

Читайте в  
номере:

2 ОЦЕНКА «ОТЛИЧНО»

3 ПЕРСОНА

4 5 МАРТОВСКИЕ ДАТЫ

6 7 СОВЕДУЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ

8 БЛАГОДАРНАЯ ПАМЯТЬ

«Стихи  
номера»

Тихо дремлют тополя,  
В этот час ещё не зная,  
Как заботливо ЗЕМЛЯ  
Их наряд готовит к маю...

Ирина ШАМАНАЕВА

## Уважаемые читатели!



Друзья «Изумруда»! Называю вас так, потому что уверена, что вы наши единомышленники. Мы все независимо от возраста, рода деятельности, статуса, - участники социального процесса. Между нами ежедневно устанавливаются, трансформируются, развиваются, крепнут социальные связи.

Завершился 2016-2017 учебный год в Университете серебряного возраста. Это наш любимый проект. Сейчас все силы направлены на активизацию конкурсной жизни «Изумруда». Дух состязательности стимулирует развитие профессиональных умений и творческих навыков; это демонстрация возможностей, как самих изумрудовцев, так и клиентов учреждения. Специалисты Центра делают всё, чтобы участники конкурсов «Город мастеров», «Семья года», «Социальный туризм», «Мы всё можем!», «Профессионал 2017» были хорошо подготовлены, достойно выступили и получили удовольствие от совместной деятельности. С нетерпением ждём весенних и летних праздников, соревнований, акций, конкурсов профессиональных, детских, семейных!

Весна – время обновления, перемен, ярких чувств и впечатлений. Мы мечтаем и планируем, ставим новые цели, закладывая в почву семена будущих достижений. Как садоводы-огородники возвращают зелёные побеги будущих урожаев, так изумрудовцы готовят новые проекты, в реализации которых, без сомнения, примете участие и вы - наши добровольные помощники.

Ростки общих дел всегда питаются энергией отзывчивых сердец, добрых чувств и намерений.

Наталья СМАГИНА  
директор ГАУ «КЦСОН  
«Изумруд» города Кировграда»

## Третий курс окончен успешно!

Занятие в Университете серебряного возраста 16 марта началось с урока «ПИ». Сергей Владимирович Альшевский, заместитель директора Центра «Изумруд», представил полезную информацию о безопасном пребывании в жилом помещении. Мы настолько привыкаем к своему жилищу, что порой забываем о безопасности в ванной комнате или на кухне, поэтому студенты единогласно положительно оценили профилактический урок Сергея Владимировича.

«Кто такие эти Романовы?» - о царской династии очень интересный материал представила Тамара Фёдоровна Решетникова -



великолепный рассказчик, постоянный лектор нашего университета.

Третий урок «Когнитивная гимнастика» - с каким задором, активностью и удовольствием решали «серебряные студенты» задачи, загадки, головоломки! Молниеносным ответам и молодые бы позавидовали!

С радостным настроением на перемене пили сок, о котором позаботились спонсоры Университета серебряного возраста - офис «Кировградский» Уральского Банка реконструкции и развития.

А последний урок - это был праздник! Его подарили пожилым слушателям студенты Кировградского техникума промышленности, торговли и сервиса под руководством преподавателя Анны Николаевны Вяткиной. Они рассказали о специях и приправах, которые могут улучшить блюда нашей



повседневной кухни. Слушатели Университета смогли отведать разнообразные кушанья с пряностями, приготовленные студентами 1 курса техникума. А потом была дегустация различных чаев с имбирем и гвоздикой, кардамоном и мускатным орехом. Всё было просто замечательно!

Учебный год в Университете серебряного возраста закончен. Расстаёмся, чтобы встретиться вновь!

Новый учебный год начнётся 18 октября 2017 года.

Всем студентам Университета серебряного возраста, настоящим и будущим, здоровья, здоровья, здоровья и много летних ярких впечатлений - желает коллектив Центра «Изумруд».

