

Читайте в
номере:

2 ПРИЗНАНИЕ В ЛЮБВИ

3 КАЛЕЙДОСКОП

4 ПОБЕДЫ И ДОСТИЖЕНИЯ

5 ОЗАРЯЕМСЯ УЛЫБКОЙ

6 ПОЙ, ЮЛЯ!

7 СЕРДЕЧНОЕ...

8 И В ШУТКУ, И ВСЕЗЪЁЗ

«Стихи номера»

Мамин голос хочу сохранить,
Он из всех голосов близкий самый...

Постарайтесь почаще звонить

Чтоб сказать: -

«Я люблю тебя, мама!»

Уважаемые читатели!



заведующая участковой социальной службой
О.Б. Сочнева со своей семьёй

У поэта Расула Гамзатова есть такие строки:
По-русски - "мама", по-грузински - нана",
а по-аварски - ласково "баба".
Из тысяч слов земли и океана
У этого - особая судьба...

Это правда. Кто бы и на каком бы языке ни произнёс это слово, он тотчас становится на мгновение ребёнком – улыбчивым и трогательным. Потому что в самом слове зашифрована любовь, сокрыты уют, материнская ласка и тепло. Мама оберегает и утешает, сочувствует и успокаивает, хранит от бурь и невзгод, тревог и сомнений.

Мы восхищаемся женщиной-матерью, её умением любить – бескорыстно, трепетно, жертвенно. Даже когда мамы уже нет с нами, она всё равно присутствует в нашей жизни, пусть и незримо...

Конечно, сегодня, накануне праздника мам, мной представлен собирательный портрет идеальной мамы. Но, читая эти слова, большинство из нас всё же вспомнили именно свою маму. Поэтому давайте говорить так, и только так, возводя в превосходную степень достоинства настоящей ЖЕНЩИНЫ, настоящей МАТЕРИ.

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

И это всё о ней!

В Год русской литературы и в связи с празднованием «Дня Матери»

сотрудники Центра выражают искренние чувства - любви, признательности, уважения - по отношению к своей и другим ЖЕНЩИНАМ-МАМАМ!

Выражают КРАСНОРЕЧИВО и ГРАМОТНО, используя не только всё богатство и разнообразие, но и все падежи великого и могучего русского языка.

падежи	вопросы	Про наших МАМ
Именительный	Кто?	МАМА жизнь подарила, мир подарила мне и тебе... (из песни) МАМА – сама доброта, а ещё трудяга! Моя МАМА – звезда!
Родительный	Кого?	Без МАМЫ и солнца не видно на небе! Нет доброты без МАМЫ. У моей МАМЫ – золотое сердце.
Дательный	Кому?	Готов подарить весь мир МАМЕ! Всегда за советом иду к МАМЕ.
Винительный	Кого?	С грустью вспоминаю мою потрясающе красивую МАМУ – мудрую и любящую. Когда я вижу мою МАМУ, на душе становится тепло и уютно.
Творительный	Кем?	Горжусь своей МАМОЙ! Восхищаюсь МАМОЙ! Перед МАМОЙ мы в долгу. Пока мы с МАМОЙ, мы защищены.
Предложный	О ком?	О МАМЕ могу говорить бесконечно много. Все лучшие слова и песни – о МАМЕ!

На все сто!

О семье Орловых знаем не только мы – специалисты и сотрудники ГБУ «КЦСОН «Изумруд» города Кировграда». Людмила Леонидовна и Олег Вячеславович, их пятеро детей (четверо из них приёмные) известны на уровне округа, они не раз представляли город и на областных мероприятиях. И в этом году - многочисленные конкурсы, наши «изумрудные» праздники, состязания и фестивали, Форум и Ассамблея замещающих семей, - всё было для них и с их участием!

«Самым приятным был момент награждения участников Форума-2015. Когда наша семья в полном составе поднялась на сцену, нам аплодировали и вручили диплом, - с гордостью рассказывает самая старшая из детей Алёна,

-Ещё был интересный концерт, выступали скрипачи, хор девочек. Все были очаровательны!»

