

Читайте в
номере:

2 ТОЛЬКО ВПЕРЁД!

3 ГОВОРИМ «РИММА»,
ПОДРАЗУМЕВАЕМ
«ОПТИМИЗМ»

4 5 ТРЕНИРОВОЧКИ

6 ВСПОМИНАЕМ...

7 ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ!

8 О ВАЖНОМ И ПОЛЕЗНОМ

«Фраза
номера»

Однажды вкусив полёт,
ты всегда будешь ходить
по земле с глазами,
обращёнными к небу, —
ибо ты уже был там,
и тебя неудержимо
тянет туда вернуться.

Леонардо да Винчи

Уважаемые читатели!



В начале месяца под аккомпанемент июньского грома и журчание фонтана «Изумруд» чествовал лучших работников социальной сферы. Это был наш - хорошо организованный, прекрасно проведённый, замечательно освещённый позже в средствах массовой информации – профессиональный праздник.

Слова официальных поздравлений, церемония награждения сопровождалась выступлениями юных «россияночек», стихами и песнями наших артистов. Но подлинный размах и полёт творческой фантазии по-изумрудовски мы, конечно, продемонстрируем на Дне рождения «Изумруда», который по традиции состоится в начале июля, только в этот раз на нашей площадке.

Каждого пришедшего на июльский праздник ждут сюрпризы. Чтобы достойно поздравить «Изумруд» с третьим днём рождения, командам-участницам весёлых состязаний придётся отыскивать в наших «изумрудных копиях» подарки. Соревнующимся предстоит стать на время праздника певцами и художниками, спортсменами и поисковиками. Ура! Будет что-то новенькое, а, значит, обогатит нас незабываемыми впечатлениями.

Лето само по себе - время праздничное. А у нас, изумрудовцев, праздничное вдвойне, втройне! Мы становимся зачинателями традиции, которую можно назвать так – «культура проведения массового праздничного мероприятия».

Мы ждём вас, уважаемые читатели, клиенты, жители Кировградского и Верхнетагильского округов, гости нашего города **2 июля** по адресу:

г. Кировград, ул. Дзержинского, 18, у фонтана.

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

ЛЕТО, ЖАЖДА ПЕРЕМЕН ♦ ♦ ♦

Наше издание, как и Центр, вышло из состояния младенчества, ведь это третье лето «Изумруда». Подумалось, да, и у газеты бывает не только своё лицо, своё настроение, свой характер, но и свой возраст!

Свёрстан 38-й номер. Много это или мало? Захотелось взять в руки первые выпуски. На тоненькой желтоватой бумаге мелким шрифтом (позже мы его увеличили по просьбе читателей) - статьи о здоровом питании, о достижениях сотрудников, заметки о клиентах и социальных партнёрах, разговор о буднях и праздниках «Изумруда». Мы писали о том, что нас тревожит, затрагивали «больные» темы, чтобы уберечь, в том числе и самих себя, от равнодушия, бессердечия, невнимания. Старались увлечь детей и взрослых

страничкой с загадками и викторинами.

Газета – плод коллективного творчества. Чтобы быть интересной, её содержание должно волновать, затрагивать ум и чувства читателей. Поэтому редакция газеты «Изумруд» по-прежнему ждёт живого общения с заинтересованной публикой. Мы благодарны нашим постоянным корреспондентам, а по большей части это специалисты Центра, за сотрудничество.

Как редактор я часто погружаюсь в материал, поступивший на электронную почту из разных отделений учреждения. А готовя этот выпуск, удивилась: о, есть ещё и майские неопубликованные статьи! Например, из отделения социальной реабилитации от специалиста – **Марата Ахматгиреева**. Дадим ему слово:

О любви к малой Родине

В мае прошёл туристический слёт «Невьянские грани». Нашу команду – и это были, конечно, «границы Изумруда» - представляли: Молнар Наина Николаевна, Базаревич Назима Гарифзановна, Бикбова Талия Сафитдиновна, Мухаматуллина Гулгена Раифовна, Бикеева Татьяна Андреевна. Наша

«Визитная карточка» - стихи о родном городе, о наших людях, об уральских красотах – понравилась участникам слёта. Помимо нас и ближайших соседей присутствовали представители из Новоуральска, Екатеринбурга. Все пели песни, читали стихи.

