

Пасха

Пасха — самый любимый и ожидаемый праздник в христианском мире. Подготовка к нему начинается с сурового сорокадневного Великого поста. К празднованию Пасхи готовятся очень основательно: убираются в домах, окрашивают яйца, составляют праздничное меню, пекут куличи. Православные называют этот день «праздником праздников», «торжеством торжеств». Это самый главный день православного церковного года. В дословном переводе на русский язык слово «пасха» означает «переход». **Это воскресение (переход) из мертвых Иисуса Христа, это переход от тьмы к свету, это победа добра над злом.**

Пасха — начало весны, пробуждение природы. Неделю перед Пасхой называют **Страстной седмицей** (неделей). Каждый день седмицы связан с событиями последних дней из земной жизни Христа.

Великий понедельник и Великий вторник — воспоминание последних бесед Иисуса Христа с народом и учениками. В эти дни на Руси убирают в домах, пекут куличи и приготавливают яйца.

Великая среда. Один из двенадцати апостолов Христовых, Иуда Искариотский, будучи жадным к деньгам, пришёл к первосвященникам и сказал: «Что вы дадите мне, если я вам предам Иисуса?» Они обрадовались и предложили ему 30 сребреников. С того времени Иуда ищет удобного случая, чтобы предать Иисуса Христа не при народе.

В Великую среду, за вечерним богослужением, совершается таинство елеосвящения, или соборование.

Великий четверг — В четверг Страстной седмицы вспоминается в богослужении важнейшее евангельское событие: Тайная вечеря, на которой Господь установил новозаветное таинство святого причащения. Православные люди идут причаститься Святых Христовых Тайн за утренней литургией, в воспоминание того самого первого Причастия, которое было установлено Спасителем на Тайной вечери в Иерусалиме. Чистый четверг потому, что люди приходят в храм исповедаться и причаститься.

Великий пяток (пятница) — крестная смерть Иисуса Христа, погибель Иуды. На вечерне священники поднимают плащаницу (т. е. изображение Христа, лежащего во гробе) с престола, как бы с Голгофы, и выносят её из алтаря на середину. Это совершается в воспоминание снятия с креста тела Христа и погребения его.

Великая суббота — день воспоминания пребывания тела Господа Иисуса Христа во гробе, где оно было положено снявшими Спасителя с Креста, Иосифом и Никодимом. Для верующих день Великой субботы — это время приготовления к встрече величайшего праздника Светлого Христова Воскресения. Обычно в этот день после утреннего богослужения в храмах начинается освящение пасхальных куличей, пасх и яиц для разговления в день Пасхи.

В полночь при пении стихир **«Воскресение Твое, Христе Спасе»** совершается крестный ход вокруг храма. Затем при затворённых дверях начинается пасхальная утреня, и наконец духовенство и молящиеся заходят в храм. Радостные возгласы: **«Христос воскресе!»** — будут слышаться весь этот светлый день. Царские врата главного алтаря будут открыты в продолжение всей следующей недели, в память того, что когда Господь воскрес — солнце не заходило целую неделю, равно как и небо отворено будет ещё семь дней.

Вот как о Пасхе сказал преподобный Феодор Студит: «Почему же мы с таким нетерпением ждём Пасхи, которая приходит и уходит? Не праздновали ли мы её множество раз и раньше? И эта придёт и уйдёт — в настоящем веке нет ничего постоянного, но дни наши проходят как тень, и жизнь бежит подобно тому, как скакет гонец. И так до тех пор, пока мы не достигнем конца настоящей жизни. На Руси Воскресение Христово всегда встречали в храме. Пасхальная служба — самая торжественная в году. Богослужение начинается раньше полуночи. До 24 часов служится Полунощница, во время которой священник и диакон выходят к Плащанице, кадят ее, поднимают и уносят в алтарь. Примерно в полночь начинается Пасхальная заутреня (или утрена). Неотъемлемой частью Пасхальной службы является Крестный ход вокруг храма. Когда верующие входят в храм, то начинается пение канона святого Иоанна Дамаскина. Утрена заканчивается чтением огласительного слова на Пасху святителя Иоанна Златоуста. После утрени совершаются Часы и Литургия, при открытых царских вратах. Они остаются открытыми на протяжении всей Светлой седмицы в знак того, что Христос навсегда открыл всем христианам врата Царствия Небесного.