А в ноябре один из «орлят» - одиннадцатилетний Стас – победитель конкурса «Мир без границ» за работу в номинации «Читаю и творю» получил

подарочный сертификат на бесплатное посещение контактного зоопарка «Лукоморье» в ТЦ «Калинка» и Бала Роботов в ТРЦ «Гринвич», а в номинации «Читаю и рисую» - диплом и путёвку в «Звёздный лагерь» на семейно-интегративные смены в Олимпийской деревне города Сочи. Фестиваль, был организован Центром семьи и детства «Лотос» совместно с благотворителями - актёрами ТО «Уральские пельмени». Андрей Рожков был ведущим, Сергей Калугин стал членом жюри, а

Юлия Михалкова вручила дипломы и награды участникам. Надеемся, что поездка обогатит новыми впечатлениями не только юного художника, но и такую замечательную - всем мамам МАМУ – Людмилу Леонидовну.

Все дети в семье – успешные школьники, увлечённые танцами, спортом, творчеством. И их достижения – это заслуга родителей, заслуга МАМЫ.

Орловы, - вперёд! Собрались и – в Сочи! О вас должны узнать и на Черноморском побережье.



Диплом вручила благотворительница фестиваля «Мир без границ» Юлия Михалкова

Анастасия ЕРМОЛАЕВА

Визит месяца

Новая социальная политика государства, направленная на повышение эффективности и качества услуг для населения, уже воплощается в жизнь на областном уровне. Модернизация социальной сферы – это последовательное решение важных стратегических задач, – по повышению эффективности бюджетных расходов и оптимизации, по совершенствованию информационной и кадровой политики, по развитию инновационных технологий социального обслуживания.

Для ГБУ «КЦСОН «Изумруд» города Кировграда» серьёзные изменения начались с середины 2013 года, когда произошло слияние комплексного центра, центра помощи семье и детям и кировградского пансионата.

Этим объясняется постоянное и пристальное внимание Министерства социальной политики Свердловской области к прохождению всех этапов становления и развития обновлённого учреждения – нашего комплексного Центра.

Визит заместителя министра социальной политики Свердловской области Д.Р.Медведской 6 ноября текущего года в «Изумруд» был

ожидаемым. Дилера Рашидовна давно хотела познакомиться с работой учреждения. Думается, её заинтересовал комплексный Центр «Изумруд» с точки зрения наших возможностей и перспектив развития.

По заранее согласованному плану Д.Р.Медведская побывала в стационарных отделениях Центра, посетила клиентскую службу, отделение временного пребывания несовершеннолетних.

Дилера Рашидовна – опытный руководитель и специалист (кандидат медицинских наук). За короткое по времени посещение, в беседах с

клиентами она оценила профессионализм медицинского персонала Центра.

Затем состоялась более обстоятельная беседа с сотрудниками – специалистами, заведующими отделениями. Это был действительно разговор, без официальных, заранее подготовленных выступлений, с вопросами, ответами,

комментариями к презентации, освещающей деятельность «Изумруда» за 9 месяцев текущего года. Думается, что вся представленная информация достаточно полно, ёмко отразила и количественные, и качественные показатели нашей работы.

Мы не демонстрировали намеренно, но и не скрывали те достижения, достоинства, находки, которые уже работают на имидж учреждения и доказывают нашу состоятельность как особого Центра, способного не только на стабильное функционирование, но и на новаторство и эксперимент.

Ирина ШАМАНАЕВА



Работать – так с огоньком!

«Калейдоскоп» - смена впечатлений.

Специалисты отделения социальной реабилитации (ОСР), сохраняя «калейдоскопные» традиции прошлого года, продолжают проводить тематические занятия для детей и взрослых. Это интегрированные мероприятия, содержащие и полезную информацию, и интерактивные элементы – подвижные игры и танцы, интеллектуальные разминки и детские выступления.