Затем было небольшое путешествие. Первую остановку туристический автобус сделал у Свято-Никольского собора, воздвигнутого ещё в 1797 году. Храм возвышается в центре села Быньги. Внутри храма все иконы - с позолотой, они были расписаны художниками времён основания храма. Лица святых будто сияют в лучах солнечного света!

Дальше путь пролегал в деревню Нижние Таволги. Прекрасный лес и поля

открывались нашему взору, река Нейва, огибающая своим руслом деревню. В Таволгах действует мастерская «Таволожская керамика». Нас учили изготавливать глиняную посуду, показали технику инкрустации, обжига. Потом нас угостили блинами, приготовленными на углях в русской печке, и горячим чаем.

Далее, уже в Невьянске, был интересный объект – легендарная наклонная башня, самый известный памятник Среднего Урала. Экскурсовод провёл нас по всем девяти ярусам башни, рассказал много легенд, привёл любопытные факты из истории создания башни.

Наконец, как апофеоз всего слёта, - вручение памятной книги «Невьянск» и благодарственного письма! И - красивый финал, когда под звуки музыки были выпущены белые голуби!



Вот такая статья, очень актуальная сейчас – в разгар отпусков! Она о творчестве и о туристических маршрутах, об открывшихся возможностях совершать познавательные поездки, походы, о пользе путешествий по родному краю. Подумалось, да, именно тогда какой-то южный ветер раньше срока подогнал к нам на Урал лето!

Весна заканчивалась жаркими деньками, в прямом и в переносном смысле. За окном было + 28, + 30. Было и летнее настроение, и замечательные впечатления, а потому захотелось вспомнить сейчас о невьянском слёте, о событиях туристической недели в рамках Международного форума «Большой Урал», о нашем Фестивале клубного движения.

Внимание ко всему, что может быть полезно для развития социального туризма, освоение разных направлений работы Школы пожилого возраста, реабилитационная, социально культурная деятельность Центра, – всё это ещё и увлекательно! А потому находит отражение на страницах газеты «Изумруд». И генераторами идей часто становятся активисты наших клубов. Это они улыбаются с фотографий, запечатлевших яркие моменты конкурсов, поездок, праздников, акций, фестивалей. А сколько всего впереди!



«Персона грата»

Гостя рубрики «Персона грата» Римма Рафитовна Красовская – обаятельная, улыбчивая женщина. Она возглавляет отделение социального обслуживания на дому для граждан пожилого возраста и инвалидов посёлка Карпушиха.

- Римма Рафитовна, Вы много лет работаете в социальной сфере, чем Вас привлекает эта деятельность?

- Суть моей работы – так организовать процесс оказания социальной помощи людям пожилым и имеющим проблемы со здоровьем, чтобы они остались довольны. Когда реально помогаешь нуждающимся, получаешь удовлетворение.

- Рядом с Вами хочется улыбаться, как Вам удается излучать оптимизм?

- Стараюсь, чтобы погода, бытовые неурядицы, проблемы, то есть внешние факторы, не сильно влияли на моё внутреннее состояние. К жизни и к людям я отношусь позитивно!

- Продолжите предложение: «Когда я была совсем маленькой девочкой...»

- Я была беззаботной и счастливой! Спасибо добрым, чутким, заботливым родителям. Папа был работящим, немногословным, но нас, детей, поддерживал и даже немного баловал. Мама излучала тепло и заботу. Все трое детей в семье чувствовали себя защищёнными и любимыми.

