

ЭТО ИНТЕРЕСНО:

- В 1938 году первым подарком в честь праздника была выпущена именная монета «Защитник Отечества».
- Этот праздник касается как мужчин, так и женщин, которые имеют отношение к военной службе.
- Первый в России орден Андрея Первозванного был основан в этот день в 1689 году.
- Именно 23 февраля 1917 года началась февральская революция.
- 23 февраля — почитание иконы Божией Матери «Огнегидная». Огнегидной икону называли потому, что одежда на Богоматери алого цвета. Иконе «Огнегидная» молятся об исцелении любых заболеваний.

В номере:

День Защитника Отечества	1
«Армия-кузница кадров». Интервью с директором ЯОГЦ	2
В труде разгадка долголетия	3
Осторожно, грипп!	4

# Доброта Отзывчивость Милосердие

Выпуск 18

ФЕВРАЛЬ



## ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА

**23 февраля - всенародно любимый Праздник!**

В этот день мы чествуем тех, кто посвятил свою жизнь защите нашей Родины, отдаем дань памяти воинам, пролившим кровь за свободу страны. Мы обращаемся к молодому поколению с призывом хранить славные воинские традиции, учиться самоотверженному служению Отечеству, честно выполнять свой гражданский долг.

Самые теплые слова благодарности и уважения в этот день мы говорим нашим дорогим ветеранам. Ваш геройзм и воинская доблесть навсегда стали нравственными ориентирами для всех. Забота о вас – это наш святой долг!

В этот день – слова искренней благодарности всем, кто сражался за свободу нашей Родины и с честью выдержал суровые испытания в локальных конфликтах последних десятилетий.

**Низкий поклон вам за ваше мужество  
и мирное небо над головой!**

*Защитники Отечества, сегодня,  
Мы поздравляем только вас!  
Желаем дней чудесных сотни,  
В глазах огонь чтоб не угас.*

*Чтоб вы всегда искрились счастьем,  
Ни в чем не ощущали никогда нужды.  
Чтоб обходили вас малейшие ненастяя,  
А блага приносили вам богатые плоды!*

*Женщины геронтологического центра*

*Вы улыбку берегите на своем лице, потому что Вы живете в ЯОГЦ*

(Валентин Кашин)

## «АРМИЯ— КУЗНИЦА КАДРОВ»



*Директор ЯОГЦ Волков В.В.*

Испокон веков защищать Отечество было священным долгом и почетной обязанностью настоящих мужчин. Благодаря их отваге и мужеству Россия выстояла в самые суровые дни испытаний, оставаясь и сегодня самой большой страной в мире.

В народе говорят: «Армия – это кузница кадров». Высокие требования к себе, ответственность, исполнительность, чувство здорового карьеризма – эти качества присущи тем, кто знает об армейской службе не понаслышке. Один из них директор нашего центра **Волков Вячеслав Васильевич**.

Прослужив в армии почти двадцать лет, он и теперь остается на страже и защите интересов тех, кто нуждается в помощи. Ему присуща удивительная способность сочетать в себе строгую ответственность управленца с заботливым отношением к пожилым людям. Хотя сам он считает, что просто выполняет свои обязанности. Всегда на боевом посту, все под контролем: отдать нужные распоряжения, заключить договора, принять посетителей – рабочее время расписано по минутам. И, тем не менее, у него всегда найдется время приободрить растерявшегося, успокоить взъяренного, утешить огорченного.

«Спасибо моей матери и брату за все то, что они сделали для меня. К сожалению, их уже нет рядом. Я и стал-то военным только благодаря настойчивости брата. Хотя в свое время меня приглашали учиться в Политехни-

ческий институт.

Я к тому времени окончил ГПТУ-24 по специальности «слесарь КИПиА» и думал, что делать дальше. По совету брата пошел учиться в Ярославское высшее военное финансовое ордена Красной Звезды училище им. генерала армии А.В. Хрулева и не прогадал», - делится воспоминаниями Вячеслав Васильевич.

Человек поистине многоплановый и разносторонний. Подполковник с техническим и финансовым образованием, специалист по социальной работе, он и сейчас не останавливается на достигнутом. В сентябре прошлого года - очередная учеба в Ярославской государственной медицинской академии. Желание развиваться и совершенствоваться, сила воли, ответственное отношение к своей работе – достойные уважения.

В планах на будущее все тоже военному четко и продуманно. «Наша главная задача - соответствовать званию Ярославского областного геронтологического центра. А это значит, мы должны внедрять все самое лучшее в свою работу, организовывать ее так, чтобы другие учреждения социального обслуживания могли перенимать наш опыт, учиться у нас. И первоочередная задача на этот год – ремонт пищеблока. Он должен отвечать всем необходимым требованиям, чтобы людям было комфортно». В том, что планы будут реализованы и не приходится сомневаться. За три года, что Вячеслав Васильевич является директором ЯОГЦ уже сделано очень многое: ремонт жилых помещений, отремонтированы актовый зал, крыша, благоустроена территория, посажен фруктовый сад, оборудованы пандусы. Центр преобразился, и это замечают не только сотрудники и проживающие в нем пожилые люди, но и посетители нашего учреждения.

В преддверии Дня Защитника Отечества Вячеслав Васильевич желает всем крепкого здоровья и хорошего настроения. И мы, в свою очередь, поздравляем директора нашего учреждения с Днем Защитника Отечества!

*Беседовала психолог ЯОГЦ Муничева Н.И.*

## «В ТРУДЕ РАЗГАДКА ДОЛГОЛЕТИЯ»



Это слова русского писателя, жившего на рубеже XIX-XX столетия С.Н. Сергеева-Ценского.

Однако польза труда известна с давних времен. Еще в древние века римский медик и философ Клавдий Гален рекомендовал занятия определенными посильными видами труда при ожирении, общей слабости, нарушениях движений в суставах.

Выделяют несколько сторон полезного лечебного воздействия труда для лиц пожилого возраста:

- повышение сопротивляемости пожилого организма к разным болезням;
- уменьшение ощущений от болезненных переживаний;
- укрепление волевых качеств человека;
- повышение психического тонуса пожилого человека;
- восстановление духа взаимовыручки и поддержки.

*«...Ничего так не следует остерегаться в старости, как лени и безделья...»*

ЦИЦЕРОН





Грипп – чрезвычайно заразное острое инфекционное заболевание, легко передающееся от человека к человеку и распространенное повсеместно. Каждый человек восприимчив к вирусам гриппа.

Источник инфекции – больной человек. В период эпидемии чаще болеют дети и пожилые люди старше 60 лет.

Заболевание начинается остро, часто

сопровождается ознобом, а клинические симптомы развиваются очень быстро. Температура тела достигает 39°C-40°C уже в первые 24–36 часов. Появляется головная боль.

# ПАМЯТКА

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ?

Основной мерой профилактики является прививка от гриппа.

В период эпидемического подъема заболеваемости гриппом рекомендуются следующие меры профилактики:

- Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания.
- Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте.
- Носить одноразовую медицинскую маску (марлевую повязку) и менять ее каждые 4 часа.
- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом.
- Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении.
- Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).
- Прикрывать рот и нос платком во время чихания и кашля.
- Употреблять витамины, лук и чеснок.

Заместитель директора ЯОГЦ,  
Старцева О.Н.