Впечатлениями о ноябрьском «Калейдоскопе» делятся специалисты ОСР:

«Ноябрь был насыщен событиями. В начале месяца мы провели мероприятие для детей с ограниченными возможностями здоровья – «Калейдоскоп», посвященный «Дню народного единства». В нём приняли участие 12 детей в возрасте от 7 до 12 лет и 5 родителей.

Светлана Красильникова подготовила презентацию, чтобы напомнить

присутствующим историю праздника. **Наталья Ладейщикова** и **Татьяна Прокопенко** разнообразили информационную программу весёлыми играми для детей. Наши маленькие клиенты – **Маша Суворова** и **Влад Миронов** с удовольствием декламировали стихи о Родине. Выразительно исполненные произведения вдохновили и взрослых. Поэтическую эстафету продолжила завсегда нашей праздников – **Гулгена Мухаматуллина**. Она прочитала стихотворение на татарском языке, а затем увлекла нас народным танцем, который действительно объединил всех участников встречи.

Завершила «Калейдоскоп» наша молодая специалист – **Кристина Красовская**. Она провела мастер-класс, в ходе которого детям было предложено смастерить Российский флаг. Секрет изготовления российского триколора ребята освоили быстро, посыпая белый картон цветной солью.

Праздник состоялся. Пора задуматься и о зимнем «Калейдоскопе».



каждому - свой флаг

(продолжение на стр. 4)

(ПОРТ – ЭТО ТОЖЕ ПРАЗДНИК.

А ещё 5 ноября специалисты ОСР организовали и провели «Весёлые старты» для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Ребятам было предложено разделить на две команды, придумать название и девиз.

Спортивный азарт «Друзей» и «Бобров» проявился в ходе шести эстафет. Участники соревнований продемонстрировали силу, ловкость, смекалку; они бегали, прыгали, катались на самокате и даже переправлялись через «невидимое болото».

В перерывах между конкурсами мальчишки и девчонки продолжали состязаться, отгадывая загадки о спорте. По итогам всех этапов эстафеты со счетом 60:55 победила команда «Друзья». Но, конечно, все дети были награждены медалями, все без исключения получили сладкие призы, подарки, позитивные эмоции.

А что ещё?

Настоящие специалисты по социальной работе - сотрудники отделения социальной реабилитации - откликаются на все общественные инициативы, как Центра, так и города. Этот круговорот важных дел, праздничных мероприятий, конкурсов, фестивалей, турниров действительно напоминает цветной калейдоскоп.

Стоит буквально в течение получаса пообщаться со специалистами этого отделения, чтобы почувствовать их внутренний подъем, воодушевление, напряженный ритм работы. Рассказывает Татьяна Прокопенко:

- Дни не просто идут, а мелькают. Не только потому, что мы такие активные, - у нас и клиенты замечательные! Например, Гулгена Раифовна



Мухаматуллина – мастерица на все руки, энтузиаст нашего клубного движения, человек талантливый, энергичный, отзывчивый. Она и танцует, она и поёт, и всегда - в состоянии готовности номер один!»

Лично я узнаю нашу активистку по её лучезарной улыбке. Гулгена Раифовна действительно поражает многообразием увлечений. Она везде –вперед! На берегу городского пруда с удочкой в руках («Конкурс клубов любителей рыбалки»), на посиделках участников клубного движения (Фестиваль клубов), на конкурсе красоты («Миссис элегантного возраста»), на областном конкурсе «Под знаменем победы», на турнире по настольным играм. С такими лёгкими на подъём людьми и работа – в радость!

А работы хватает всем. Бывают праздники и будни. Специалист ОСР - Кристина Красовская включилась в реализацию образовательной Программы в рамках деятельности методических объединений Центра.

10 ноября она провела занятие по теме: «Особенности работы со слепоглухими людьми». В качестве информационной раздатки каждый слушатель получил буклет и памятки поддержки слепоглухих людей.

Проблема адаптации и реабилитации страдающих таким недугом граждан актуальна. Учёба будет продолжена.



Г.Р. Мухаматуллина на фестивале «Кировград многонациональный»

Ирина ШАМАНАЕВА



*Дни осенние мелькают чередой в календаре,
Мы сегодня поздравляем всех, рождённых в ноябре!*



Поздравления принимают:

Векшина Л.П.
Гаренских А.Г.
Глинских З.И.
Глинских Е.К.
Мылтасова З.И.

