

Соседи: как ужиться в комнате



Нередко бывает трудно общаться с соседями по комнате или дому. Главным «камнем преткновения» очень часто становится разница в возрасте и в воспитании, из-за чего взгляд людей на одну и ту же проблему кардинально различается.

Вот несколько советов, которые помогут если и не стать другом соседу, то, как минимум, наладить нормальное адекватное общение с ними, что позволит легче решать возникающие проблемы и сохранить нервную систему в порядке.

Избегайте сплетен. Как бы вам не хотелось посудачить об очередном ухажере новой соседки или устаревших советах «божьего оду-

ванчика», которая делит с вами комнату и параллельно пытается учить жизни, держите язык за зубами. Никогда не принимайте участия в обсуждении одних получателей социальных услуг другими, лучше вообще покинуть общую территорию, как только начнутся такие разговоры. Помните простое правило: «Не говори о соседях за их спиной, если не хочешь чтобы и о тебе говорили за твоей».

Шум. Шумные соседи никому не нравятся, поэтому старайтесь не давать повод для конфликтов. Громкая музыка или телевизор на полную громкость — если вы не представляете жизнь без этого, то, как минимум, следует делать это в то время, когда все остальные соседи находятся вне комнаты. Отдельно хочется сказать о ритмах дня — если они не совпадают у всех жителей комнаты, то уважайте людей, которые отдыхают, когда вы бодрствуете.

Личные достижения. Не стоит слишком хвастаться личными достижениями (особенно финансовыми), соседи не станут за вас радоваться, скорее будут думать, как нажиться на вас или станут за спиной обсуждать.

Месть. Даже тень желания сделать соседу мелкую пакость, давите в зародыше. Подобное решение станет началом долгой и никому не нужной вражды. Вы действительно хотите, чтобы ваша комната — место, где можно отдохнуть от суеты — стало настоящим адом? Если нет, то никогда не пакостите тем, с кем живете рядом. Практически каждый конфликт можно решить обычной беседой.



Чужие предметы домашнего обихода и чужая территория. Добрососедские хорошие отношения не дают вам права использовать чужую посуду без спросу, также не следует без стука заходить в соседскую комнату и позволять себе другие подобные поступки. Не забывайте сразу после применения мыть посуду и вытирать стол в общей комнате.

Вежливость. Независимо от того, сколько вам лет и какого вы пола, старайтесь всегда первым поздороваться с соседями, придержите дверь перед идущим сзади, если у него заняты руки. Мелкая помощь и простая вежливость даст вам пару очков форы, когда вам понадобится что-то от людей, живущих рядом (поверьте, такие моменты наступают чаще, чем вам кажется, даже, если вы считаете себя независимым человеком).

Внешний вид. На личной жилплощади вы можете ходить хоть в neglige, но в общей комнате, коридоре и других местах, где вы можете столкнуться с соседями, появляйтесь только в приличном виде — никаких халатиков, едва прикрывающих попу и грудь, или семейных трусов и голого торса. Если вы только что пришли с улицы, помойте руки, (а еще лучше и переодеться).

И самое главное — уважайте других людей, тогда и к вам будут относиться с уважением!

1 Октября - День пожилого человека, человека который действительно пожил! У которого уже есть опыт, мудрость, но еще есть силы, желания и мечты!



Доброта Отзывчивость Милосердие

Выпуск 40

октябрь-ноябрь 2020 года

88-летний дедушка-снайпер.

Когда весной 1942 года командир одного из батальонов, державших оборону участка Волховского фронта, представил нового снайпера, майор подумал, что стал жертвой чьей-то злой шутки. Перед ним стоял дряхлый старик с седой бородой, в гражданской одежде держащий в руках винтовку-«трехлинейку» — Сколько же вам лет? — в полном изумлении спросил командир.

— В июне восемьдесят восемь исполнится... — спокойно ответил дедушка. — Не беспокойтесь, меня не призвали — в тылу все нормально. Я доброволец. Покажите позицию, откуда я смогу стрелять. Поблажек не надо, буду воевать на общих основаниях.

Почетный член Академии наук СССР, бессменный директор Естественно-научного института им. Лесгафта **Николай Александрович Морозов** потребовал отправить его на фронт в первые же часы, когда объявили о нападении Германии. Несмотря на очки, Морозов стрелял прекрасно, о чем и указывал в своих частых обращениях в военкомат. Академик считал: в тот момент, когда Отечество в опасности и советскую землю топчут немецкие сапоги, все должны сделать свой вклад для достижения Победы. Ведь немцы ежедневно обстреливают улицы Ленинграда, он хочет поквитаться с ними за убитых женщин и детей.

