

Читайте в  
номере:

2 **ОБЪЯВЛЕНИЯ**

3 **ФИНАНСЫ ПОЮТ...**

4 **БУДЬ КАПИТАНОМ!**

5 **СЛУШАТЬ И СЛЫШАТЬ**

6 **ВПЕРВЫЕ В ИЗУМРУДЕ**

7 **О НАС, ДЛЯ НАС**

8 **ПОСЕЛКОВЫЙ  
ЗАВЕДУЮЩИЙ**

**«Фраза  
номера»**

**Учитесь так, словно вы  
постоянно ощущаете  
нехватку своих знаний,  
и так, словно вы постоянно  
боитесь растерять  
свои знания.**

**Конфуций**

## Уважаемые читатели!



Приближается год 2016-й! Для сотрудников комплексного центра «Изумруд» он пройдет под лозунгом «Ученье – свет!»

Символы восточного календаря, а скоро произойдет их смена, хороши для любителей развлечений и увеселительных мероприятий, что само по себе и неплохо. Но для изумрудовцев более актуальны сегодня другие образы – ученика, «вечного» студента, вставших на путь познания. Почему? Объяснение простое: таково требование времени.

В течение всей жизни мы не только приобретаем опыт, отрабатываем практические навыки, но и непрестанно овладеваем новыми знаниями, - учимся! Обновление информации в самых разных областях теоретической и прикладной науки, в самых разных сферах жизни происходит так стремительно, что только процесс непрерывного обучения и самообразования может дать шанс идти в ногу со временем.

Обратившись к мудрости Востока, что следует из фразы номера, или взяв на вооружение латинскую фразу «Знание – сила!» («Scencia potencia est»), мы осовременим их, переосмыслим, и каждый решит для себя сам: будет ли он осваивать неизвестное, блуждая в поисках новостей по Интернету, станет ли черпать информацию из учебной литературы, начнет ли повышать свой образовательный уровень через обучение – на лекциях, семинарах, конференциях.

Мы не знаем, каким звучным «именем» будет назван 2016 год на общероссийском уровне, но для «Изумруда» это будет самый настоящий УЧЕБНЫЙ ГОД!

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

## Управление социальной политики по г. Кировграду принимает представления к награждению общественной наградой медалью «За любовь и верность»

Ежегодно 8 июля в нашей стране отмечается Всероссийский день семьи, любви и верности. Символично, что впервые он отмечался в 2008 году, который был объявлен годом семьи. Этот праздник в России учрежден по инициативе депутатов Государственной Думы. Идея праздника возникла несколько лет назад у жителей города Муром (Владимирской области), где покоятся мощи святых супругов Петра и Февронии, покровителей христианского брака, чья память совершается 8 июля.

У нового семейного праздника уже есть памятная медаль «За любовь и верность», и очень нежный символ — ромашка, ведь этот полевой цветок издревле считался на Руси символом любви. И с каждым годом День семьи, любви и верности становится все более популярным в нашей стране.

Медаль «За любовь и верность» вручается в соответствии с Положением о медали «За любовь и верность» утвержденным организационным комитетом по проведению «Дня семьи, любви и верности в

Российской Федерации» от 28.05.2009 г. протокол № 3.

Основание для награждения:

- граждане Российской Федерации - супруги, зарегистрировавшие заключение брака не менее 25-ти лет назад, получившие известность среди сограждан крепостью семейных устоев, основанных на взаимной любви и верности, а также добившиеся благополучия, обеспеченного совместным трудом, воспитавшие детей достойными членами общества.

Вместе с Медалью вручается одна грамота о награждении Медалью, удостоверение к Медали и лацканный знак (2 штуки).

Денежное поощрение не выплачивается.

Повторное награждение медалью «За любовь и верность» не производится.