Лидия СТАРИКОВА

## Работа Университета серебряного возраста 2016-2017 учебного года

2016/2017 учебный год - третий год работы Университета серебряного возраста для граждан пенсионного возраста и инвалидов. В период с октября 2016 года по март 2017 года проводились занятия по направлениям:

Культурология, темы уроков: «Московский Кремль», «Георгий Константинович и другие полководцы ПОБЕДЫ», «Кто такие Романовы?».

Краеведение, темы уроков: «Животный мир Висимского заповедника», «Выставки Кировградского историко-краеведческого музея на 2017 год».

Финансовая грамотность, темы уроков: «Банковские вклады», «Новые услуги банка УБРИР».

Психология, темы уроков: «Женские архетипы», «Чувство обиды - почему и как?», «Когнитивная гимнастика».

Здоровьесбережение, темы уроков: «Самомассаж», «Основы Суджок-терапии», «Специи и пряности - гости и хозяйева».

Уроки «ПИ» (полезная



информация) - «Домашний банк», «Некоторые возможности сотовой связи», «Безопасность пребывания в жилом помещении».

Социальный туризм - встречи с туристами и виртуальные путешествия: «Самарканд древний и современный», «Китай глазами туриста», «Далекая Мексика».

Слушателями Университета в этом учебном году стали 54 человека возраста 50+, особенно мы гордимся нашими активными студентами, которым за 80!

Спонсор Университета - дополнительный офис «Кировградский» филиала «Новоуральский» Уральского Банка

реконструкции и развития в лице начальника Елены Анатольевны Даниловой. В перемены слушатели имели возможность пить сок, приглашенные лекторы наградили благодарственными письмами и сладкими призами.

Обратную связь организаторы Университета получали из анкет, предложений, замечаний.

«Большое спасибо за прекрасные, интересные и полезные встречи!», «Огромная благодарность, услышала много интересного о природе нашего края!», «Всегда поражает продуманность, теплота, умение заинтересовать слушателей. Успехов в новом учебном году!», «Приятные, значимые, познавательные встречи!!! Отличная подготовка. Настроение после занятий отличное!!!» - много подобных отзывов оставили наши студенты в «Журнале пожеланий».

До новых встреч, любимый наш Университет серебряного возраста! Всем прекрасных каникул!

# «Персона грата»

Марат Ренатович Ахматгиреев сегодня герой рубрики «Персона грата». Он работает специалистом по социальной работе отделения социальной реабилитации центра «Изумруд». «Целеустремленный, активный, настойчивый, исполнительный, ответственный, доброжелательный, общительный, весёлый», - так коллеги охарактеризовали Марата Ренатовича.

А что он сам повеждает нам о себе?

**- Скажите, пожалуйста, Ваша трудовая биография, где и как начиналась?**

- Трудовая деятельность началась у меня в 2000 году, на Кировградском заводе твёрдых сплавов в отделе технического контроля по специальности «контролёр продукции цветной металлургии». Буквально через три месяца там же получил вторую специальность – «контролёр измерительных приборов и специального инструмента». Проработав в отделе три года, перешёл в цех № 1 ш л и ф о в щ и к о м твёрдосплавных и тугоплавких металлов, где и трудился до апреля 2009 года.

В 2011 году устроился на работу в Дом спорта инструктором, а в декабре 2015 года мне предложили работу в «Изумруде».

**- Для Вас сегодня работа в «Изумруде» это...?**

- Возможность работать над собой.

**- Какой вид деятельности принесит Вам особое удовольствие?**

- Работа в спортивном зале, тренировка, игры; то состояние, когда кажется, что у тебя нет сил встать, а надо идти играть и побеждать.

**- Как Вы пришли в спорт? Какие спортивные достижения особенно для Вас значимы?**

- После окончания института в 2006 году появилось свободное время, надо было куда-то приложить свои

силы. У нас в области про вод и л и с ь спартакиады для инвалидов, в которых одним из видов был дартс. Начал им заниматься и выступал за сборную Свердловской области на чемпионате России в течение нескольких лет. Правда, больших успехов не добился. Посчитав, что это не моё, занялся бадминтоном. И уже в 2010 выступал за Сборную России в Швейцарии, где завоевал 3 место. А в 2011 году на чемпионате мира в Гватемале занял 5 место и получил звание Мастера спорта России.