- Какие мечты детства Вы воплотили в жизнь?

- Я хотела иметь дружную семью и умных здоровых детей. Я считаю, что мне это удалось.

- Кто в жизни оказал на Вас самое большое влияние?

- В первую очередь – родители. Часто вспоминаю я и моих школьных педагогов: классного руководителя Алевтину Андреевну Хоманько и учителя математики Ивана Васильевича Ижболдина. Они передали свой опыт, знания, которые помогают ориентироваться в жизни.

- Ваше самоощущение сегодня напоминает ли Вам о приближении мудрого возраста?

- Мудрость, конечно, накапливается, но в душе я всё ещё молода!

- Римма Рафитовна, как Вы думаете, кому сегодня на «Руси жить хорошо»?

- Особо не задумывалась... Даже вопроса себе такого не задавала, но отвечаю, как чувствую. Хорошо тем, кто занимается любимым делом, а в семье все здоровы и счастливы.

- Вы кто – родитель-критик или всё же чаще хвалите своих детей?



- Я стараюсь не вмешиваться в дела своих детей, так как они уже самостоятельные, взрослые люди, которые сами могут решать, как им жить и чем заниматься. В основном я их только поддерживаю, потому что хочу, чтобы они были счастливы.

- Что Вас интересует помимо трудовых будней?

- Домашний уют, семейные дела, работа в компании Эйвон, общение с друзьями, общественная деятельность. Я активно посещаю собрания, на которых решаются вопросы благоустройства, участвую в проведении различных акций, культурных мероприятий родного посёлка.

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

- Ваша самая характерная черта?

- Оптимизм.

- Что является Вашим недостатком, что не нравится в себе?

- Скоропалительное принятие решений, торопливость.

- Идеал мужчины?

- Надёжный муж, отец.

- Идеал женщины?

- Любящая мать, жена.

- Самый любимый Ваш праздник?

- Новый год.

- Любимое литературное произведение?

- «Джейн Эйр» Шарлотты Бронте.

- Ваше любимое место в посёлке?

- Река Шайтанка, лес вокруг посёлка.

- Самая комфортная для Вас погода?

- Солнечный летний денёк с тёплым ветерком.

- Любимый цветок?

- Полевая ромашка.

- Есть ли гастрономические пристрастия?

- Башкирская национальная кухня.

Спасибо, Римма Рафитовна, успехов Вам во всех делах. А летние солнечные деньки, желательно с тёплым ветерком, пусть бесконечно радуют Вас, наполняя жизнь светом, пением птиц, ароматом трав. Всё-таки лето!

Вопросы задавала **Лидия СТАРИКОВА**

Римма Рафитовна – счастливый человек. Глядя на неё, мы учимся открытости и дружелюбию, заряжаемся и воодушевляемся от её весёлого нрава. Наши аплодисменты Римме Рафитовне!

«Вы счастливы или несчастны не благодаря тому, что вы имеете, и не в связи с тем, кем являетесь, где находитесь или что делаете; ваше состояние определяется тем, что вы обо всём этом думаете»

Дейл Карнеги

Странички нашей газеты мы называем по-разному – «Персональная» и «Информационная», «Праздничная» и «Поздравительная»; время от времени появляются и другие – «Литературная», «Творческая», «Летняя», «Именная».

А в этом номере, обратите внимание, - не просто страничка, а целый тематический разворот, посвящённый СПОРТУ!

Итак, внимание: говорим и показываем...

Дубль, ещё дубль...



**девочка -
рыбачка**

Бывает спортивная гимнастика, а бывает и спортивная рыбалка. Ежегодный конкурс «Клубов любителей рыбалки» ожидается лишь в июле, но репетиция соревнования уже состоялась.