Управление социальной политики по г. Кировграду до 01.03.2016 года принимает представления к награждению общественной наградой медалью «За любовь и верность»

от организаций и частных лиц по форме:

Наименование, адрес,  
телефон ходатайствующего лица

Приложение № 1  
к Инструкции о порядке  
награждения медалью  
«За любовь и верность»

### Ходатайство о награждении медалью «За любовь и верность»

Наименование ходатайствующего лица

п/п	Ф.И.О. мужа	Ф.И.О. жены	Дата регистрации заключения брака	Ф.И.О. детей	Обоснование награждения

Указание на соответствии названных выше лиц условиям, предусмотренных п. 2 Положения

о медали «За любовь и верность»

Подпись ходатайствующего лица  
М.П. "

Дополнительно могут быть представлены копии дипломов, грамот, благодарственных писем и других документов или материалов, полученных за достижения в учебе, общественной, трудовой и других формах деятельности.

Количество кандидатур не ограничено.

Дополнительную информацию можно получить в **Управлении социальной политики по г. Кировграду (ул. Лермонтова, д. 10, каб. 203)** по телефону: **8 (343 57) 6-01-09; 6-01-15**

**С 18 октября 2015г.** возобновились занятия психологов с детьми и родителями по программе **15+ («НОВОЕ ВРЕМЯ»)**.

Следующее занятие состоится **5 ноября в 18.00**. Просьба к участникам не опаздывать!

Мы ждём вас прежнему адресу: г. Кировград, ул. Свердлова, д. 66 А.

Тел. **8(34357) 3-29-86** по вопросу об участии в программе.



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

Вас ждут уроки по культурологии, финансовой грамотности, психологии и виртуальное путешествие.

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

С уважением, Лидия Алексеевна Старикова

**Уважаемые жители г. Кировграда!**

**Приглашаем вас**

**18 ноября 2015 г. в 14 ч. 00 мин.**

**по адресу: г. Кировград,**

**ул. Дзержинского, д. 18,**

**на первое занятие III курса**

**Университета серебряного возраста**

# Финансово-экономический ликбез

«Пускай я денег не скопил...» - поётся в популярной песне «Мои года – моё богатство», вызывая чувство умиления, но и некоторой неловкости... А чем гордиться, - собственной финансовой несостоятельностью? Благополучие сегодня определяется, отчасти, количеством прожитых лет, но всё же в большей степени - качеством жизни! Материальные блага, достаток, пусть мы и не ставим это во главу угла, – залог спокойствия, уверенности в завтрашнем дне. Именно поэтому одно из важных направлений деятельности Школ пожилого возраста - отделение «Правовая и экономическая культура» - имеет целью повышение финансовой грамотности граждан.

А вы, уважаемые читатели, владеете навыками управления личными финансами?

Жизнь всё чаще и чаще заставляет нас СЧИТАТЬ: грамотно вести «домашнюю бухгалтерию»,

анализировать доходы, оптимизировать расходы. Во время экономического кризиса тема «Финансовая культура» во многом тождественна понятию «Финансовая безопасность».

Пора познакомиться и принять к сведению такие устойчивые выражения: «выбор наиболее выгодных банковских вкладов» или «сберегательное поведение», «личный резервный фонд» или «финансовая «подушка» безопасности», «оценка накопительных возможностей» или «стратегия финансового поведения». Не грех прислушаться и к советам компетентных специалистов!

Руководитель департамента исследований банковского сектора Национального агентства финансовых исследований – Ирина Лобанова считает, что российские потребители обладают достаточно небольшим «горизонтом планирования», - не более чем на

год вперёд. С её точки зрения, это чревато неприятными последствиями: «В сложных экономических условиях это может стать фактором риска... Стратегия финансового поведения населения по-прежнему формируется стихийно». Эксперт сетует на то, что при изменении уровня доходов или расходов граждане в первую очередь отказываются от вкладов, то есть перестают сберегать.

Основная причина, по которой сограждане сократили объём сбережений (об этом свидетельствуют данные сравнительных социологических опросов 2009г. и 2015г.), - рост цен на товары и услуги. Но были и остаются среди нас желающие делать сбережения, несмотря на кризисную ситуацию в экономике. А может быть, как раз в связи с этим?