**- Как Вы реагируете на неудачи?**

- Не удачи только подхлёстывают. Дают понять, что ты делаешь что-то не так. Меняешься, постепенно приходишь к успеху.

**- Ваши яркие воспоминания детства?**

- Когда был маленький и находился на лечении в Риге, то раз в неделю мама мне покупала стакан ананасового сока и мороженое!

**- Какие события или люди повлияли на Ваш характер?**

- Чтение книги Бориса Полевого «Повесть о настоящем человеке»

**- Какие качества в людях цените больше всего?**

- Умение говорить правду.

**- Есть ли в Вашей семье какие-то традиции?**

- На Новый год покупаем ёлочную игрушку в форме колокольчика

**- Как и где Вы любите проводить свой отпуск?**

- В основном отпуск я провожу на соревнованиях.

**- На какой вопрос Вы бы с удовольствием ответили, но мы его не задали?**

- «Какое любимое время



года?» Ранняя осень. Нравится гулять по лесу. Особенный воздух, шорох листвы – всё это вдохновляет, завораживает...

Марат Ренатович, очень интересны будут Ваши краткие ответы на некоторые вопросы анкеты 19 века, вошедшей в историю под именем Марселя Пруста.

**- Ваша самая характерная черта?**

- Упорство

**- Если бы Вы могли изменить в себе что-то одно, что бы это было?**

- Убрать лишний вес

**- Что считаете главным своим достижением?**

- У меня есть любимая жена и двое детей

**- Чего Вы боитесь?**

- Одиночества

**- Какие качества Вы больше всего цените в мужчине?**

- Умение отвечать за свои поступки

**- Какие качества Вы более всего цените в женщине?**

- Умение создавать семейный уют

**- Ваши любимые поэты?**

- Есенин

**- Какую музыку любите?**

- Русскую

**- Способность, которой Вам хотелось бы обладать?**

- Даже не знаю

**- Ваш девиз?**

- Сегодняшний день будет моим!

Спасибо, Марат Ренатович! Желаем Вам успехов в Вашей важной и благородной работе, ярких эмоций и много спортивных побед!

Вопросы задавала  
Лидия СТАРИКОВА



# Март

Чем запомнился нам первый весенний месяц, март 2017-го? Что взволновало и озадачило? Конечно, главной заботой для большинства из нас были дела повседневные, бытовые, сугубо семейные или профессиональные. От кого-то не ускользнули и более глобальные проблемы, так или иначе влияющие на жизнь страны, мира. Возможно, кто-то задумался, а как в свете дня сегодняшнего оценивать прошлое?

Я, например, не могла не вспомнить о событиях столетней

давности. Да, это были тревожные дни весны 1917-го года: затянувшаяся война и надвигающаяся катастрофа для царского правительства, которое не контролировало ситуацию в стране, отречение Николая II от престола и начало конца трёхсотлетней династии, волнения рабочих и солдат в Петрограде как пролог пролетарской революции.

Подумалось, какие, в общем-то недавние в масштабах жизни страны, потрясения! Об этих

исторических событиях напомнила мне книга Эдварда Радзинского «Николай II: жизнь и смерть». Я слушала аудиокнигу как раз в марте. Правда, в отличие от главы Крыма Сергея Аксёнова тоски по отсутствию сегодня в России монархии не испытала.

Март текущего года оказался относительно безмятежным, и - слава Богу! Это хорошо, когда политика не отодвигает на задний план события культурной жизни.

## О некоторых именах и датах

20 марта исполнилось 95 лет И.А. Антоновой - Президенту Государственного музея изобразительных искусств имени А.С.Пушкина.

Более полувека посвятила Ирина Александровна музейному делу и реализации выставочных проектов. Она руководила Пушкинским музеем с 1961 года и до 10 июля 2013 года. Не будет преувеличением сказать, что эта потрясающая женщина, прекрасно образованная, энергичная, тонко чувствующая веяния времени, повлияла на формирование художественного вкуса целого поколения зрителей.

В разные годы Антонова была инициатором и организатором крупнейших международных выставок, в числе которых «Москва - Париж», «Москва - Берлин», «Россия - Италия», «Модильяни», «Тёрнер», «Пикассо» и многие другие.

