она оранжевого цвета.



**о том, как жить настоящим**

Умение жить настоящим очень необходимо человеку, ведь тогда он самостоятельно может [избавиться от тревоги](http://vashe-soznanie.ru/psihologicheskie-testy/lichnostnye-osobennosti/vash-uroven-trevozhnosti-psihologicheskiy-test.html" \o "Ваш уровень тревожности. Психологический тест.), неуверенности, оценок, сравнений, нерешительности, тоски, уныния, чувства опустошенности и бессмысленности жизни…, а также для того чтобы достичь эмоционального комфорта, необходимо свернуть время (прошлое и будущее) и быть «здесь и сейчас».

Мы предлагаем вам стратегию в 4-е шага, которая поможет Вам научиться жить настоящим.

**Шаг 1. Осознавание!**

Чтобы жить настоящим важно уметь осознавать себя здесь и сейчас. Для этого, начинайте каждое предложение со слов «здесь и сейчас я вижу…», перечисляйте окружающие вас предметы; вглядывайтесь и разглядывайте их. Сделайте эту технику своей автоматической привычкой!

Осознование включает в себя не только умение видеть в настоящем, но и умение слышать в настоящем и ощущать, поэтому закройте глаза и слушайте звуки, встречайте и провожайте их, ощутите себя погруженным в поле звука.

Ощущения — именно они несут нам информацию о том, что происходит здесь и сейчас, поэтому сконцентрируйтесь на своих физических ощущениях, ощутите все, с чем соприкасается поверхность вашего тела, какие ощущения порождают эти взаимодействия; обратите внимание на чувства напряжения, расслабления, тепла, легкости, тяжести внутри вашего тела. Вес это называется контакт с собой и реальностью (а реальность кроется только в настоящем).

Ведь проблема не снаружи, она внутри. Проблемы появляются тогда, когда Вы не живете настоящим, потому всякая работа с психологом начинается именно с этого, с умения услышать себя и мир.

**Шаг 2.**

Начните отслеживать свои оценки, осознавайте, что оцениваете и как именно сравниваете;

Поймите, что все оценки и сравнения не реальны и поверхностны (сравнивая и оценивая себя с другими, мы становимся завистливыми или начинаем ощущать свое превосходство), а еще, таким образом, Вы разворачиваете время (прошлое, которого уже нет, и будущее, которого еще нет);

Вместо оценок начните думать и говорить о своих реальных переживаниях (ощущениях, чувствах): это уже первый шаг, где нужно уметь внимательно вглядываться, вслушиваться, переживать ощущения;

Учитесь выбирать то, что Вам важнее, приятнее и что больше всего Вы хотите!

**Шаг 3. Практикуйте первые два шага!**

И добейтесь автоматического эффекта, чтобы это вошло в Вашу привычку мыслить таким образом. Постепенно вы достигнете эмоционального комфорта.

**Шаг 4.**

Перестаньте бежать от своих переживаний. Проживайте их.

В первый день, уединившись, проделайте эту процедуру три раза по 5 минут. На следующий день увеличьте время пребывания в сотоянии «здесь и сейчас» вдвое (по 10 минут 3 раза). Начиная с третьего дня, пытайтесь выполнять те или иные обычные для себя дела (например, чистить зубы, умываться, гулять, общаться и т.д.) в состоянии «здесь и сейчас». Дальше — больше. Предела нет. Таким образом, Вы придете не только к полному самопринятию, но разовьете свое умение оценивать реальность без черных или розовых очков, Вы начнете[решать свои проблемы эффективно!](http://vashe-soznanie.ru/samootnoshenie/pozitivnye-i-negativnye-strategii-reagirovaniya-na-kritiku-psixologicheskie-texniki-nlp-kak-ne-reagirovat-na-kritiku.html)

Притча. Что важнее: прошлое, настоящее или будущее?

Три мудреца поспорили о том, что важнее для человека – его прошлое, настоящее или будущее.