"Рыбалка на Калиновке" - ежегодный благотворительный праздник, посвященный Международному дню защиты детей, прошёл в начале июня. Детская рыбалка оставила в нашей памяти как чувство неудовлетворённости (команда не поднялась на ступени пьедестала), так и вполне позитивные эмоции (свежий воздух, азарт, хороший улов). "Калиновка-2016" оказалась юбилейной и тематической. Год российского кино определил программу всего мероприятия.

Вообще, это был третий дубль «Изумрудного рыболовецкого сериала»! Незабываемые «рыбные» походы прошлых лет уже радовали наших сотрудников: кого-то впервые собственноручно выловленной рыбкой, а кого-то удачной фотосессией на лоне природы!

Рыбалка – это и спорт, и отдых, и общение, и весёлое приключение!



О пользе коллективных разминок

Есть у нас в «Изумруде» свои спортивные секреты. Чтобы без изматывающих диет живот держать втянутым, а спину – «не колесом», мы придумали танцевальные флешмобы.

Это очень приятные тренировки на свежем воздухе! Но для слаженности и красоты выполнения основных движений спортивного танца требуются усилия. Такие флешмобы – неотъемлемая часть наших праздничных акций. Поскольку танец массовый, это ещё и коллектив сплачивает!

Разминки такого рода позволяют участникам быть в форме!



**что ни праздник,
то флешмоб**

**По-спортивному
«ГИП-ГИП-УРА!»**

**нашим именинникам
июня!**

Это наши клиенты из Верхнего Тагила:

Л.Г. Осенкова
З.А. Колупаева
Л.В. Панфилова
Л.А. Савич

В.Г. Филиппова
Р.В. Трофимова
Н.П. Глинских
Г.А. Бакина
А.В. Мамцов

С 65-летием поздравляем **Таланкину Нэлю Юрьевну!**

**Вы все в июне рождены!
Вы солнышком награждены!
Сегодня вы – на пьедестале,
А солнца диск блестит медалью!**

Самые тёплые летние поздравления и нашим поселковым клиентам!

**Л.Ф.Силютиной, М.Ф.Шленковой,
М.М.Фоминцевой, С.Ф.Ломаковой, А.А.Огневой,
С.П.Кирилловой, Т.А.Шестаковой, А.И.Тхор**

Спортивные приколы!



Николай Петрович: вес взят!
Спортивное поздравление
«Будь готов-2016»

Что главное в спорте? Вы думаете допинг и «мельдониевые» скандалы? Нет. Политические разборки, в которые втянуты чиновники от спорта? Нет. Обалдевшие фанаты, ставящие «рекорды» в боях без правил? Опять-таки, нет!

Тренировки? Может быть... Но важнее всего - чувство юмора.

Во всяком случае у нас, в «Изумруде», – это так!

Не верите? Смотрите сами!



«А Людмила Петровна
«отдыхает» за весь округ!»
Итоги соревнования



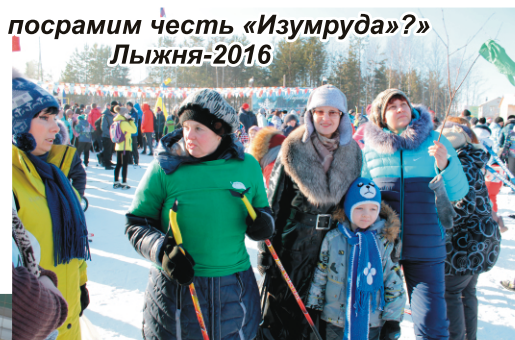
«Андрей! Сергей! Жмём на педали!»
Велопробег-2015



Такое под силу только Юле
«Пионербол-2015»



«Они могли спасти Россию на ЕВРО-2016»
Спортивный поход коллектива



«Не посрамим честь «Изумруда»?»
Лыжня-2016



«Настя летит, но не на метле»
Соревнование молодёжных команд города



Мастер-класс от Елены Николаевны
«Спартакиада-2014»



Ударил массовым спортивным азартом
по обнаглевшим чиновникам из-за рубежа,
ставящим "палки" в олимпийские кольца России!