Её новаторство в музейном деле неоспоримо. Она без страха пускалась на эксперименты, о чём свидетельствуют так называемые «выставки одной картины» или организация знаменитых в 80-е годы прошлого века музыкальных вечеров со Святославом Рихтером в музейных залах. Вот такой синтез искусств: тематические выставки плюс музыка.

Музейный работник, превосходный руководитель, автор новаторских идей в музейном деле, инициатор и организатор удивительных выставочных проектов, искусствовед, «хранитель древностей», педагог-просветитель, жизнелюбивый и стойкий человек. Таков краткий словесный портрет Ирины Александровны Антоновой.

В марте 2017 года мог бы отметить своё 80-летие писатель Валентин Распутин. Его «Уроки французского», «Живи и помни», «Деньги для Марии», «Последний срок», «Прощание с Матёрой», как и другие произведения, давно известны читающей публике.

Для писателя Распутина Россия - не просто географическое место, где он появился на свет, а Родина в самом высоком смысле этого слова. Дела литературные и

общественные были слиты для него в единое целое. Коллеги прозаика и читатели находят в произведениях Валентина Распутина продолжение лучших традиций русских классиков.

А юбилейная дата Мстислава Ростроповича (музыкант родился в марте 1927 года) ознаменовалась ежегодным фестивалем его имени. Это выдающийся, единственный и неповторимый, да собственно и непревзойдённый виолончелист нашего времени!

Хорошо помню, как 10 лет тому назад, в марте 2007 года, по телевидению транслировался концерт: классическая музыка в исполнении Мстислава Леопольдовича. Потом была передача о нём. И во всём чувствовалась какая-то печальная нота. Я не знала тогда о смертельной болезни Ростроповича (умер через месяц после юбилея), но почему-то написала:

О, музыкант, маэстро, мастер звука,  
Виолончельный гений, виртуоз!  
Всё в музыке твоей - печаль, разлука,  
Судьба и...

щёки, мокрые от слёз.

Март, даже если он неуютный, со снегом и ненастьем, это всё же время ожиданий, зарождающихся в природе перемен, вдохновения. Именно в первый весенний месяц отмечается Всемирный день поэзии. Этот же день, 21 марта, назван Международным днём кукольника.

В марте текущего года знаменитый «кукольник» - Резо Габриадзе с успехом гастролировал в Москве. Свой собственный кукольный театр или «Театр марионеток Резо Габриадзе» он основал в Тбилиси в 1981 году. Его авторские постановки «Альфред и Виолетта», «Рамона», «Осень нашей весны» и «Сталинградская битва» принесли театру успех и славу, став частью не только грузинской, но и мировой культуры.

Ирина ШАМАНАЕВА



## Мы живы, пока живёт она

Земля. Планета Земля. Если спросить «А каково её самочувствие?», то у большинства людей этот вопрос сегодня не вызовет удивления.

Не буду приводить здесь почти трагическую статистику экологического неблагополучия окружающей нас среды. Напомню только, что эта самая среда – место обитания человека – подобно шагреновой коже из знаменитого романа Бальзака съёживается, съёживается и...

Неужели для того, чтобы хранить, беречь, умело возделывать, восстанавливать, а не истреблять всё живое вокруг, паразитируя на «теле» Земли, нам нужно по-настоящему испугаться?! А ведь «страшилки» уже были.

Уместно вспомнить талантливые предсказания знаменитого английского писателя Герберта Уэллса, многие из которых стали явью. Будучи молодым, автор фантастических романов «конструировал» грядущее, в котором возобладает разум, а сила человеческой мысли с помощью машин и механизмов изменит жизнь к лучшему. Но вера писателя в разумное мироустройство



постепенно превращалась в утопию, а затем и вовсе исчерпала себя. Рассуждения о деградации человечества появились на страницах более поздних произведений Уэллса – «Перспективы Homo Sapiens», «Анатомия крушения надежд», «Разум на краю своей натянутой узды».