Один из них сказал:

— «Моё прошлое делает меня тем, кто я есть. Я умею то, чему я научился в прошлом. Я верю в себя, по тому, что мне хорошо удавались те дела, за которые я раньше брался.

Мне нравятся люди, с которыми мне прежде было хорошо, или похожие на них. Я гляжу на вас сейчас, вижу ваши улыбки и жду ваших возражений, потому что мы уже не один раз спорили, и я уже знаю, что вы не привыкли соглашаться с чем-либо без возражений».

«А с этим невозможно согласиться, — сказал другой, — если бы ты был прав, человек был бы обречён, как паук, сидеть день за днём в паутине своих привычек.

Человека делает его будущее. Не важно, что я знаю и умею сейчас – я буду учиться тому, что потребуется мне в будущем. Моё представление о том, каким я хочу стать через два года, куда более реально, чем мои воспоминания о том, каким я был два года тому назад, потому что мои действия зависят сейчас не от того, каким я был, а от того, каким я собираюсь стать.

Мне нравятся люди, непохожие на тех, кого я знал раньше. А разговор с вами интересен не потому, что я предвкушаю здесь увлекательную борьбу и неожиданные повороты мысли».

«Вы совсем упустили из виду, — вмешался третий, — что прошлое и будущее существуют только в наших мыслях.

Прошлого уже нет. Будущего ещё нет. И не зависимо от того, вспоминаете вы о прошлом, мечтаете о будущем, действуете вы только в настоящем.

Только в настоящем можно что-то менять в своей жизни – ни прошлое, ни будущее нам не подвластно. Только в настоящем можно быть счастливым: воспоминания о прошлом счастье – грустны, ожидание будущего счастья – тревожно!»

Наше прошлое – это наш опыт, знания, память. Отречься от всего этого равносильно потере самого себя. Но как не жалеть об упущенных возможностях, о пропавших надеждах, когда одни воспоминания вызывают невыносимую боль?

С этим надо научиться жить. Мудрец был прав. Изменить ни прошлое, ни будущее мы не в силах. В настоящем времени, сегодня мы вершим свою судьбу.

Для этого надо быть достаточно сильным и спокойным. Чтобы вовремя отреагировать, правильно принять решение, не совершить непоправимое.

Нам дано в этой жизни великое благо – право выбора. Сегодня и сейчас. От нашего выбора зависит наше будущее, от трудолюбия и настойчивости зависит то, как мы будем жить.

Тогда наше будущее придет к нам со светлой улыбкой, а прошлое дружелюбно помашет вслед. Ни сожалеть, ни вздыхать нам будет не о чем. А потери, они были и есть у всех.

Имейте мудрость принимать их, как неизбежность, раз изменить ничего нельзя. И жизнь не станет для вас нескончаемой цепочкой сожалений о потерянном, и страха перед будущим.

**[](http://www.bashkortostan.ru/upload/iblock/b59/66706.jpg)Заболевания клещевым энцефалитом и клещевым боррелиозом** **легче предупредить, чем лечить!**

К заражению клещевым энцефалитом и клещевым боррелиозом восприимчивы все люди независимо от возраста и пола. Наибольшему риску подвержены лица, деятельность которых связана с пребыванием в лесу. Укусы клещами граждан, в основном, происходят в лесах, лесопарках, садоводческих участках, кладбищах.

**Как можно заразиться?**

- Возбудитель болезни передается человеку в первые минуты присасывания зараженного вирусом клеща вместе с обезболивающей слюной;

- Заражение может произойти при втирании в кожу вируса при раздавливании клеща или расчесывании места укуса;

- При употреблении в пищу сырого молока коз (чаще всего), овец, коров, у которых в период нападения клещей вирус может находиться в молоке. Следует подчеркнуть, что заразным является не только сырое молоко, но и продукты, приготовленные из него (творог, сметана и т.д.). Зарегистрированы случаи заражения людей вирусом клещевого энцефалита при употреблении сырого козьего молока.