На вопрос: «Если вы начали делать сбережения, то с чем это связано?» респонденты сегодня отвечают не так, как шесть лет назад.

МОТИВАЦИЯ	2009 г.	2015 г.
Не уверен(а) в завтрашнем дне, нужно иметь средства на «чёрный день»	41 % опрошенных	44
Необходимо погасить кредиты/задолженность	26	14
Необходимо накопить средства на крупную покупку	13	25
Появилось больше свободных денег в связи с ростом доходов	3	0
Намереваюсь купить жильё по снизившимся ценам	2	0
Выросли проценты по вкладам в банках	0	5
Другое	5	4
Затрудняюсь ответить	10	9

Эксперты пришли к выводу, что за последний год около трети россиян стали меньше сберегать и больше тратить.

Советы от **Нatalьи Васильевой** – руководителя департамента маркетинга и развития розничного бизнеса Совкомбанка:

«Первое: обратите внимание, на что вы тратите деньги, запишите всё в блокнот, определите, что является обязательным, какие траты можно сократить, а от каких вообще отказаться.

Второе: при получении зарплаты сразу откладывайте 10% в так называемый «резервный фонд»; это ваш неприкосновенный запас. Из оставшегося отложите средства на обязательные траты, такие как оплата счетов. Остальное разделите на 4 равные части, - это будут те суммы, которые можно расходовать еженедельно.

Третье: регулярно инвестируйте часть своего дохода, – хотя бы небольшую, например, по 100 рублей ежедневно – на депозитный счёт в банке».

(Данные таблицы и советы экономиста опубликованы в газете «50 плюс», № 14 за 2015 год, с.18)

И, возвращаясь всё же к проблеме, обозначенной в начале статьи - «В деньгах ли счастье?», приведу статистику из «Российской газеты» (РГ, № 39, 8-14 октября 2015г., с. 6). Исследование было рассчитано на граждан пожилого возраста. На вопрос «Чувствуете ли вы себя счастливыми?» положительно ответили 45% пенсионеров, 33% - отрицательно, а 22% - не определились. Но главное беспокойство россиян связано не с уровнем благосостояния. На вопрос «Что мешает почувствовать себя счастливым?» на первом месте предсказуемо оказалось качество медицинского обслуживания – 72%!



Ирина ШАМАНАЕВА

В этом номере газеты мы публикуем материалы для тех, кто понимает смысл выражения «Век живи – век учись», кто постоянно изучает новую информацию, занимается самообразованием. «Психологический ликбез» – так можно назвать эту страничку.

## Методы борьбы с негативными переживаниями

Борясь с негативными переживаниями, мы по существу боремся с собой. Именно этот посыл очень важен для прочтения данной статьи. Многие некрасивые поступки совершаются как бы помимо воли человека, под влиянием отчаяния или гнева. Вряд ли существует единственный рецепт, позволяющий нам в нужный момент побеждать эмоциональные вспышки, но снизить накал страстей или предотвратить депрессию всё же можно, вооружившись методикой опытного психолога.

Чтобы одержать верх над собственными эмоциями – перепадами настроения, тревогой, грустью, злостью, обидой, страхами надо настроиться на преодоление, на знакомство со своим собственным «я». Психолог-консультант, ведущий специалист столичного Психологического центра на Волхонке – **Илья Шабшин** советует научиться эффективному способу освобождения от негативных переживаний. Учимся.

Слово – психологу: «Представьте себе, что вы – капитан корабля. В каютах разместились пассажиры со своим багажом. Однажды утром пассажир ТРЕВОГА подходит к вам и требует повернуть назад. А то ему, понимаете, страшно. Тут из своей каюты вылезает ГНЕВ и настаивает на том, чтобы вы изменили курс корабля. Следом подбегает ОБИДА со своими проблемами, свои голоса подают и другие пассажиры...»

Начинаем размышлять вместе с психологом, как в этой ситуации поступить? Непростая задача стоит перед капитаном, но на то он и КАПИТАН, чтобы сказать: «Граждане! Здесь я главный. Разойдитесь по каютам и не мешайте мне управлять кораблём!»