Книга «Дух в тупике» - это уже откровенно «судорожный крик» разуверившегося во всём пессимиста. В конце жизни писатель и публицист Герберт Уэллс, выражался весьма мрачно, говоря о том, что жизнь на планете исчезнет. А что останется? «Отравленные

колодцы, убийственные машины, ядовитый воздух, насыщенный химикалиями...»

А много ли у нас, ныне живущих землян, поводов для оптимизма?

Увы, тема приближающейся экологической катастрофы витает в воздухе. Поэтому у нас вновь возвращаются к датам мартовского календаря, которые напоминают об ответственности:

21 марта 2017 года - Всемирный день Земли.

22 марта 2017 года - Всемирный день водных ресурсов

30 марта 2017 года - День защиты Земли

25 марта состоялся и Час Земли. Это глобальная ежегодная международная акция, организованная Всемирным фондом дикой природы (WorldWideFundforNature, WWF), которая проводится ежегодно в одну из последних суббот марта как напоминание о необходимости бережного отношения к природе, общественный призыв к решительным мерам по сохранению климата нашей планеты и заботы об её ограниченных ресурсах.

Ирина ШАМАНАЕВА

## Город Мастеров



29 марта в клиентской службе Центра «Изумруд» прошло мероприятие, посвящённое открытию выставки – муниципального этапа областного фестиваля-конкурса творчества детей и подростков,

находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе воспитанников государственных бюджетных учреждений социального обслуживания населения Свердловской области «Город мастеров». Целью Фестиваля является создание условий для социальной реабилитации детей и подростков, через раскрытие их творческих способностей, реализацию возможностей творческого самовыражения.

В этом году в муниципальном этапе фестиваля-конкурса приняло участие 69 талантов!

Специалисты Центра «Изумруд» Светлана Дубова и Максим Сбитнев в роли Хозяйки медной горы и Данилы Мастера перенесли ребят в сказочный мир полный удивительных открытий и достижений уральских мастеров. Конкурсанты прочли трогательные стихи, показали танцевальные умения,



представили восхитительные работы на суд жюри. Украшением мероприятия стала песня от наших частых гостей - ребят из детского сада № 4.

Все желающие могут посетить выставку до 14 апреля в клиентской службе Центра «Изумруд»!

Анастасия ЕРМОЛАЕВА



## Как повысить самооценку?

Все ли задумывается о том, насколько важна правильная самооценка для достижения успешности в жизни? А ведь невозможно достичь успеха, когда сам не веришь в свои силы.

Любой человек в течение жизни сталкивается с оцениванием. Каждый день люди оценивают поступки друг друга, внешний вид, высказывания, сравнивая их с неким эталоном, который был заложен в их сознание еще в раннем детстве.

Называя своего ребенка постоянно «растяпой», «неумехой», вы рискуете вырастить личность неуверенную, с заниженной самооценкой. Человек, который сомневается в своих силах, гораздо реже будет пытаться проявлять инициативу. Он будет избегать ответственных поручений, следовательно, реже добиваться успеха.

Успешность в каком-либо начинании или признание окружающих способствуют росту самооценки, и, как следствие, росту уверенности.

Понижению самооценки способствуют неудачи, стрессовые ситуации. Причинами могут быть, например, увольнение с работы, расставание с близким человеком, какое-то потрясение. Человек начинает считать себя в чем-то хуже других, недостойным благ, которые заслужил.

1. Перестаньте сравнивать себя с другими. В том, что все люди разные и заключается человеческое счастье.

2. Прекратите практику самобичевания и самоедства. Жизнь – это большая школа, и ошибки делают все. Нужно проводить работу над ошибками, исправлять их и действовать снова, пока успех не будет достигнут.

3. Ежедневно находите то, за что можно себя похвалить. На все комплименты отвечайте «Спасибо», а не «Да ладно, ничего особенного», т.к. этим вы даете себе сигнал о том, что не достойны похвалы, формируя при этом заниженную самооценку.

4. Составьте список всех прошлых побед, достижений. Просматривая его регулярно, вспоминайте ту радость, гордость собой, которую испытывали раньше.

5. В общении отдавайте предпочтение позитивным, оптимистично настроенным людям. Пессимисты будут подавлять вас, в результате чего самооценка будет только снижаться.