Самый первый

*Рассвет. Еще не знаем ничего.
Обычные «Последние известия»...
А он уже летит через созвездия.
Земля проснется с именем его.*

*Широка страна моя родная...»
Знакомый голос первых позывных.
Мы наши сводки начинали с них,
И я недаром это вспоминаю.*

*Не попросив подмоги у кого,
Сама восстав из тепла войн и праха,
Моя страна, не знающая страха,
Шлет ныне в космос сына своего.*

*Мы помним все. Ничто не позабыто.
Но мы за мир; всерьез! для всех! навек!
И, выведен на мирную орбиту,
С природой в бой идет наш человек.*

*Волненье бьет, как молоток по нервам;
Не каждому такое по плечу:
Встать и пойти в атаку, самым первым!
Искать других сравнений не хочу.*

Константин Симонов



Доброта Отзывчивость Милосердие

Выпуск 32

Апрель 2019 год

12 апреля День Космонавтики

Пионерами в теоретическом обосновании полетов в космос были русские ученые Циолковский и Мещерский, создавшие в 1897—1903 гг. теорию полета ракеты.

В 1954 году началось проектирование советской межконтинентальной двухступенчатой баллистической ракеты Р-7, которая, будучи в дальнейшем модернизирована, обеспечила множество космических рекордов СССР. Благодаря исключительной надежности её эксплуатируют в модернизированном виде до сих пор.

4 октября 1957 ракетой «Спутник» был выведен на орбиту первый искусственный спутник Земли «Спутник-1».

Первым отправился в космос 12 апреля 1961 года советский космонавт Юрий Гагарин.

В 1965 году космонавт Алексей Леонов осуществил первый выход в открытый космос.

Первая автоматическая стыковка двух кораблей «Союз» была проведена в 1967. Первая в мире орбитальная станция («Салют-1») появилась в 1971 году.

Российская космическая отрасль является одной из самых мощных в мире. Россия безоговорочно лидирует в пилотируемой космонавтике.

Также в число достижений России в космической отрасли за последние десятилетия можно отнести ряд рекордов, которыми могут гордиться россияне. На сегодняшний день Россия имеет:

- Крупнейший в мире навигационный комплекс ГЛОНАСС, позволяющий отслеживать местоположение различных космических объектов;

- Ракету-носитель тяжелого класса;
- Действующий космодром, а также единственный в мире морской космодром;

- Космический радиотелескоп - крупнейший в мире телескоп с разрешением в 1000 раз больше, чем у "Хаббла";

- Спутниковую систему связи;
- Развитую сеть телекоммуникационных спутников.

Сегодня Россия ставит не менее значимые рекорды в космосе. За последние 15 лет РФ совершила 40% всех космических запусков в мире, что позволяет ей входить в тройку мировых лидеров по ракетным пускам.

Вижу Землю!.. Различаю складки местности, снег, лес... Наблюдаю облака... Красиво. Красота!