Конечно, в игре всё ясно: капитан – наше внутреннее «я» дистанцируется от назойливых пассажиров – эмоций. Только так, главенствуя над ними, «капитан своей судьбы» – каждый из нас – может правильным курсом вести корабль, то есть владеть собой.

Найдите в себе капитана. Познакомьтесь со своим собственным «я». Кто же он? А это, можно сказать, внутренний наблюдатель, который воспринимает всё происходящее и во внешнем мире, и во внутреннем. Всё вокруг может меняться, но моё внутреннее «я» остаётся неизменным. И это «я» – не тождественно ни ощущениям в теле, ни идеям, ни чувствам. У меня есть профессия, но это – не я. Есть мысли, но и они – не я, ведь я могу со своими мыслями соглашаться или нет, считать их глупыми или гениальными. И уж точно я не соглашусь со своими эмоциями, которые лично меня не устраивают.

Итак, если я – капитан своего корабля, то мне не могут помешать «пассажиры» – тревожные мысли, печальные образы, импульсы ревности, вспышки гнева.

Я, конечно, их замечаю, но не вправе подчиниться им! Нет, я не вступаю с ними в конфликт, я с ними вовсе не борюсь, но я за ними беспристрастно наблюдаю.

Возможно, это наблюдающее «я» появится не сразу, потребуются тренировки. Но со временем именно так, следя за своими эмоциями как бы со стороны, мы сможем научиться «включать» в нужный момент своего внутреннего наблюдателя.

Попробуйте, поэкспериментируйте, и ваш корабль выдержит шторм!

Детский «Корабль» тоже построен для успешного плавания. Игровая программа профилактики отклоняющегося поведения для детей младшего школьного возраста разработана опытными психологами.

**Е. Дубровинская и О. Петунс** проверили на практике действенность ролевой игры в познании детьми себя и своих чувств.

Игра – это активность, деятельность, позволяющая стабилизировать эмоции, выразить подавляемые в реальной жизни потребности. Детей нужно погрузить в драматургию действия, где будет и выбранный капитан за штурвалом, и команда матросов, и боцман, и кок, и судовой журнал для записей.

Детский корабль, конечно, должен вести в течение 16 занятий-«заплывов» специалист, потому что ребят ждут испытания – «Ветры Удивления», «Вихри Тревоги», «Остров Страхов», «Море Злости», «Рифы Грусти», «Водоворот Обиды». Но КОРАБЛЬ всё равно должен приплыть к «Острову Радости».

Такая интерактивная игра, с заранее выбранными ритуалами, с элементами сказкотерапии, арт-терапии, рисуночными методами позволит взрослому, погрузившись в занятия, лучше разобраться в проблемах детей, понять причины их нестандартного поведения, а, значит, помочь им.

Подобные методики, разработанные специалистами-психологами, могут быть положены в основу системы обучения здоровому жизненному стилю, направлены на развитие эмоциональной сферы, рефлексии чувств, стремление преодолевать жизненные трудности и справляться со стрессами



Если вас, уважаемые читатели, заинтересовали методики, суть которых коротко представлена на этой страничке, то можете обратиться для ознакомления с данными материалами (статьями, разработками) в организационно-методическое отделение.

# КАК СЛУШАТЬ РЕБЁНКА

*«Чеховские «Три сестры» режиссёра Т.Кулябина на фестивале «Территория» - это спектакль без слов, жестовым языком глухонемых. Актёры выучили этот язык, что делает спектакль особенным. Но социальная составляющая – лишь дополнение, а не самоцель. И хотя содержание действия не следует сводить исключительно к всеобщей «глухоте», проблема «слушать, не слыша» существует.»*  
(из программы «Новости культуры»)

В повседневной жизни мы часто сталкиваемся с различными ситуациями в общении с детьми: наши дети не могут что-то поделить между собой; ребенок рассказывает, что он с кем-то из ребят поссорился или подрался или кто-то его обидел. Все эти ситуации нам хорошо известны. Давайте вспомним, как мы выстраиваем беседу с ребенком. Например, малыш плачет, потому что другой сломал или отобрал его игрушку. Как вы думаете, чего ждут от нас дети в такие минуты? Конечно, ребенок ждет понимания, а не родительских лекций и нотаций, а порой и угроз.