6. Помогайте окружающим вас людям или просто позитивно поощряйте их. Так устроен человек, что когда он что-то делает бескорыстно для других, ценность собственной личности растет в его глазах, а, следовательно, улучшается его настроение и повышается самооценка.

7. Старайтесь заниматься тем, что вам нравится. Самооценка растет, если вы занимаетесь деятельностью, приносящей вам радость и удовлетворение.

8. Живите своей жизнью. Не стоит принимать решения только из одобрения их значимыми для вас людьми.

9. Не будьте слишком критичными к своим физическим изъянам. Физические недостатки есть у всего человечества. Нужно понимать, что большинство людей, с которыми мы сталкиваемся, совершенно не замечают ваших недостатков. Не стоит быть слишком критичными и по отношению к другим.

10. Для достижения положительного результата следует, в первую очередь, сильно этого захотеть и приложить максимум усилий. Всегда нужно помнить, что в вашей жизни самым важным человеком являетесь вы сами, и ваше мнение является главным.

Лидия СТАРИКОВА

## «Поэтическая весна»

21 марта 2017 года на базе клиентской службы состоялась творческая встреча среди сотрудников и клиентов Центра, посвященная Всемирному Дню поэзии «Поэтическая весна». Приглашенными участниками, которые прочли стихотворения великих поэтов, стали учащиеся МАОУ СОШ № 1.

В этот день прозвучали стихи Роберта Рождественского, Булата

Окуджавы, Андрея Дементьева, Николая Заболоцкого, Юнны Мориц, Марины Цветаевой, Ивана Бунина и других.

Поэтическая встреча прошла очень эмоционально. Грустные, тревожные и трогательные стихи о войне сменялись добрыми и пробуждающими весну в душе, стихотворениями о природе, где каждый – и выступающий и слушатель, смогли окунуться в чарующий мир поэзии.

В конце мероприятия всем выступающим были вручены благодарственные письма.

ГАУ «КЦСОН «Изумруд» города Кировграда благодарит за сотрудничество заместителя директора МАОУ СОШ № 1 Бороздину Марину Анатольевну, а

также всех участников, в чьей душе «живет» поэтическое начало: Гомонову Ларису Борисовну, Сочневу Ольгу Борисовну, Шмакову Марию, Кобекину Евгению, Бугаеву Ольгу, Денисова Артёма, Леванову Марину, Дедюхину Наталью, Хамидуллину Елизавету.

Анастасия ПОДТЯПУРИНА,  
специалист по соц. работе  
ОППиПП



# Весеннее здоровье

Работая в ГАУ «КЦСОН «Изумруд» города Кировграда» в рамках проекта «Психологическая помощь» с людьми пожилого возраста, часто задаёшь такой вопрос: «Почему человек с наступлением весны, вместо пробуждения к жизни, которое присуще природе, испытывает недомогание?»

Мы все с нетерпением ждём весну, но с её приходом почему-то испытываем недомогание. То депрессия или бессонница, то простуда. Что тому виной?

Существует такое мнение, что мы сами себе придумали весеннюю депрессию, но весеннее обострение действительно существует, это вовсе не миф. Даже совершенно здоровые люди в межсезонье чувствуют дискомфорт, особенно, если у них восприимчивая, подвижная психика. Весной происходит пробуждение природы, а человек, наоборот, часто теряет бодрость с наступлением весны.

## Почему весной ухудшается здоровье?

Происходит нехватка ресурсов. За морозную длинную зиму иссякают витамины и минеральные вещества, накопленные организмом, а компенсировать их пока нечем. Отсюда и снижение иммунитета, чувство слабости.

Недостаток движения. Поскольку вы, скорее всего, зимой мало двигались, то вас может настигнуть вялость, боли в мышцах и суставах, апатия.

**Солнечная активность.** Солнечная радиация весной усиливается, в результате эмоциональная возбудимость увеличивается, в результате особенно остро воспринимаются проблемы в семье и на работе.

Скачки атмосферного давления. Из-за колебаний атмосферного давления самочувствие ухудшается, возникают частые головные боли, гипотония и гипертония.