Страшно удивленное такому напору начальство в итоге не выдержало и сообщило: товарищ академик может выехать на участок фронта вблизи Ленинграда и принять участие в боевых действиях. Но ввиду преклонного возраста исключительно в качестве командировки, на один-единственный месяц.

Появившись в окопах, Морозов моментально поразил всех тем, что ходил без палочки, с винтовкой обращался, как завзятый фронтовик. Академик пару дней выбирал себе позицию для стрельбы — и, наконец, залег в засаде в траншее. Он пролежал так два часа, в довольно прохладную погоду, пока не нашел свою цель — нацистского офицера. Тщательно прицелившись, Морозов убил немца с одного выстрела.

Этот случай еще более удивителен тем, что советский академик-снайпер — учёный с мировым именем. Сын Ярославского помещика и крепостной крестьянки, потомственный дворянин Николай Морозов был довольно «горячим» парнем с самой юности. Вскоре после гимназии (откуда его исключили за неуспеваемость) он вступил в подпольную организацию «Народная воля»: состоял в числе тех, кто планировал состоявшееся 1 марта 1881 года убийство Александра II. Отсидел почти **25 лет в тюрьме**, был выпущен на свободу ввиду амнистии. Удивительно, но именно за решеткой «террорист» заинтересовался наукой. Морозов самостоятельно выучил 11 языков! Занялся физикой, химией и астрономией, увлекся также математикой, философией, политэкономией. В камере Морозов заболел туберкулезом и находился на грани смерти. Однако выжил! Благодаря придуманной им системе специальной гимнастики, болезнь отступила.

Освободившись из заключения, Морозов с головой погрузился в науку: достаточно сказать, что он опубликовал **26 научных трудов**. По объёму исследований в области физики и химии в двадцатых годах XX века во всём мире не было научных светил, равных Морозову по авторитету и результатам.

И вот человек подобного уровня, светило мировой науки, автор гениальных трудов, создатель научного центра, приезжает в качестве рядового солдата: воевать за Родину. Живет в землянке, ест из солдатского котла, без жалоб терпит тяготы войны — несмотря на то, что он глубокий старик. Красноармейцы поражаются — на удивительного дедушку приходят посмотреть из других частей, слухи о нём распространяются по всему фронту. Академик сердится — вот, делают из него звезду, а ему воевать надо. Сражался он смело и застрелил ещё несколько немецких военнослужащих.

Вконец взбешенные гитлеровцы принялись охотиться за лихим академиком, подвергая частому орудиному обстрелу возможные укрытия старого снайпера. В результате перепуганное руководство, невзирая на протесты Морозова, вернуло ученого с Волховского фронта назад.

В 1944-м году, оценив воинскую доблесть, Морозова наградили медалью «За оборону Ленинграда» и орденом Ленина. В письме Сталину от 9 мая 1945 года ученый с радостью сообщил: «Я счастлив, что дождался дня победы над германским фашизмом, принесшим столько горя нашей Родине и всему культурному человечеству».

Досуг для «пожилых».

В обществе сложилось стереотипное восприятие старости, как периода увядания, который наполнен скучными буднями. Но все может быть совершенно по-другому. Это зависит от отношения человека к происходящему. После завершения активной трудовой деятельности большинство людей не знают чем заняться. Именно поэтому, возникает проблема организации досуга пожилых людей. Есть достаточно большое количество интересных дел и хобби, которые могут наполнить жизнь смыслом и радостью.

Прогулки на свежем воздухе.

Одной из форм досуга являются ежедневные прогулки по благоустроенной территории, в летнее и зимнее время. Пешие прогулки – это занятие, которое поднимает настроение. Прогулки – великолепный повод отвлечься от мыслей о старости, встретить интересных людей и полюбоваться красотой природы, что положительным образом скажется на душевном самочувствии человека. Попробуйте скандинавскую ходьбу и будет хорошо, если для этого занятия вы найдете компанию единомышленников.



Традиционные настольные игры – шашки, шахматы и домино по-прежнему актуальны для представителей мужской половины человечества. Они служат своеобразным ритуалом, сочетающим соревновательный процесс с возможностью обсудить насущные проблемы.

Библиотерапия – художественное чтение в группе, коллективное прослушивание произведений. Это хороший повод для обсуждения и дискуссий прочитанного. Литературные вечера, сопровождающиеся короткими сценками из произведений и встречами с авторами. Любимые книги позволяют на время отвлечься от ежедневных событий и погрузиться в другой мир, одновременно тренируя мозговую деятельность.