Причины трудностей детей часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Поэтому практическими действиями - показать, научить, направить – мы ему не поможем. В таких случаях лучше всего ребенка послушать. Правда, иначе, чем мы привыкли. Психологи разработали способ «помогающего слушания», иначе его называют **«активным слушанием»**.

Что значит – активно слушать ребенка?

Например, сын возвращается из школы, в сердцах бросает на пол портфель, на вопрос отца отвечает: «Больше я туда не пойду!».

Дочка собирается гулять; мама напоминает, что надо одеться потеплее, но дочка отказывается надевать «эту уродскую шапку».

Во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен и даже когда он очень устал, первое, что нужно сделать – это дать ему понять, что вы «слышите» его, понимаете его переживания.

Для этого лучше всего сказать, что именно, по вашему впечатлению, чувствует сейчас ребенок. Желательно назвать «по имени» это его чувство или переживание. То есть, если у ребенка эмоциональная

проблема, его надо активно выслушать, а значит «возвратить» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Вернемся к нашим примерам.

**СЫН:** Больше я туда не пойду!

**ОТЕЦ:** Ты больше не хочешь ходить в школу.

**ДОЧЬ:** Не буду я носить эту уродскую шапку!

**МАТЬ:** Тебе она очень не нравится.

Нам привычнее было бы сказать:

- Как это не пойдешь в школу?!

- Перестань капризничать, вполне приличная шапка!

Эти ответы оставляют ребенка наедине с его переживаниями. Своими критическими словами родители как бы сообщают детям, что их чувства неважны, они не принимаются в расчет.

Напротив, ответы по способу активного слушания показывают, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка, готов услышать о ней больше, принять ее.

Есть важные особенности и правила беседы по способу активного слушания.

Во-первых, если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно также, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Ваше положение по отношению к нему и ваша поза – первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и услышать.

Во-вторых, не следует задавать вопросы расстроенному или огорченному ребенку. Желательна утвердительная форма ваших ответов.

Например:

**СЫН (с мрачным видом):** Не буду больше играть с Петей!

**ОТЕЦ:** Ты на него обиделся.

В-третьих, очень важно в беседе «держат паузу». После каждой

вашей реплики лучше всего помолчать. Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании. Помолчать хорошо и после ответа ребенка – может быть, он что-то добавит после важной и нужной внутренней работы.

В-четвертых, в вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство. Так ответ отца в предыдущем примере мог бы состоять из двух фраз. «Не хочешь с ним больше дружить. (Повторение услышанного), «Ты на него обиделся».

Общение по способу активного слушания непривычна для нашей культуры, и ею овладеть непросто. Но обратите внимание на **результаты, которые эта техника дает:**

**1.** Исчезает или, по крайней мере, сильно ослабевает, отрицательное переживание ребенка. Здесь сказывается замечательная закономерность: разделенная радость удваивается, разделенное горе уменьшается вдвое.

**2.** Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе больше. Многие родители рассказывают, что активное слушание помогло им впервые установить контакт со своими детьми.

**3.** Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.

*Уважаемые читатели, редакция газеты будет рада Вашим вопросам, комментариям, суждениям.*

Индивидуальные консультации по вопросам воспитания можно получить в клиентской службе **Центра «Изумруд»** по адресу: **г. Кировград, ул. Свердлова, д.66а.**

Лидия СТАРИКОВА

## Новость с полеткой «Срочно»:

НКО «Центр семьи и детства «Лотос» и творческое объединение «Уральские пельмени» приглашают нашего юного художника, прошедшего первый этап Межрегионального Литературного Фестиваля «Мир без границ» **Поросятникова Станислава** (номинации «Читаю и рисую», «Читаю и творю») принять участие во II этапе Фестиваля в г. Екатеринбург. Подробности

# СТАВИМ ВОПРОСЫ - ИЩЕМ ОТВЕТЫ

21 октября в актовом зале ГБУ «КЦСОН «Изумруд» города Кировграда» состоялось важное мероприятие – Первая научно-практическая конференция «Неблагополучная семья как фактор жизненного риска ребёнка».