**Нестабильная погода.** Из-за резкого изменения погоды в весеннее время происходят частые простудные заболевания. Недостаток витаминов. Признаком авитаминоза является переутомление, сонливость, снижение работоспособности, резкая перемена настроения.

Что может угрожать нам весной?

## Повышенная влажность.

В весеннее время происходит активизация многих вирусов и болезнетворных микроорганизмов, спавших зимой. Быстрому распространению и лёгкой их передаче способствуют тепло и повышенная влажность. Поэтому, когда стоит влажная погода необходимо чаще мыть руки, желательно с бактерицидным мылом, стараться не контактировать с возможными переносчиками вирусов.

## Колебания дневных и ночных температур более чем на 10 градусов.

Организм, ослабленный за зиму, не успевает приспособиться к скачкам температур. Поэтому плохое самочувствие может не покидать вас иногда несколько дней. Поэтому весенний период не стоит забывать об умеренной физической нагрузке. Также необходимо принимать витамины, что поможет организму легче перестроиться на весенний ритм жизни.

## Пониженное атмосферное давление.

Из пониженного атмосферного давления происходит ухудшение состояния здоровья больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями и артрозами. Весной носите с собой аспирин или обезболивающие, которые смогут сгладить резкое проявление болезни. Сердечники также должны позаботиться о себе и иметь с собой необходимые лекарства.

## Магнитные бури.

Гипертоники очень чувствительны к магнитным бурям, поскольку у них повышается давление, появляется нервозность и раздражительность. Необходимо иметь с собой лекарства, понижающие давление и принимать их при первых признаках обострения гипертонии. В такие дни для профилактики желательно принимать лёгкие успокоительные средства.

## Полнолуние или ясная ночь.

В весеннее время особенно обостряется действие Луны на психику и здоровье человека. Особенно этому подвержены женщины, обладающие чувствительностью к лунным фазам. Избежать влияние Луны

сложно, но ослабить можно. Необходимо обязательно гулять перед сном. Окна желательно плотно зашторивать на ночь, а для увеличения влажности можно ставить в спальню широкую ёмкость с водой.

## Полезные рекомендации

Необходимо больше доверять своему организму и если он хочет отдохнуть и поваляться на диване, не надо его насильно тащить на улицу. Доверяйте больше своему состоянию и не впадайте в панику: как правило, депрессия скоро проходит и в ваших силах помочь себе.

Для улучшения здоровья весной необходимо выполнять следующие рекомендации:

День необходимо начинать с контрастного душа. Далее сделайте несколько несложных упражнений или танцевальных движений под музыку.

Постарайтесь часть пути на работу пройти пешком. Также не помешает пешая прогулка в обеденный перерыв, особенно в солнечную весеннюю погоду.

На работе обязательно устраивайте себе небольшие перерывы, во время которых можно выпить чашечку зелёного чая или пройтись по коридору. По возможности выбирайте одежду ярче, ведь, как известно, цвет влияет на психику человека.

Есть желательно каждые четыре часа понемногу. Творог, яблоки и сухофрукты фигуру не испортят, ими можно перекусить на работе. Иногда, для поднятия настроения достаточно съесть банан или кусочек шоколадки, ведь они содержат натуральные антидепрессанты. Необходимо помнить, что весной строгие диеты **протипоказаны!**

Необходимо обязательно соблюдать режим дня, не переутомляться и не бодрствовать по ночам.

Сонливость и простуда говорят о нехватке аскорбиновой кислоты. Поэтому необходимо добавить в свой рацион квашеную капусту, цитрусовые, замороженную чёрную смородину или облепиху.

Эти несложные рекомендации помогут вам очень скоро вернуть себе здоровье и настроение.

Будьте здоровы!

Наталья КОБЕКИНА

# Живая память

Уважаемые читатели! Редакция нашей газеты получила из Верхнего Тагила переданные Инной Михайловной Есиной воспоминания. Это рассказ о её маме - замечательной женщине-труженице, чья жизнь стала отражением судеб целого поколения людей, переживших нелёгкие времена.