Сто лет после детства

Каждый из нас хотя бы однажды обращал внимание на многомерность времени. Известная фраза «Как быстро летит время!» актуальна и понятна многим. А бывает, что один-единственный, но очень насыщенный событиями, плотностью общения или эмоционального наполнения день будто удлиняется, растягиваясь до гигантских масштабов. В нашем субъективном восприятии, конечно!

По прошествии времени нам кажется, что такие фантастические дни чаще бывают в детстве. Потом неумолимо уносит нас в иную, суматошную взрослую жизнь. Но вдруг какая-то мелочь, фото или старая книжка, напомнят о былом и подумаетесь: «Боже, когда это было?!»

Что ж, они, конечно, прошли - эти «сто лет после детства»... Но кто может помешать нам вспомнить пусть даже не самые важные, судьбоносные и масштабные, но такие неповторимые события – игры, шалости и проказы, тайны, приключения и открытия, встречи, знакомства и первые увлечения из тех длинных-длинных детских дней.

Открою эту рубрику сама. Когда мне было лет пять, я увидела звёзды. По-настоящему!



Зимним вечером мы – мама, папа и я – возвращались из Копотино от бабушки, где я проводила свои длинные дни (вольные времена без детского сада). Родители крепко держали меня за руки, а я шла посередине, едва передвигая ноги. Заснеженная узенькая дорожка, а сугробы! О, какие огромные! Намного выше меня. Я подняла голову и ... забыла обо всём. Так и шла до самого дома,

запрокинув голову, широко раскрыв глаза.

Между мной и чёрным звёздным небом установилась какая-то магическая связь. Сначала было чувство немого восхищения. Необъятность неба, яркие, как булавки на тёмном сатине, звёзды. Нет, не как булавки, потому что – живые (!) от мерцающего колебания. И - дыхание вечности.

А потом эта бездна как будто стала затягивать меня, и чувство удивления сменилось тревогой. Как мы беспомощны перед такой громадой! Когда-то я исчезну в этой темноте. Да, потому что КОНЕЧНА в этом бесконечном пространстве...

Вот такие были мысли, вот такие были чувства. Лет сто отделяет меня от того зимнего вечера, но свежесть и глубина детского восприятия остались на всю жизнь.

Ирина ШАМАНЕВА



Когда мысленно обращаешься к прошлому, не только события всплывают в памяти, но, конечно же, и люди. Вот что рассказала нам **Ирина Николаевна Овдиенко**:

«Одним из самых важных людей в моём детстве был дед Афанасий, который родился в 1908 году. Огромное количество времени я проводила с ним. Сейчас, когда вспоминаю о дедуле, то осознаю: он воспринимал меня как взрослого человека, как личность, никогда не сюсюкал, но и требовал не как от ребёнка, а со всей серьёзностью!

Сколько всего мы с ним вместе переделали! Если нужен был ремонт машины, значит я с ним под авто, - то ключи подаю, то гайку отворачиваю. И по грибы тоже вместе ходили; пусть мало наберём, зато по лесу набродимся-умотаемся...

Дед Афанасий был из старообрядцев, ему заказывали изготовление церковных восковых свечей. Я днями напролёт помогала ему в этом интересном деле. Научилась так, что, если бы сейчас у меня были нужные приспособления, то с лёгкостью наотливала бы свечек!»



Тему продолжает **Лидия Алексеевна Старикова**:

«Много детских воспоминаний. Особенно запомнились эмоционально значимые. Это и встреча с мамой после долгой разлуки, и первый подарок – книга Льва Николаевича Толстого, и поляна ландышей в

подмосковной дубовой роще, и нелюбимый рыбий жир в детском саду.