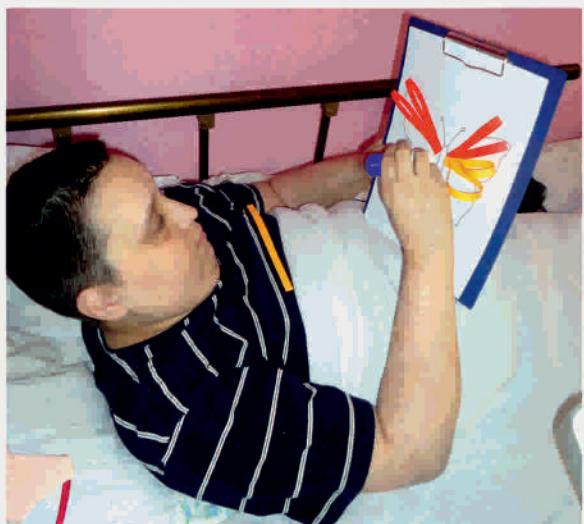
Юрий Гагарин

Трудотерапия в пожилом возрасте

Трудотерапия (эрготерапия) - активный метод восстановления и компенсации нарушенных функций при помощи различной работы, направленной на создание полезного продукта. Цель трудотерапии в работе с людьми преклонного возраста – помочь справиться с депрессиями, нервными расстройствами, восстановить утраченные функции организма. Она включается в досуг людей старшего возраста в разных формах творческой деятельности, а также предлагает комплекс различных целенаправленных трудовых действий, применяемых в медицинских целях.

Среди главных задач трудотерапии отмечают:

- отвлеченност от внутренних конфликтов и тревожных мыслей;
- тренировка интеллектуальных способностей путем решения задач по организации собственной деятельности;
- избавление от чувства неполноценности;
- повышение жизненного тонуса;
- наполнение позитивными установками;
- налаживание межличностных связей;
- восстановление навыков физического труда;
- развитие мелкой моторики и двигательных функций;
- общее улучшение самочувствия.



Многолетним опытом доказано, что посильный труд ускоряет процесс реабилитации после хирургических операций, повреждений опорно-двигательного аппарата, нарушений деятельности периферической нервной системы, воспалений, инфарктов и инсультов. Терапия трудом устраниет тугоподвижность суставов, повышает силу и тонус мышц, восстанавливает координацию движений. Максимальный эффект в таких ситуациях достигается, если трудотерапия используется в комплексе с массажем и лечебной физической культурой.

Технологии трудотерапии пожилых людей:

Игровая терапия

Технология игровой терапии является способом восстановления в нескольких сферах одновременно: в области социализации, саморазвития, воспитания, адаптации, релаксации, рекреации и др. Игровая терапия с обязательным выбором ролей помогает пережить жизненные обстоятельства спокойнее, найти подходящий для данной трудной ситуации характер своего поведения в социуме.

Арт-терапия

Это система коррекционных мероприятий, основанных на использовании средств различных искусств и организации творческой деятельности. Арт-терапия способствует стабилизации эмоциональной сферы пациентов.

В работе с пожилыми людьми на основе данной технологии эффективными являются занятия в творческих мастерских разных направлений в зависимости от увлечений человека (вышивка, рисование и др.).

Гарденотерапия

Это система трудовой терапии на основе круглогодичного общения пожилого человека с живыми цветами и растениями дома, в социальном учреждении, на приусадебном участке.

Лечебный эффект при этом дают такие посильные трудовые операции, как посадка и пересадка рассады и взрослых растений, уход за растениями в огороде и на садовом участке, оформление клумб, работа на субботниках по благоустройству территории.

Терапия трудом является важным условием продуктивной организации самостоятельной жизни пожилого человека, помогает ему жить с удовольствием, способствует активному долголетию.

«Истинное сокровище для людей — умение трудиться» Эзоп

Нарушение когнитивных функций человека

Когнитивные функции организма - функции нервной системы, которые отвечают за понимание, познавание, изучение, осознание, восприятие и переработку информации из внешней среды.

Когнитивные расстройства – неврологические симптомы, которые сигнализируют о нарушении нормальной работы головного мозга.

Внимание. Человек не может выделять важную информацию из общего потока, он не в состоянии сконцентрироваться.