Вера Яковлевна Глинских родилась 10 сентября 1922 года в Верхнем Тагиле. Трудовую деятельность начала с 16 лет после окончания Свердловской фельдшерско-акушерской школы, а в 21 год, заменив Агапова Фёдора Никитовича, врача посёлка, стала одним из первых организаторов здравоохранения в Верхнем Тагиле.

В тяжёлые военные и послевоенные годы одна в посёлке оказывала медицинскую помощь. Была на все случаи жизни - хирургом, педиатром, терапевтом, акушеркой. Работать приходилось в трудных условиях в мало оборудованном помещении.

*Бывало и в холод, и в стужу  
Лошадка везёт по домам,  
Где болен ребёнок, где нужен  
Ты маленьким и старикам.*

Тяжелобольных приходилось везти на санках или лошадке за 8 километров через Тёплую гору в город Кировград к хирургу Дубровскому Якову Павловичу, а иногда и в госпиталь при школе № 2. А в поселковой больнице на четыре окна лежали больные и не сетовали, что вода холодна, что печки дымят, что лекарств и еды мало.

Медсёстры тыла... Как много им пришлось пережить! Для лечения больных собирали лекарственные травы, сушили их, готовили лекарственные препараты для нужд больницы и для фронта. Лечили словом и делом. Для единственной лошади сами пахали, сеяли овёс, косили траву на берегу реки Тагилки.

Вере Яковлевне приходилось дежурить в больнице и днём, и ночью; приходилось пешком, часто в темноте, обходить пациентов.

*Порой было тяжело и больно.  
Сама всё решала, одна.  
Но вынесла всё так достойно,  
Без отдыха часто, без сна.*

Зима 1942 года... На повестке дня в больнице тогда стоял вопрос «Что можно сделать для фронта и победы?» Решение было принято всем медицинским коллективом - Долгоруковой А.М., Тумаковой Н.Я., Турушкиной М.Н., Гаренских Н.Я., Антоновой А.М., Мериновой З.Н. при участии фармацевта Агрипины Константиновны и активных пациентов - вязать шарфы, варежки, шить кисеты, портянки, тёплые вещи и отправлять на Ленинградский фронт. 25 февраля 1943 года военная часть № 304 прислала боевой привет и благодарность за заботу о солдатах...

Старожилы и сегодня помнят, что в каждом доме посёлка побывала Вера Яковлевна не менее 10-15 раз, лечила словом и доброй улыбкой, а люди отвечали ей взаимностью и были благодарны.

Работу в должности участкового и цехового врача, а также заведующей грязелечебницы Вера Яковлевна Глинских сочетала с активной общественной и партийной деятельностью. С 1966 по 1970 годы была секретарём партийной организации больницы. Активная трудовая и общественная деятельность В.Я. Глинских отмечена многочисленными грамотами и правительственными наградами.

В течение многих лет Вера Яковлевна была председателем городской избирательной комиссии, депутатом Кировградского городского Совета. Без её участия не обошлась такая важная работа как газификация улицы Спорта. Всё, за что бралась, она делала добросовестно, была внимательна, отзывчива по отношению к людям.

Жители Верхнего Тагила питали чувства глубокой благодарности к своему доктору. Добрую память о себе оставила Вера Яковлевна.

**Инна Михайловна ЕСИНА**

**Маршруты клуба «Путешественник»**

- 15.04.2017 г.**  
г. ЕКАТЕРИНБУРГ  
- Цирк Филатовых!  
- Магдональдс.
- 15.04.2017 г.**  
г. ЕКАТЕРИНБУРГ  
Аквапарк «Лимпопо»,  
- Магдональдс.
- 16.04.2017 г.**  
г. СРЕДНЕУРАЛЬСК:  
- экскурсия по монастырю **ГАНИНА ЯМА**;  
- трапеза;  
- экскурсия в **Среднеуральский женский монастырь**;  
- свободное время.
- 24.04.2017 г.**  
г. РЕЖ:  
- горячий источник «Баден-Баден»
- 26.05.2017 г.**  
г. ЕКАТЕРИНБУРГ:  
Театр музкомедии. «Екатерина Великая»

Запись по тел.: 8-952-728-80-60,  
Наталья Николаевна