Клещи не нападают с деревьев или высоких кустов, но ползут снизу вверх. Именно в травянистой среде клещи имеют лучшую защиту от солнечных лучей и подстерегают свою добычу. Иногда люди могут пострадать от клещей, занесенных в дом с цветами, ветками, на одежде, при заносе клещей животными (кошками, собаками).

**Как можно защититься от клещевых инфекций?**

Самое надежное средство предупреждения заболеваний клещевым энцефалитом - иммунизация населения, которая проводится поздней осенью и ранней весной.

Отправляясь на природу не забывайте о мерах личной профилактики в защите от клещей. Проводите само- и взаимоосмотры одежды каждые 10-15 минут для обнаружения клещей.

От нападения клещей рекомендуется применение индивидуальных средств защиты - акарицидных препаратов (вызывающих гибель клещей), которые наносятся на одежду, реппелентов (отпугивающих средств): «Рефтамид таежный», «Москитол-антиклещ», «Цифокс», «Медифокс-антиклещ», «Пикник-Антиклещ» и др. (перед использованием препаратов следует ознакомиться с инструкцией).

Необходимо одеться так, чтобы уменьшить возможность заползания клещей под одежду, лучше, чтобы одежда была светлой и однотонной, клещи на ней более заметны:

- верхняя часть одежды должна быть заправлена в брюки, манжеты рукавов плотно прилегать к руке;

- брюки, заправленные в сапоги, гольфы или носки с плотной резинкой;

- на голове желателен капюшон или другой головной убор (платок, концы которого следует заправлять под воротник).

Помните, что употреблять молоко коз можно только после кипячения, готовить продукты из кипяченого молока!

Если произошел укус клещом необходимо обратиться за медицинской помощью в лечебно-профилактическое учреждение по месту жительства о назначении врачом медикаментозных препаратов с профилактической целью, а также для медицинского наблюдения в течение трех недель с проведением термометрии, выполнения рекомендаций врача по предупреждению переутомления, физических нагрузок.

**Как удалить присосавшегося клеща?**

1. Тело клеща осторожно смазывают маслом, и оставляют на 15-20 минут

2. Затем необходимо сделать из прочной нити петлю и затянуть ее у основания хоботка клеща.

3. Придерживая кожу пальцами, покачивая клеща, постепенно вытягивать его, растягивая концы нити в стороны. Можно захватить клеща пинцетом или обернутыми чистой марлей пальцами как можно ближе к его ротовому аппарату и, держа строго перпендикулярно

поверхности укуса, повернуть тело клеща вокруг оси, извлечь его из кожных покровов

4. Место укуса необходимо смазать 70% спиртом, 5% йодом, зеленкой или одеколоном.

5. Если клещ удален, а его головка осталась в коже, то нужно обратиться в поликлинику для лечебной помощи. Если обратиться нет возможности, то нужно обработать место 5% йодом и извлечь как занозу.

6. Клещей, снятых с тела, необходимо поместить в пузырек (в крайнем случае сжечь или залить кипятком). Не следует давить их пальцами, т.к. если клещ заражен, то вирус может попасть в организм человека через слизистые носа, глаз и незначительно поврежденную кожу.

7. После контакта с клещами обязательно вымыть руки с мылом.

8. Для определения зараженности клеща необходимо (в пузырьке, банке) доставить его в лабораторию.





Супруги в театре... — Сарочка, тебе удобно сидеть?

— Да, Абрамчик, удобно!

— Тебе видно?

— Да, любимый

— Тебе не дует?

— Нет, золотой

— Давай поменяемся местами http://anekdotysmeshnye.ru/includes/images/smiles/7.gif

-Сонечка, ты таки хочешь сказать, шо я тебе порчу жизнь?