Ракин В.Н.
Ремзов Н.И.
Тавочкин Н.Г.
Таланкина Г.М.
Шабунина Р.И.



С юбилейными датами поздравляют своих клиентов
Валентина Вахрушева, Татьяна Полозова:

Самофееву Евгению Константиновичу исполнилось **80 лет**
Пьянков Михаил Николаевич-21 ноября отмечает **80-летие**
Гришина Нина Ивановна -28 ноября отмечает **85-летие**

*И пусть отступят прочь болезни,
И бодрость духа не исчезнет!*

С **85 - летием** Капитолину Демидовну Батуеву
поздравляют родные и близкие:

*Не считай понапрасну года,
Не грусти, что виски поседел...
Так бывает в природе всегда,-
Это след оставляют метели.*

Чупеева К.Я.
Гончарова Г.Г.
Дегальцев Н.Д.
Арсланова А.М.
Лаптева Л.А.
Орлова Н.В.



И ЧТО ЕСТЬ КРАСОТА?

Каждому человеку хочется выглядеть красиво. Люди готовы идти на всевозможные ухищрения для достижения этой цели. Многие пытаются скрыть свои недостатки и подчеркнуть достоинства с помощью разнообразных косметических средств. Если косметика используется умело, то, конечно, это меняет внешность в лучшую сторону. Но всё же подлинная красота человека идёт изнутри.

Учёными был подтвержден факт существования связи между нашим внешним видом и эмоциями. Кстати, взаимосвязь эмоций и мимических реакций отмечал еще Чарльз Дарвин. Сначала следы эмоций малозаметны, но со временем они превращаются в так называемую эмоциональную маску, которая отражает наше внутреннее состояние. Именно на основе наблюдений учёных и было создано такое уникальное направление в психологии, как психокосметология.

Психокосметология – это новейшая наука 21 века, изучающая

влияние эмоций человека на его здоровье и внешний вид.

Одна из методик, применяемых психокосметологами, родом из психиатрии, где она называется «зафиксированная улыбка». Впервые её начали применять для лечения людей, страдающих депрессией. У таких больных хуже, чем у здоровых людей, работают лицевые мышцы, отвечающие за положительные эмоции, а вот мышцы печали и плохого настроения, напротив, активны. Изменить эту ситуацию медики попытались с помощью терапии улыбкой. Каждый день пациенты видели себя на фотографиях улыбающимися и вместе с психологом работали над созданием внутреннего образа идеального «я». Затем коллекция «фотолекарств» была пополнена фотографиями улыбающихся родственников и близких. Вид радостных позитивных людей давал пациентам ощущение поддержки близких. В результате этих сеансов улыбокотерапии процессы выздоровления активизировались.

Впоследствии технику «зафиксированной улыбки» взяли на вооружение психологи, чтобы использовать её и для психически здоровых, но не уверенных в себе, недовольных людей, у которых горести и печали проявляются мимически, делая лицо угрюмым и непривлекательным.

Эта психокосметологическая методика не имеет противопоказаний и абсолютно безопасна для любого человека. Чтобы проверить на себе её влияние, вам нужно только выбрать фотографию, на которой вы искренне, счастливо смотрите на мир с улыбкой или заразительно, от души смеётесь. Это должна быть

такая фотография, на которой фотограф запечатлел вас в один из лучших моментов жизни. И, самое главное, – это должен быть кадр, где вы сами себе симпатичны. Повесьте эту фотографию там, где она чаще всего будет у вас на виду. Цель в том, чтобы вы постоянно обращали на неё внимание. Дело в том, что чем чаще вы будете смотреть на себя радостного, тем быстрее сработает методика. Ваше подсознание будет принимать сигнал счастья и со временем станет воспринимать такое состояние организма как естественное.

Зафиксированный счастливый «фотомент» запустит механизм, который можно назвать оздоровительным, и вскоре хорошее настроение станет для психофизического состояния организма нормой.