С приветственным словом к участникам и гостям конференции обратилась директор Центра – Наталья Александровна Смагина. Она напомнила присутствующим о том, что сотрудники и специалисты Комплексного центра «Изумруд» работают со всеми категориями граждан, нуждающихся в



**Н.Н.Демакова**

помощи, то есть на «всех социальных фронтах». Но, говоря о важности разных форм работы, как приоритетное направление выделила деятельность по защите интересов детей. Подчеркивая актуальность темы, выбранной для научно-практической конференции, Наталья Александровна выразила надежду на постоянное сотрудничество Центра с нашими коллегами – сотрудниками Управления социальной политики, представителями всех субъектов профилактики социального неблагополучия, а также со всеми, кому небезразлично будущее семьи, будущее детей.

С подробным анализом ситуации по семейному неблагополучию в городских округах – Кировградском, Верхнетагильском – выступила председатель ТКДНиЗП – Ирина Валерьевна Фатхиева.

Содержание докладов было призвано углубить теоретические знания по проблеме семейного неблагополучия и обозначить практические пути её решения. Темы - «Роль отца в воспитании ребёнка», «Использование социальным педагогом ситуации успеха в решении конфликтов в семье», «Снижение уровня неблагополучия посредством духовно-нравственного воспитания», «Социальная работа с неполными семьями», «Использование методов

**Ю.А.Габдрахманова**



**О.Б.Сочнева**



**Н.А. Смагина**

абилитации в ранней профилактике семейного неблагополучия» и других докладов были актуальны; они соответствовали требованиям Положения и представляли интерес для сотрудников, специалистов Центра, а также для гостей и заинтересованных лиц из Управления социальной политики, Управления образования, образовательных учреждений города.

Конференция завершилась принятием резолюции следующего содержания:

«В ходе обсуждения докладов участников конференции, принято решение:

- особое внимание уделить раннему выявлению и учёту семей, находящихся в трудной жизненной ситуации;

- проводить системное, согласованное проведение профилактической и коррекционной работы с семьями, находящимися в трудной жизненной ситуации;

- совершенствовать работу участковых социальных служб, служб сопровождения семей с детьми; создать службу реабилитации на базе отделения социальной реабилитации;

- совершенствовать клубную деятельность для молодых семей, замещающих родителей, опекунов, неблагополучных семей с целью формирования среды позитивного общения и оказания психологической и иной помощи родителям, используя материалы докладов, представленных на конференции;

- обучать специалистов, работающих с семьями, технологиям социальной работы и навыкам коррекционно-реабилитационной деятельности, направленным на выведение семьи из кризисной ситуации;

- формировать социально-приемлемые навыки решения детско-родительских конфликтов;

- распространять психолого-педагогические знания через тематические занятия в рамках Университета серебряного возраста, публикации в газете «Изумруд» и городских СМИ».

Анкеты, предложенные всем участникам конференции, позволили получить быструю обратную связь и подвести общие итоги мероприятия.

**Н.Н.Низамутдинова**



## МОЛОДЦЫ!



**Д.Р.Шакирова**

# БРИГАДА

С июля текущего года социальные работники Центра «Изумруд» применяют новую форму обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов на дому - **бригадный метод**.