Одно из ярких воспоминаний школьного детства – это приём в пионеры. За отличную учебу и примерное поведение мне первой из нашего класса повязали пионерский галстук в день рождения Ленина! А поскольку это было в Красноярском крае, и в апреле было ещё холодно, а показать «всему миру», что я лучшая и уже пионерка очень хотелось, я расстегнула пальто и шла с развевающимся галстуком от школы до дома. На следующий день - температура!

Неделю провалялась дома, а когда вернулась в школу, почти все дети уже были в галстуках. Урок запомнила на всю жизнь».

Воспоминания **Нatalьи Валентиновны Кочевой**:

«Мне лет пять-шесть. Я и мама ждём папу из командировки. Он ездил в город Чирчик (Узбекистан). Тогда не было мобильных телефонов, и всё, что мы знали: приедет точно, приедет ночью.



Спать не ложились. Вот интересно, впервые мне было разрешено НЕ СПАТЬ! К тому же внезапно отключили электричество. В этой таинственной обстановке открылась дверь и ... О, да, приехал папа! Он привёз дыни, виноград, ещё какие-то фрукты. Мы ели в темноте.

Это были самые вкусные в моей жизни дыни, и самый таинственный ночной фруктовый ужин! До сих пор остались приятные воспоминания».

**Уважаемые
сотрудники и
читатели газеты
«Изумруд», если
вам захотелось
вернуться на «сто
лет назад»,
милости просим с
воспоминаниями на
эту же страничку
следующего
номера.**

Сила слова

Попробуем проанализировать, какое настроение, какие ощущения, какое состояние мы себе создаём своими мыслями и словами.

Как-то моя приятельница посетовала, что после общения с одной из знакомых всегда испытывает раздражение, а иногда - ухудшение самочувствия. Почему? При разборе ситуации выясняем детали и обстоятельства, - а как собственно проходит беседа?

Оказывается, знакомая моей приятельницы в своей речи часто употребляет слова: «ужасно», «ненавижу», «терпеть не могу», «проблема», «конфликт», «устала», «готова убить» и т.п. То есть в её разговоре звучит много слов с негативными оттенками и с частицей «не». Например, при встрече она может сказать: «Что-то ты неважно выглядишь, не заболела»? «Меня подобные фразы расстраивают», - жалуется приятельница.

Мы слышим слова, идущие к нам от собеседника из внешнего мира. Но на психику это влияет и изнутри, так как действуют на нас слова, усиленные эмоциями конкретного человека. А частица «не», провоцируя и раздражая, и об этом предупреждают лингвисты, вызывает желание сделать наперекор!

Следить за тем, какие слова вы употребляете, можно и нужно. Самый простой способ: несколько раз записать на диктофон свои длинные телефонные разговоры с приятелями или воспитательные беседы с

ребёнком. Какие слова и выражения чаще звучат в вашей речи?

А дальше – работа над ошибками. Попробуйте переформулировать выражения. Например, вместо слов «не более» можно говорить «будь здоров». «Попытайся ещё, у тебя всё получится» вместо - «Ничего не умеешь делать, неумеа». Слова «катастрофа», «проблема», можно заменить сочетанием - «сложная ситуация». И постепенно вы сможете заменить слова, которые «портят» вашу речь.

Для размышлений предлагаем вам житейскую притчу:

Беседуют два приятеля:

- Моя жена такая неопрятная и неаккуратная! Я ей всё время об этом говорю, но с каждым годом всё становится только хуже и хуже.

На что второй ему отвечает:

- А моя такая умница и замечательная хозяйка! И с каждым годом становится всё лучше и лучше! Я ей тоже постоянно об этом говорю.

Мы ответственны за тот мир, который создаём своими словами. Остаётся научиться употреблять только полезные, приятные и эмоционально здоровые слова.

Лидия СТАРИКОВА

Шестое чувство

*...Под скальпелем природы и искусства
Кричит наш дух, изнемогает плоть,
Рождая орган для шестого чувства.
Николай Гумилёв*

Шестое чувство. Что это? Поэт уверен – это чувство прекрасного. Многие считают, что это интуиция, то есть неосознаваемый опыт, усмотрение истины, какой-то особый взгляд на мир, особый способ его постижения.