Что ещё приобретают счастливые, прошедшие курс «улыбокотерапии» люди? Результатом может оказаться снижение общей раздражительности, избавление от тревожности и улучшение внутреннего настроения. Психокосметологи отмечают, что такое состояние внутреннего равновесия избавляет людей от бессонницы, а крепкий сон, в свою очередь, дарит хороший цвет лица.

Уход от стрессового состояния помогает расслабить находящиеся в постоянном напряжении мимические мышцы, а значит, сократятся или исчезнут межбровные складки, разгладятся морщинки.

Помним, что к удачному макияжу всегда следует добавлять хорошее настроение и улыбку. Будем красивыми!

Лидия СТАРИКОВА



Т.И. Плотникова и её улыбка

Уроки по теме «Психокосметология» будут проходить в рамках «Университета серебряного возраста»



Наш Университет - это способ получения новой информации, общения, обмена опытом и знаниями.

В программе: фестиваль поварского искусства «Новогодние традиции», уроки культурологии, краеведения и прикладного творчества.

Все справки по телефону: (34357) 3-11-36, 3-27-06

С уважением, Лидия Алексеевна Старикова

Уважаемые жители г. Кировграда!

Приглашаем вас

16 декабря 2015 г. в 11 ч. 30 мин.

по адресу: г. Кировград,

ул. Дзержинского, д. 12 (Техникум ПТС)

на второе занятие II курса

Университета серебряного возраста

«Персона грама»

Юлия Александровна Расторгуева - яркий, от природы одаренный человек. Она заведует складом, - человек хозяйственный, но и творческий. Юлия – из тех русских женщин, которые и певуни, и стряпухи, и по дому работницы. Она и утешит-приголубит, и песню споёт, и поэтическими строчками слух усладит.

- Юлия Александровна, что означает для Вас работа в «Изумруде»?

- Для меня это, прежде всего, свобода! Я говорю о свободе выбора. Здесь я свободна в своих творческих замыслах и проявлениях, которые всегда находят поддержку и принимаются на «Ура!».

- От какого вида деятельности Вы получаете самые большие положительные эмоции?

- Люблю создавать уют, красоту. Очень нравится петь. В общем, люблю дарить людям радость, этой радостью заряжаюсь и сама.

- «Оранжевое небо, оранжевое море...» - пела в 60-е годы Ирма Сохадзе. А Ваше детство было окрашено в какие цвета?

- Во все цвета радуги. Сначала я была закомплексованным ребёнком, что мешало мне проявлять себя в детской среде. Но в то же время в семье я была счастлива и любима.

- Какие события детства, юности повлияли на Ваш характер?

- Я родилась в посёлке Цементный Невьянского района. Там и в первом классе начала учиться. А поскольку моя семья в 1982 году переехала жить в город Кировград, то в середине второго класса я стала ученицей школы №3. Смена коллектива сыграла очень важную роль в моей жизни, потому что новые отношения со сверстниками вдохнули в меня уверенность!

- С какими людьми Вам особенно приятно, комфортно общаться?

- С людьми, для которых духовные ценности - на первом месте.

- Что такое для Вас добро, зло?

- Мне очень нравится высказывание Авраама Линкольна: «Когда я делаю добро, я чувствую себя хорошо. Когда я поступаю плохо, я чувствую себя плохо. Вот моя религия».



А кто костюмчик шил? Сама!

- Чего бы Вы хотели от будущего?

- Стабильности и простого семейного счастья.

- Вы согласны, что для женщины семья – главное, а работа – на втором месте?

- Абсолютно согласна! Но у меня не всегда так получается.

- Чему посвящаете своё свободное время?

- Люблю оставаться одна. Именно в эти минуты слышишь свой внутренний голос, и приходят творческие идеи.

- Главные Ваши достижения?

- Результат работы над собой.

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

- Ваша самая характерная черта?

- Неспешность

- Способность, которой Вам хотелось бы обладать?

- Рано просыпаться

- Какие качества Вам нравятся в мужчинах?