«Сколько? Думаю, не меньше восьмидесяти пяти», «Да, восемьдесят семь или восемьдесят восемь», «Девяносто шесть»... Это не какие-то замеры в сантиметрах и не подсчёты прибыли в рублях. Это возраст наших клиентов, о чём то и дело напоминали мне социальные работники Елена Куприянова и Флюра Рахматуллина, объясняя, почему так важно при покупке продуктов и товаров первой необходимости, даже при очень плотном графике работы, всё же по возможности «учитывать пожелания и принимать во внимание». И я видела, как им приходится выполнять буквально «с колёс», на ходу, диктуемую по телефону очередную просьбу.

А заявок на доставку клиентам товаров на дом 16 октября было немало. Постоянные работники мобильной бригады Центра, водитель Николай Петрович Зябликов и два соцработника, привычно, быстро и дружно покупали, подвозили, раскладывали по пакетам, отчитывались-рассчитывались, делали записи о покупках, планировали их на следующую неделю.

«Сама-то я уже ничего не могу, падаю часто, да и сыну вчера в больнице много лекарств выписали, болею», - переживала Александра Максимовна Шмигельская. «Она нам как вторая мать. Да не вторая, - первая. Никого у меня здесь не осталось. Если бы не Флюра...» - это уже из короткого разговора с Анной Николаевной Бабушкиной.

Подопечные Елены Куприяновой – тоже люди в возрасте. Они, конечно, молодцы, - бодрятся, даже стараются, как Прасковья Андреевна Топоркова без таблеток обходиться, но всё же ждут своих помощниц. Так и в этот день: у одной давление «подскочило», а вторая - Екатерина Фоминична Максютинина, хоть и готова таблетки из домашней «Аптечки» соседке предложить, да ведь и сама ходит с трудом, опираясь на тросточку.

«Делать нечего, надо заехать за лекарствами... Выходные впереди, кто им поможет?»

Утро пролетело, как одно мгновение. Но время обеда пока не для них, - надо успеть к клиентам в Вересовую, а потом в Копотино. И по узким заснеженным улочкам частного сектора, держа под рукой сотовый телефон, - вдруг что-то срочное, - бригада едет дальше, потому что помощь должна быть скорой!

**Ирина  
ШАМАНАЕВА**



# Поздравляем!

Дружный коллектив отделения социального обслуживания на дому города Верхний Тагил поздравляет своих любимых клиентов, родившихся в октябре:

Гергардт Раису Васильевну  
Ждановских Любовь Григорьевну  
Колеватову Зинаиду Васильевну  
Коминову Алевтину Васильевну  
Пучка Людмилу Ивановну  
Трескину Александру Васильевну  
Хохлова Богдана Сергеевича  
Червякову Надежду Александровну  
Южакова Григория Александровича



*Пусть рябины последние гроздья  
чуть видны, - их почти замело,  
Дни рождения осенью поздней,  
всё равно нам подарят тепло!*

*Мы следим за стремительным бегом  
не идущих, - несущихся лет!  
Плачет дождь вперемешку со снегом,  
только мы не печалимся, нет!*



# Здоровье – в наших руках!

Сердечно-сосудистые заболевания, - основная причина смертности россиян независимо от возраста. Гипертония, стенокардия, инсульт, постоянные головные боли... Что общего между этими заболеваниями? Причина их возникновения. Эти и другие болезни появляются с возрастом из-за дефицита кровообращения, который связан с постоянными стрессами и низкой физической активностью.

К такому выводу после многолетних исследований пришли крупнейшие российские учёные-медики. Ключ к решению тех заболеваний, которые раньше считались возрастными, – восстановление нормального кровотока. Многие хронические недуги исчезнут сами собой при оптимальной физической нагрузке, при условии, что активность сопровождается правильным дыханием.

Итак, активность плюс дыхательная терапия – то, что нужно для улучшения функций сердца и мозга. Будьте внимательны к себе, выбирайте те оздоровительные методы, которые подходят именно Вам.

## «Персона грата»

Валентина Яковлевна Вахрушева заведует отделением социальной службы на дому посёлка Лёвиха почти 15 лет! Есть чему поучиться у этой миловидной, доброжелательной и в то же время основательной женщины. Сегодня она любезно согласилась стать героиней рубрики «Персона грата» нашей газеты.