Учёные уверены, мир восприятия даже у животных не ограничивается классическими пятью чувствами: зрением, обонянием, слухом, вкусом и осязанием. А у ЧЕЛОВЕКА? Мы просто не можем себе позволить такое обидное самоограничение!

Развиваем «ШЕСТОЕ ЧУВСТВО»

Для чего? Для активизации своего духовного потенциала. Шестое чувство, как внутренний голос, и предостережёт, и в нужный момент остановит, поможет принять правильное решение.

Как развить шестое чувство?

Сопереживанием. Чтобы услышать себя, надо уметь чувствовать других. Как? Представьте себя на месте другого человека, погрузите себя в его

эмоциональную ситуацию. Этому учит жизнь, общение, хорошие книги.

Страхом. Да, да. Чтобы победить страх, нужно его почувствовать! Не прячьте голову в песок, пройдите от начала до конца с каким-то из своих ужасов и страхов. Вы лучше познакомитесь с самим собой. Это незаменимый опыт, который позволит предотвратить нехорошую ситуацию в будущем.

Тренировка эмоций. Не скрывайте свои искренние эмоции. Можно порой посмеяться, а порой и поплакать. Конечно, если вас что-то бесит, не торопитесь выплеснуть эмоцию на кого-то. При этом, правильно определить, чётко объяснить самому себе, что вы испытываете, всё же необходимо. Полная откровенность с собой! Полезно присматриваться и к другим. Будьте внимательнее к окружающим. Без вопросов пытайтесь понять их состояние в той или иной ситуации.

Позитив. Чувства угнетённости, злобы, неприязни, раздражения разъедают наше существо, мешают жить, затормаживают восприятие нами окружающего мира.

Зацикливаясь на какой-то неприятной мысли, мы можем упустить что-то более важное. Гоните её прочь! Вспомните что-то хорошее. Улыбнитесь, встряхнитесь, запойте бодрую песню, наконец!

Поменьше критики. В принципе, критика, самокритика – дело полезное. Но всё хорошо в меру! Старайтесь вместо убаюкивающих вашу волю, дремлющих в подсознании мыслей «рождённый ползать летать не может», «выше головы не прыгнешь» спокойно проанализировать ситуацию и либо принять её, либо действовать. Что-то в себе не нравится? Меняйтесь!

Внутреннее чутьё есть у каждого. Но его надо разблокировать. Как и в любом другом деле, в этом нужны усилия и работа над собой!

Домашнее задание. Вспомните, сосредоточившись, какое чувство чаще всего владело вами в течение этого месяца? Почему? Вообще, насколько широка и разнообразна палитра ваших чувств?

Ирина ШАМАНАЕВА

Нам запомнился июньский праздник

Находясь под впечатлением от торжественной и в то же время тёплой атмосферы праздника, состоявшегося в День социального работника, спустя два дня - 10 июня наши сотрудники пригласили на встречу в «Изумруд» ветеранов социальной службы. Кто-то, а они достойны похвалы, слов признательности в свой адрес. Это они, дорогие наши ветераны, связавшие на долгие годы свою жизнь с непростой и ответственной работой, заложили прочную основу для формирования современной социальной службы.

Пусть годы, отданные работе в этой сфере, навсегда останутся в памяти светлым и счастливым

временем молодости, исканий себя, обретения своего места в жизни. Пусть личный вклад в развитие социальной службы и достижения каждого живут, продолжают и преумножаются. Мы гордимся вами, уважаем вас и по-прежнему ценим!