- Больше дела, меньше слов

- Какие качества Вам нравятся в женщинах?

- Ничто так не красит женщину, как любовь

- Ваш любимый композитор, музыкальное произведение?

- Игорь Крутой «Когда я закрываю глаза»

- Ваш любимый писатель, поэт?

- Эдуард Асадов

- Самый оригинальный подарок, который Вы в жизни получили?

- Думаю, он ещё впереди!

- Ваши любимые имена?

- Старорусские: Трофим, Степан, Пелагея, Варвара

- Ваши любимые цветы?

- Лилии, ирисы

- Ваше любимое блюдо?

- Приготовленное кем-то для меня

- Ваше состояние духа в настоящий момент?

- Спокойствие

На вопросы отвечала наша Юлия Расторгуева. Спасибо, Юлия Александровна!

Вопросы задавала Лидия СТАРИКОВА

20 ноября Всероссийский день правовой помощи детям

В ГБУ «КЦСОН «Изумруд» города Кировграда» к этому дню были приурочены различные мероприятия, проведённые специалистами и сотрудниками нашего Центра, а также представителями Управления социальной политики, отдела ЗАГС г.Кировграда. Были организованы встречи и беседы, проведены лекции, презентации, тренинги в школах №№ 1,4,8,9,15,17, а также в ГАПОУ СО «Кировградский техникум ПТС», состоялись собрания, консультации для детей и их родителей, законных представителей, всех заинтересованных лиц.

Стартует акция «Народный Дед Мороз!»

Подробности по тел. (34357) 3-29-86 и на нашем сайте: www.kcson-izumrud.ru

Монологи

Галина Алексеевна Бызова

Родилась я в деревне Марково в Режевском районе в 1940 году. Мамы я лишилась в раннем детстве, она умерла совсем молодой. А папа до 1958 года считался без вести пропавшим, - его останки нашли на Украине. К счастью, данные о родных сохранились, так и опознали моего отца.

Меня воспитывала бабушка - Мария Петровна Савина. В военные годы было очень тяжело, голодали. Бабушка часто готовила «алябушки»: собирали по весне старую гнилую картошку, которую пропускали через мясорубку или сито, затем эти колобочки пекли на сковороде в печке на углях. Весной из крапивы варили щи. Бабушка работала в колхозе, и нам давали зерно, которое перемалывали на мельнице в муку. Из муки пекли хлеб, пироги с грибами, ягодами, картошкой, капустой. Также готовили «Кулагу», что-то вроде каши.

Ночами бабушка шила одежду, и ведь без электрического света, при лучине. Бабушка хоть и не имела образования, но была хорошей швеей, а ещё замечательным кулинаром. Её потом часто приглашали на свадьбы и большие праздники.

В 1948 году я пошла в школу в первый класс. Но после шестого класса в 1954 году я приехала в Кировград, продолжила учёбу в школе рабочей молодежи. Жила я у тети, днём работала в детском саду нянечкой, а вечером училась.



В 1959 году, уже после десятилетки, поступила в педагогический техникум на отделение «Дошкольное образование». Работала воспитателем в течение 13-ти лет. А после замужества и рождения дочки в 1963 году поступила в политехнический институт, училась по специальности «Инженер-технолог железобетонных изделий». После института, как и положено было молодому специалисту, меня направили на работу в Узбекистан (организация называлась - Главстройиндустрия города Ташкента). Уже через две недели после прибытия мы получили ключи от 3-х комнатной квартиры. В Узбекистане прожили мы ровно 36 лет. Жили счастливо, работали, я набиралась опыта в профессии, - «доросла» до начальника цеха.

С 1980 года работала на АЭМЗ, где изготавливали нефтяную газораспределительную аппаратуру. Мы гордились нашей продукцией, так как отопительные газовые котлы, машины «Ташкент-1», «Ташкент-2», - всё это шло на север страны, где производили газ. В должности начальника производственно-диспетчерского отдела работала до выхода на пенсию. За многолетний труд имею грамоты, значок «Ударник коммунистического труда».