Рукоделие. Наиболее распространенный и доступный вариант досуга для женщин – это рукоделие. Сегодня есть широкий выбор направлений для такого времяпрепровождения: вязание, вышивание, бисероплетение, лепка и т. д. Помимо очевидного удовлетворения, такие виды творческого досуга способствуют тренировке мелкой моторики рук, что, в свою очередь, положительно отражается на работе головного мозга.



Компьютер – это тоже досуг. Отличная память и сообразительность – это признаки юности. Их можно сохранить и в пенсионном возрасте. Постарайтесь изучить компьютер, это откроет для вас большие возможности и сделает вас намного моложе в глазах близких людей. А через Интернет можно бесплатно общаться не только письменно, но и по видеосвязи с теми, кто живёт в другом городе и даже в другой стране!

Ещё один плюс – новые знакомства в социальных сетях, в тематических группах или на сайтах по кулинарии, шитью, литературе, живописи, путешествиям. При этом во время виртуального общения никого не волнует, сколько человеку лет и как он выглядит. Важно, что он знает и говорит. А можно зайти на сайты зарубежных городов и мировых музеев, которые оформлены так, что создаётся эффект присутствия там.

Независимо от выбранного варианта досуга, такая активность будет способствовать большей наполненности жизни, увеличит ее продолжительность. Досуг поднимет настроение, даст ощущение радости и подарит удовольствие.



Как улучшить память и работу мозга?

Один из вариантов – **Нейробика!**

Нейробика можно назвать зарядкой для человеческого мозга. Мозгу, как и нашим мышцам, необходима зарядка. **Нейробика** служит для улучшения мыслительной деятельности. Для стабильной работы мозга нужны новые впечатления. **Нейробика** меняет наш стиль жизни, обогащая человека новыми впечатлениями.



Принцип нейробики

Принцип нейробики достаточно прост. Каждый день разбавлять привычную рутину новыми впечатлениями, которые задействуют хотя бы один орган чувств. Смысл заключается также в том, чтобы обычные действия выполнять необычным способом.

Кому полезна нейробика?

Можно с уверенностью сказать, что занятия нейробикой полезны абсолютно всем. Взрослым людям она позволяет поддерживать свой мозг в тонусе, помогает избежать возрастного ухудшения памяти. Зарядка для мозга очень проста, заниматься ей может любой человек, независимо от возраста. Заниматься ими можно в любое время и где угодно. Свой мозг можно тренировать, как дома, так и на прогулке или во время обеденного перерыва.

Нейробика предлагает упражнения, которые больше напоминают забавную игру. При их выполнении человек почувствует не только улучшение мыслительного процесса, но также повышение жизненного тонуса и улучшение настроения.



Упражнения нейробики



1. Проснувшись, можно понюхать какой-нибудь новый аромат, чтобы разнообразить обычный запах утреннего кофе. Это позволит задействовать новые цепочки нейронов.
2. Чистить зубы и причёсываться следует левой рукой, если Вы – правша.
3. В магазине рекомендуется всегда покупать какие-нибудь новые товары.
4. Привычные действия можно выполнять с закрытыми глазами.
5. Правша каждый день должен хотя бы несколько строчек писать левой рукой, а левша – правой. Это будет стимулировать проводящие пути и кору противоположной стороны мозга, что приведет к расширению интеллекта.
6. Попробуйте учить иностранный язык.
7. Старайтесь разнообразить свой гардероб. Ученые считают, что одежда воздействует на ощущения и образ мыслей человека.
8. Очень полезно будет освоить шрифт Брайля (система чтения и письма для слепых) и язык жестов. Это развивает чувства.
9. Меняйте дорогу, по которой привыкли ходить каждый день, ищите новые маршруты.
10. Выбирайте нестандартные ответы даже на самые стандартные вопросы.
11. Рекомендуется научиться различать монеты разного достоинства только пальцами.
12. Старайтесь читать новые газеты и журналы. Читайте статьи даже о том, чем раньше никогда не интересовались.
13. Время от времени смотрите телевизор без звука. При этом старайтесь воспроизвести диалог или монолог.
14. Вносите разнообразие в свой отдых.
15. Очень полезно для мозга придумывать новые шутки и анекдоты. Это еще и учит мыслить креативно.



Если Вы хотите ясно мыслить в любом возрасте, ежедневно практикуйте упражнения, которые будут способствовать росту новых нервных клеток и созданию новых нейронных связей.