**- Валентина Яковлевна, работа в социальной сфере требует больших эмоциональных затрат, как Вы справляетесь с ежедневными психологическими нагрузками?**

- Даже не знаю... Когда работа в радость, то как-то и не задумываешься о нагрузках. Я давно работаю с людьми, уже привыкла. Если кому-то помог, то у самой на душе хорошо.

**- Какие личные качества кажутся Вам наиболее важными для социальной работы?**

- В первую очередь – терпение, и, конечно, - отзывчивость, доброта, ответственность.

**- Какой Вы были в детстве, в подростковом возрасте?**

- Как все, как большинство детей, особенно ничем не выделялась.

**- О чем мечталось в детстве?**

- Девочки моего времени мечтали быть врачами, учителями, вот и я мечтала стать педагогом.

**- Почему не удалось осуществить свою мечту?**

- Трудные времена, безденежье, рано познала горечь потерь близких людей...

**- Живущие в небольших посёлках люди, – какие они? Чем отличаются от городских?**

- В посёлке все на виду, и это ко многому обязывает. В больших городах не знают иногда и соседей по подъезду. Мне кажется, сельские люди добрее, проще, искреннее.

**- Если бы сейчас Вам представилась возможность жить в большом городе, вы бы согласились?**

- Хоть я и родилась в Нижнем Тагиле, но Лёвиха стала родной, никуда ехать мне не хочется. Здесь мой Дом!

**- Ваше любимое занятие вне работы?**

- Вне работы люблю сад, огород. С удовольствием читаю. Радуюсь общению с внуками.

**- Есть ли у Вас фирменный рецепт молодости?**

- Рецепта нет. Когда в семье хорошо, у детей и внуков все в порядке – радуешься жизни, морщины разглаживаются.

**- Ну, вот это и есть рецепт молодости женщины! Спасибо, Валентина Яковлевна!**

- А Ваше главное достижение в жизни?

- Наверное, всё то, что есть у меня сегодня.

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

**- Если бы Вы могли встретиться с любым человеком, который когда-либо жил, кто бы это был?**

- Отец

**- Качества, которые Вы больше всего цените в женщине?**

- Доброту, ум, элегантность, хозяйственность

**- Качества, которые Вы больше всего цените в мужчине?**

- Порядочность, надежность, ум, щедрость

**- Что является Вашим главным недостатком?**

- Все принимаю близко к сердцу

**- Ваша самая характерная черта?**

- Люблю порядок. Наверное, еще - отзывчивость

**- Любимое литературное произведение?**

- Их много

**- Какая музыка Вам нравится?**

- Романсы, шансон, лирические песни прошлых лет

**- Какой хотелось бы иметь талант?**

- Вокальный, самой «медведь на ухо наступил»

**- Ваше любимое блюдо?**

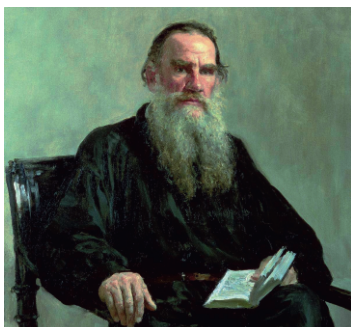
- «Селедка под шубой», люблю рыбу во всех видах

**- Ваше любимое изречение?**

- «Нет слова «не могу» - есть слово «не хочу», «Относись к людям так, как хочешь, чтобы к тебе относились!»

Спасибо, Валентина Яковлевна, Вы удивительно красивая женщина, мы рады, что Вы с нами!

Вопросы задавала **Лидия СТАРИКОВА**



## ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ МОЖЕТ КАЖДЫЙ!

Отмечаем 150 лет с начала публикаций величайшего литературного произведения - романа Льва Николаевича Толстого «Война и мир»!

Самым масштабным событием Года литературы в России станет проект медиахолдинга ВГТРК «Война и мир. Читаем роман». Шанс принять участие в нём имеет каждый.

**Заявки принимаются до 15 ноября 2015 года.**