- Нет, Моня, ты мне её удобряешь! http://anekdotysmeshnye.ru/includes/images/smiles/7.gif

— Моня, Ви знаете, Хаечка действительно оказалась из тех женщин, о которых меня предупреждала мама, но которых очень, таки, рекомендовал папа. http://anekdotysmeshnye.ru/includes/images/smiles/7.gif

Встречаются два новых русских:  
- Вот, взял себе путевку на сафари!  
- Ну и как расценки?  
- Приемлемо. Охота с женой на льва - 500 баксов; охота со львом на жену - всего сотня! http://anekdotysmeshnye.ru/includes/images/smiles/7.gif

Два парашютиста спрыгнули. Летят.   
Один другому:  
- Хочешь яблоко?  
- Хочу.  
Дает ему яблоко. Тот съедает.  
- Хочешь еще?  
- Да.  
Опять съедает.  
- А откуда ты яблоки-то берешь?  
- Да у тебя за спиной их целый рюкзак. http://anekdotysmeshnye.ru/includes/images/smiles/7.gif



**Как использовать остатки туалетного мыла, такие маленькие, что ими неудобно пользоваться по назначению?**

Издавна принято сберегать обмылки независимо от семейного достатка. Во-первых, маленькие заостренные кусочки мыла удобнее, чем мел, при раскройке ткани. Мыло не пачкает рук и легко счищается с ткани, когда становится ненужным. Во-вторых, тонкий кусочек мыла, который уже трудно удержать между ладонями, можно вставить в плоский кусок пемзы. Получится отличное моющее средство с дополнительными абразивными свойствами. Складывайте обмылки в старый капроновый чулок - у вас всегда наготове моющее средство: опустили чулок с содержимым в тазик с горячей водой, поболтали, взбили мыльную пену и можно стирать и мыть. А остатки в чулке повесили сушить: пригодится в следующий раз.

**Очистка чайника от накипи**

1. Прокипятите в чайнике воду с добавлением лимонной кислоты, дайте постоять минут 10-15, а затем слейте воду и просто ополосните чайник.

2. Прокипятите в чайнике воду с добавлением 1-2 ст. ложек уксуса, затем также просто ополосните чайник.

**Уход за обувью**

Обувь из толстой грубой кожи можно смазывать жиром, предварительно

оттерев грязь влажной тряпочкой. Обувь из тонкой кожи следует раньше

высушить в прохладном месте, очистить щеткой от грязи, нанести маленькой щеточкой равномерный тонкий слой обувного крема, вычистить до блеска другой щеткой и отполировать куском бархата.

Никогда не сушите влажную обувь у огня, на батарее центрального

отопления или у других источников тепла. В этих случаях кожа высыхает

слишком быстро, съеживается и растрескивается. Сушите обувь в сухом месте, плотно набив ее старыми газетами.

**Как заточить одноразовый станок**Если вы чувствуете, что одноразовый станок уже совершенно не в

состоянии выполнять свои функции, а добриться всё равно необходимо, то просто проведите его головкой по поверхности джинсовой ткани. Направление движения должно быть обратным тем движениям, которыми вы бреетесь.   
  
 **Для здоровья**

НЕ КЛАДИТЕ НОГУ НА НОГУ! Это вызывает боль в нижней части позвоночника, нарушает кровообращение и может даже привести к заболеваниям в области малого таза и половых органов. И не садитесь резко, со всего маха на стул! Этим вы каждый раз наносите удар по позвонкам, отчего повреждаются хрящевые поверхности и диски.

БОЛЬ В СПИНЕ И ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ ТЕСНО СВЯЗАНЫ! Не уходите в свои проблемы, обиды, переживания. При плохом психическом состоянии изменяется тонус кровеносных сосудов, что, в свою очередь, может ухудшить кровоснабжение в уже затронутых недугом нервных окончаниях. Что и приводит к болевым ощущениям не только в области спины. Боль может отдавать, например, в руку или ногу.

ЕСЛИ ВАМ приходится долго стоять (например, в очереди или в транспорте), не забывайте менять позу каждые 10 минут. Опираться нужно по очереди на каждую ногу, чтобы на них попеременно приходилась масса тела. Ходите на месте. Время от времени полезно вытянуть руки вверх, прогнуться назад и сделать глубокий вдох. Вы сразу же по чувствуете, как уменьшилось чувство усталости, и ощутите прилив энергии.