В 2004 году вернулись в Кировград. Здесь у нас и взрослый внук, и хорошее общение в кругу увлечённых людей; я с удовольствием посещаю мероприятия, организованные сотрудниками Центра «Изумруд». Много читаю. Из газет люблю - «Областную», «Российскую», «Пенсионер», «Народный доктор», и, конечно, «Изумруд»!

За здоровое сердце

Здоровье – бесценный дар. Это аксиома. Но всё меньше сомнений, к сожалению, вызывает и такое утверждение – «Здоровых людей не просто становится меньше, их... вообще нет!» Однако, будем оптимистами и, вооружившись знаниями, дадим отпор болезням!

Друзья, в очередной раз опытная медицинская сестра – Людмила Ивановна Пасюк проводит с нами медицинский «урок». Тема сегодняшнего занятия: «Работа сердца».

Итак, вспомним анатомию.

Сердце - полый мышечный орган, состоящий из четырех камер (двух предсердий и двух желудочков), выполняющий функцию насоса. Сердце перекачивает кровь по многокилометровому сосудистому руслу нашего организма, совершая постоянный круговорот. Кровь при движении из правых в левые отделы сердца через лёгкие насыщается кислородом (становится артериальной) и доставляется по артериям ко всем органам и тканям. А дальше?

Конечно, пускается в обратный путь.

Насыщенная углекислым газом и продуктами обмена кровь поступает через венозные сосуды в правые отделы сердца, затем вновь - в лёгкие для освобождения от углекислого газа и насыщения кислородом.

Сердце, образно говоря, великий труженик! Попробуем оценить его работу так, как мы чаще всего оцениваем труд людей. В цифрах.

Попеременное сокращение и расслабление сердечной мышцы, в среднем 60-80 раз в минуту, позволяет перекачать около 5 литров крови. Несмотря на небольшие размеры сердца (с кулак), оно выносливо и работоспособно. Ежедневно сердце совершает около 100 тысяч ударов, перемещая по организму около 7 600 литров крови. Если пересчитать на 70-летнюю продолжительность жизни человека, число сердечных сокращений достигает в среднем 2,5 миллиарда (!), а объём крови, перекачиваемой сердцем через организм, 194 миллионов литров.

Вот такая нелёгкая эта «сердечная работа»!

Да и без статистики понятно, что с сердцем шутить нельзя! Процесс сердечной деятельности, даже в популярном изложении, достаточно сложен. Специализированные клетки правого предсердия сердца генерируют электрические импульсы, которые распространяются ко всем отделам сердечной мышцы и вызывают сердечные сокращения. Здоровое сердце отличается координированная последовательность сокращений всех его отделов.

Сложный, строго координированный процесс функционирования системы кровообращения (сердца, сосудов) может давать сбои. Механизмы регулирования могут нарушаться при различных заболеваниях сердца, что на определенном этапе приводит к возникновению хронической сердечной недостаточности (ХСН).

Но это тема следующего занятия.

А пока, как всегда, с пожеланием здоровья - Людмила ПАСЮК.

Замечательные люди!



В далёком 1935 году, 21 ноября, в аккурат на Михайлов день, чему обязан именем, появился на свет **Михаил Николаевич Пьянков**. Его отец – Николай Степанович был бессменным председателем колхоза села Федьковка, и мама – Анисья Михайловна трудилась в колхозе.

Жили трудно, бедно, особенно в годы войны, но выстояли.

Послевоенная биография у Михаила Николаевича простая: учился, вырос, служил. Но повод для гордости есть! Не два-три года, а двадцать шесть лет отдано вооружённым силам, - служил в Армении на пограничной заставе.

И 54 года в счастливом браке с женой Марией Митрофановной – это тоже повод для гордости. Самое главное, чем 80-летний юбиляр дорожит и поныне – порядочность, стойкость, офицерская честь, пронесённые через всю жизнь!

С ЮБИЛЕЕМ ВАС!

Коллектив ОСО г. Верхний Тагил

«Есть такая профессия - социальный работник, это значит о ком-то в постоянной заботе...»