Надеемся, что поздравления приняли с радостью: Городничева Нина Михайловна, Таланкина Нурия Низамовна, Чеплашкина Любовь Николаевна, Боровская Тамара Васильевна, Карачинова Татьяна Ефимовна, Валеева Золфия Камиловна, Вахрушева Валентина Яковлевна, Воронина Лидия Михайловна, Сергеева Татьяна Сергеевна, Попова Вера Николаевна.

А сделать встречу по-настоящему яркой помогли участницы клуба «Грация» во главе с Прокопенко Татьяной Владимировной. Эти замечательные женщины привнесли в наше мероприятие нотки задора, удали и радости. Их зажигательные песни и пляски никого не оставили равнодушными!

Наталья МАКУРИНА,
заведующий участковой социальной службой

Когда я ем, я...



«Не столько глух и нем, сколько приятно удивлён», - подумали клиенты отделения общего типа, увидев однужды на обеденных столах букетики цветов.

Культура красивой трапезы зародилась ещё в Древнем Риме.

Знатные римляне вкушали пищу лёжа, так как в то время считалось, что именно такое положение способствует лучшему пищеварению.

В Европе история сервировки стола начала развиваться только в XIV-XV веках. Стол обязательно застилался тканевой скатертью, в центре устанавливалась ваза с папоротником или цветами, а около тарелок ставился кубок с водой, который предназначался для мытья рук.

Сервировка стола привлекательна не только своей эстетической ценностью. Эти правила на самом деле делают процесс приёма пищи удобнее и комфортнее. Учёные доказали, что созерцание цветов, других растений благотворно влияет на аппетит и процесс пищеварения.

Специалисты службы организации питания Центра «Изумруд», заботясь о своих клиентах, тщательно составляют меню, задумываются об уместных дизайнерских элементах. Столовая напоминает ресторанный зал: изысканное обрамление окон, цветы, музыка.

Казалось бы, чего же боле? Но творческая энергия **Елены Михайловны Янко** – заместителя директора по работе стационарных отделений и медицинской части -



требовала выхода. В один из погожих июньских дней она зашла в столовую с ... букетами и декорировала цветочными композициями обеденные столы клиентов. Флористический сюрприз ждал каждого! И, пожалуйста, - особая атмосфера праздника, когда все почувствовали искренность слов «Приятного аппетита!»

Этого, безусловно, желает всем посетителям нашей столовой и шеф-повар - **Татьяна Петровна Малинина**, давая полезные советы:

В пожилом возрасте питание должно быть максимально разнообразным и сбалансированным. А вот чревоугодие – это враг! Чрезмерное увлечение едой наносит вред здоровью пожилых людей: приводит к увеличению веса тела, нарушению обмена веществ. Это отрицательно сказывается на самочувствии.

Пожилым следует ограничить себя в потреблении сахара, жирной пищи. Советую сочетать белки животного происхождения с растительными. Например, к мясному блюду следует добавлять овощные гарниры, а крупы сочетать с молочными продуктами. Следует употреблять в пищу, хотя бы раз в неделю, рыбу, морепродукты.

И, конечно, садиться на завтраки, обеды и ужины желательно за красиво оформленным столом!



«Изумруд» - информационный печатный орган ГАУ «КЦСОН «Изумруд» города Кировграда»

Адрес: 624140, Свердловская область, г. Кировград, ул. Дзержинского 18,

тел.: 8 (34357) 3-27-06, 3-11-36, 3-12-11

e-mail: gazeta-izumrud@bk.ru сайт: www.kcsn-izumrud.ru

Тираж: 650 экз.

Руководитель проекта:

Главный редактор:

Технический редактор:

Наталья СМАГИНА

Ирина ШАМАНАЕВА

Анастасия ЕРМОЛАЕВА

Корреспонденты:

Наталья КОЧЕВА

Ирина ШАМАНАЕВА

Лидия СТАРИКОВА

Наталья МАКУРИНА

Марат АХМАТГИРЕЕВ

Ирина ОВДИЕНКО

Татьяна МАЛИНИНА