НЕ ГОНИТЕ от себя страх и тревогу, лучше посмотрите им прямо в лицо. Положив рядом ручку и лист бумаги, задайте себе вопрос, что вас беспокоит (пугает). Запишите первые 5–10 ответов – те, что сразу пришли в голову. Поняв причину тревоги; (страха), вы сможете ей противостоять.



[Если все сосуды одного человека, включая вены, артерии, капилляры, вытянуть в одну линию, то этой "веревочкой" можно будет обмотать нашу планету 2-3 раза по экватору](http://wonderme.ru/3653).

[В мире есть феномен, который позволяет человеку общаться и дружить с его идеалом, создав его самостоятельно. Это галлюцинация, которые вы сможете слышать, видеть и чувствовать, как и обычного человека. Это - тульпа](http://wonderme.ru/3647).

[Французский язык был официальным языком Англии более 600 лет](http://wonderme.ru/3642).

[Одной хорошей шариковой ручкой можно написать примерно 50 000 слов](http://wonderme.ru/3571).

[Акула может почувствовать каплю крови в 100 литрах воды](http://wonderme.ru/3543).

[Человек весит, в среднем, в 20-30 раз больше кошки. И если в кошку кинуть тапком, это равносильно, что в человека кинуть креслом](http://wonderme.ru/3528).

[В первоначальном издании «Золушки» её туфельки были из меха; хрустальными они стали по ошибке переводчика в 1600 году](http://wonderme.ru/3490).

[Во сне мы видим лица только тех людей, которых видели в жизни. Мы можем их не знать и не помнить, но мы их уже видели](http://wonderme.ru/3464).

[Коса, косая, косарь, косуха - тысяча рублей (изначально - именно рублей). На дореволюционных тысячерублевых купюрах надпись шла наискось. Поэтому 1000 руб. называют "косарь"!](http://wonderme.ru/3461)

[Каждый король, изображенный на игральных картах, это реальный исторический персонаж. Пиковый — царь Давид, Крестовый — Александр Македонский, Червовый — Карл Великий, Бубновый — Юлий Цезарь](http://wonderme.ru/3450).

[Ежедневно население Земли увеличивается в среднем на 237 748 человек, ежесекундно рождается минимум 4 ребёнка](http://wonderme.ru/3206).

[Бабочки могут «напиться» забродившим фруктовым соком и впасть в состояние опьянения](http://wonderme.ru/3190).

**Прочитав эти 10 фактов о человеке, вы удивитесь, на сколько мало знали о себе до этого. Конечно, о чем-то вы догадывались или предполагали, но ясной картины у вас не было.**

**Настало время исправить ситуацию.**

**1.** Тяжелее всего перенести одиночество в период между 8 и 10 часами вечера.

**2.**Человек может жить (продолжительное время) лишь при определенной температуре тела. Это 32 (минимум) или 43 (максимум) градусов Цельсия. Кстати говоря – уши всегда холоднее тела, как минимум, на пару градусов.

**3.**То, как вы воспринимаете вкус определенного блюда, во многом зависит от температуры оного. Чувствительнее всего воспринимается та еда, температура которой 24 градуса.

**4.** Смеяться куда выгоднее, чем плакать. Когда вы смеетесь – задействуется порядка 20 мышц лица. Плачущий же человек «работает» вдвое большим количеством мышц.

**5.**В середине статьи порадуем вас статистикой. Всего за сутки у человека, в среднем, выделяется не менее 2 литров поджелудочного сока, 3.5 л. кишечного, а также 3л. желудочного. Слюны – всего 1 литр.

**6.**Если вы потеряете 12% жидкости – скорее всего умрете, потеря 10% чревата галлюцинациями или обмороком. Утрата влаги в районе 6-8% вызовет лишь сильное головокружение.

**7.**Хотите выпить? Делайте это лучше между 6 и 8 часами вечера. Именно в это время печень наиболее эффективно разлагает алкоголь.