Клиент отделения социального обслуживания на дому Вера Ильинична Бугаева считает, что эти стихи о таких работника как Татьяна Александровна Плеханова. Свою благодарность она выразила в письме в редакцию газеты «Изумруд». «Это чуткий, добрый человек она всегда - на улыбке... всегда поговорит, успокоит, а как блестят вымытые ею полы!». Спасибо, Вера Ильинична, за такую оценку труда социального работника.

ВТОРОЙ КУРС, ПЕРВЫЙ УРОК!

*Не фгадает Ёжик ф стячку -
задаёт он фам задачку!*

1. У трех трактористов есть брат Сергей, а у Сергея братьев нет. Может ли такое быть?

2. На столе лежат две монеты, в сумме они дают 3 рубля. Одна из них - не 1 рубль. Какие это монеты?

3. В комнате горело 50 свечей, 20 из них задули. Сколько останется?

4. Если в 12 часов ночи идет дождь, то можно ли ожидать, что через 72 часа будет солнечная погода?

5. Можно ли из двух химических элементов создать еще один элемент?

6. Как известно, все исконно русские женские имена оканчиваются либо на "а", либо на "я": Анна, Мария, Ольга и т.д. Однако есть и такое русское женское имя, которое не оканчивается ни на "а", ни на "я". Назовите его.

7. Назовите пять дней, не называя чисел (напр., 1, 2, 3,...) и названий дней (напр., понедельник, вторник, среда...).

8. Когда черной кошке лучше всего пробраться в дом?

9. На столе лежат линейка, карандаш, циркуль и резинка. На листе бумаги нужно начертить окружность. С чего начать?

10. Один поезд едет из Москвы в С.-Петербург с опозданием 10 минут, а другой - из С.-Петербурга в Москву с опозданием 20 минут. Какой из этих поездов будет ближе к Москве, когда они встретятся?

11. Из гнезда вылетели три ласточки. Какова вероятность того, что через 15 секунд они будут находиться в одной плоскости?

12. Крыша одного дома не симметрична: один скат ее составляет с горизонталью угол 60 градусов, другой - угол 70 градусов. Предположим, что петух откладывает яйцо на гребень крыши. В какую сторону упадет яйцо - в сторону более пологого или крутого ската?

Думайте!



Ура, возобновились занятия Университета серебряного возраста! Похвально, что сдружившиеся за прошлый учебный год слушатели - теперь уже «второкурсники» - привели с собой и новичков. Специально для ещё неопытных студентов директор Центра – Н.А.Смагина и руководитель проекта – Л.А.Старикова рассказали о том, что работа УСВ нацелена на удовлетворение разных запросов и интересов граждан пожилого возраста. Наш Университет – место встреч, обмена новостями и мнениями, а также возможность для всех участников проявить свои способности. Организация, подготовка и проведение занятий – это творческий труд наших специалистов, объединённых желанием активизировать людей, использовать их возможности и желание сотрудничать с Центром «Изумруд».

В ходе первых в этом учебном году уроков – по культурологии, финансово-экономической грамоте, психологии - наши студенты в очередной раз показали себя и прилежными учениками, и заинтересованными слушателями, и мудрыми советчиками. Из «Анкет обратной связи» мы узнали их мнение по поводу проведённых занятий. А беседы на переменках и письменные отзывы дали возможность проанализировать замечания, предложения, чтобы следующая, декабрьская встреча, стала для всех такой же интересной и полезной.

Ирина ШАМАНАЕВА

«Изумруд» - информационный печатный орган ГБУ «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.kcson-izumrud.ru

Тираж: 650 экз.

Руководитель проекта:

Наталья СМАГИНА

Главный редактор:

Ирина ШАМАНАЕВА

Технические редакторы:

Павел КОРШУНОВ

Анастасия ЕРМОЛАЕВА

Елена ЯНКО

Фотослужба:

Корреспонденты:

Ирина ШАМАНАЕВА

Людмила СТАРИКОВА

Людмила ПАСЮК

Анастасия ЕРМОЛАЕВА