- Восприятие. Становится невозможным восприятие информации из внешней среды.
- **Память.** Нарушается способность к сохранению и воспроизведению полученной информации.
- Психомоторная функция. Теряется способность к выполнению каких-либо двигательных навыков (рисование, письмо, вождение автомобиля).
- **Интеллект.** Нарушен анализ информации, способность делать умозаключения.
- **Речь.**

Причины когнитивных расстройств:

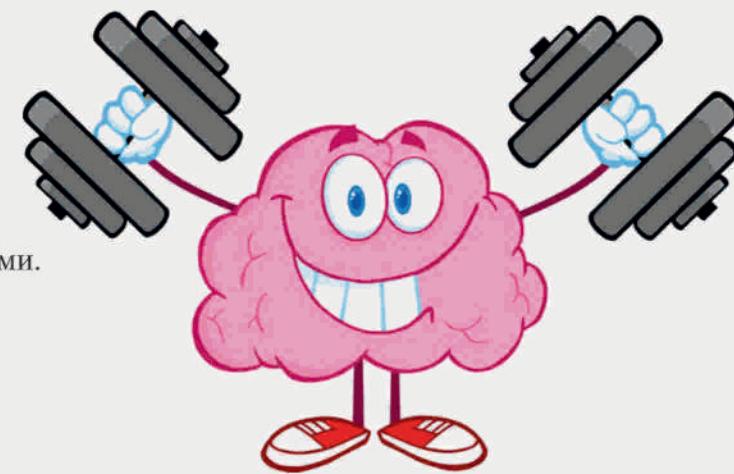
- Сосудистые заболевания головного мозга. Сюда можно отнести артериальную гипертензию, атеросклероз (приводящий к закупорке магистральных сосудов), инсульты.

Гипотиреоз

- Травмы.

Сахарный диабет

- Алкоголизм.
- Наркомания.
- Печеночная недостаточность.
- Почечная недостаточность.
- Злоупотребление лекарственными средствами.
- Болезнь Паркинсона.
- Болезнь Альцгеймера.
- Опухоли головного мозга.
- Отравления.
- Рассеянный склероз.



Симптомы:

- Ухудшается память. Сначала забываются недавно произошедшие события, по мере прогрессирования больной забывает и то, что было уже давно.
- Снижение концентрации внимания. Человек испытывает затруднения в решении конкретных задач.
- Нарушение ориентации в незнакомом месте.
- Уменьшается активность мышления. Новая информация не воспринимается, сложно делать выводы.
- Отсутствие критики к своему поведению.

Профилактика нарушений когнитивных функций в пожилом возрасте:

- Регулярно принимать лекарственные препараты, назначенные врачом.
- Заниматься упражнениями для тренировки памяти и внимания (заучивание стихотворений, разгадывание кроссвордов, рисование, нужно заниматься любым трудом, где нужно работать руками).
- Сохранять стабильное психо-эмоциональное состояние, избегать отрицательных эмоций и стрессов. Полезно слушать спокойную музыку, смотреть веселые позитивные телепередачи.
- Обязательно заняться каким-либо спортом (ходьба, плавание, гимнастика, йога), прогуливаться в любое время года по территории центра, заниматься скандинавской ходьбой с инструктором ЛФК.
- Проявлять социальную активность. Участвовать в концертах, в викторинах и т.п.
- Обратить внимание на питание. Придерживаться диеты, обогащенной натуральными антиоксидантами. Рекомендуется больше использовать в рационе овощей и фруктов, а также морепродуктов. Очень важно избавиться от вредных привычек.

Когнитивные нарушения являются очень значимой проблемой для здоровья человека.

Поэтому крайне важно выявление данного синдрома на раннем этапе его возникновения. Это поможет принять адекватные меры для профилактики прогрессирования заболевания.

«Твое здоровье — чистый воздух, вода и пища. Вставай утром с радостью, ложись спать с улыбкой. Ты радуешься, улыбаешься — значит, ты здоров. Не лечи болезнь, лечи свою жизнь, живи по законам природы, разума. Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилен разум» Геродот