**8.** Ногти и волосы интенсивнее всего растут в определенные часы. А именно – ранним вечером, между 4 и 6 часами.

**9.** Все волосы на теле имеют определенный жизненный цикл. Для волос, которые находятся на лице (ресницы/брови) и подмышками этот срок не превышает 4 месяца. На голове же могут «жить» до 6 лет.



**10.**Всего у человека 6 органов чувств, некоторые из них обострены лишь 2 часа в сутки (между 17 и 19 часами). Это слух, обоняние и вкус.

**По велению сердца.**

 За последнее время жизнь в доме-интернате очень изменилась, изменились сами люди, их поступки не только удивляют, но и вдохновляют. Морально-нравственные ценности, такие как, "духовность", "любовь", "милосердие", "бескорыстность" – не забыты и остаются для наших проживающих приоритетными!

Сегодня нам очень хочется вам рассказать о человеке, благодаря которому нам никогда не будет темно и страшно жить в мире. Потребность творить добро для него является естественным. Крепкого телосложения, бывший спортсмен, медленно и по слогам выговаривает слова – последствия травмы, после которой долго лечился. Ухудшение состояния здоровья, повлекшие за собой инвалидность и потребность в посторонней помощи, привели Олега в интернат. Никогда ни на что не жалуется, а когда, улыбаясь, он произносит "Спасибо", сердце от радости замирает.

Этот человек умеет быть всем и всему благодарным, он умеет любить.

Олега часто можно увидеть, как он ведет на прогулку слабовидящих, или катит в коляске тех, кому трудно и больно ходить. Его и просить об этом не нужно, он как – то сам все видит, сердцем как – будто чувствует. И делает он это легко и очень красиво, а при встрече, он всегда улыбается, и светлее и теплее становится на душе, как будто солнышко светит.

А еще недавно мы узнали, что наш Олежка, помогает больным детям. Есть на «5» канале передача «День добрых дел», там обращаются к людям за помощью, и даже десять рублей может спасти кого – то сегодня, потому что - «завтра будет поздно…». Олег каждую неделю перечисляет часть своих средств в фонд помощи этим деткам…

И пусть это не большой материальный вклад, который не измеряется миллионами долларов, но та любовь и теплота, с которой он каждый раз помогает, не имеет меры и ее никак и, ни с чем не сопоставить.

Бескорыстная помощь удовлетворяет потребность человека быть счастливым. Как в подтверждение, вспоминаются слова Эриха Фромма - «Любовь начинает проявляться, только когда мы любим тех, кого не можем использовать в своих целях».

Бывает, едешь домой после работы, глаза прикроешь, чувствуется усталость, а начинаешь вспоминать, как день прошел, вспоминаешь улыбчивое лицо нашего Олега, и улыбка сама собой на лице появляется. Спасибо, тебе наше солнышко - Олежка Манохин! Сижу, улыбаюсь, смотрю на уставшие лица пассажиров, и хочется с ними тоже улыбкой своей поделиться.

Находясь в постоянной суете, в ежедневной рутине забот, мы порой забываем про себя, про то, как можно сделать этот мир добрее и великодушнее. Нужно только остановиться на миг, и посмотреть по сторонам, возможно в оказании помощи нуждаются те, кто с нами рядом. Ведь некоторые при просьбе о помощи опускают глаза или отворачиваются, а то и бурчат «нам бы кто помог». Страшно, когда в мире не остается места для настоящей любви.

А умеем ли мы сострадать? Или быть может, мы считаем, что нам всегда кто – то должен? Ну, а если так, то мы будем этого добиваться жалобами и писать в вышестоящие инстанции? Брать от жизни все, добиваться любой ценой?

Человек не рождается с врожденной нравственностью и порядочностью, нравственность – это продукт воспитания, основа личности.

Это великое счастье встретить на своем пути таких людей, которые делают нас по – настоящему счастливыми, а когда находишься рядом, появляется желание быть лучше, чем ты есть на самом деле.

Творить добро по велению сердца, бескорыстно, быть внимательным и чутким к чужой беде – это и делает наш мир чище и светлее!

# https://myloview.ru/murals/400/25EE2/intelligence-brain-function-isolated.jpg

