

ИЗУМРУД

8 марта
2015 №3 (19)

дарит надежду

Печатное издание ГБУ «КЦСОН «Изумруд» города Кировграда»

Праздничный выпуск



Марта

Весна, весна, весна... Она такая разная. У детей - ручейки и запруды из остатков снега. У юных, молодых - замирание в груди и ожидание перемен. У людей зрелых, пожилых - заботы, и так, между прочим, что? Весна? Уже? Но именно в эти первые весенние дни нас всех объединяет праздник - лучезарный, улыбчивый, добрый!

Праздник 8 Марта!

И всё же, готовясь к традиционному поздравительному мероприятию, кто-то почти официально начнёт со слов: «Международный женский день 8 Марта берет своё начало...», памятуя об активистках-революционерках Кларе Цеткин и Розе Люксембург, их американских соратницах, убеждённо отстаивающих права женщин. Хотя многие из тех эмансипированных дам, загляни они в будущее, не стали бы настаивать на равноправии с мужчинами, а предпочли бы розовые пеньюары и атласные туфельки.

Впрочем, это не про нас. У российских женщин выбора не было. Наши революционные эксперименты так сориентировали женщин на серп, молот, а то и штык, что долго пришлось «оттаивать»...

Зато сейчас нет в мире красивей, привлекательней, умней, интересней, изобретательней нас! Мы нежные и трогательные, но серьёзные и требовательные, чуткие и внимательные, но принципиальные и сильные, романтические и ранимые, но бесстрашные и решительные! Всё нам по плечу. Да, все мы разные. Пилотируя самолёты, остаёмся заботливыми мамами, а образцово ведя домашнее хозяйство, умеем быть отличными специалистами, профессионалами своего дела!

Милые женщины! Дерзайте, творите, любите, совершенствуйтесь, мечтайте!

Наталья СМАГИНА

директор ГБУ «КЦСОН
«Изумруд» города Кировграда»



Милые женщины!
От всего сердца поздравляем вас с
первым весенним праздником –
с днем 8 Марта!

Это прекрасный праздник любви и доброты. Ведь именно доброта и ласка, забота и щедрость души – те бесценные сокровища, которыми щедро наделены вы, дорогие наши женщины. Вы с давних времен являетесь примерными хранительницами семейного очага, дарите самые лучшие чувства своим детям, передаете им вечные духовные ценности, успешно реализуете свои деловые качества. И при этом вы всегда остаетесь самыми красивыми и привлекательными. Хотим искренне сказать вам огромное спасибо за все, что вы делаете. За уют, который вы создаете не только в своих семьях, но и в нашем городе. За великую мудрость и безграничное терпение, за умение сострадать и сочувствовать. Желаем вам и вашим близким здоровья, радости, удачи. Любите и будьте любимы. Счастья и благополучия вам!

**Глава Кировградского
Городского округа А.А. Оськин**

**Глава администрации Кировградского
Городского округа А.С. Кожевников**

**Депутаты Думы Кировградского
городского округа**



В начале марта, накануне Международного женского праздника - 8-е Марта, когда повесенному яркое небо озаряется тёплыми лучами солнца, хочется пожелать всем женщинам «Изумруда» свежести чувств и помыслов, сияния глаз и улыбок, творческих успехов и любви, любви, любви!

**М.Я. Нятина, директор Кировградского
городского историко-краеведческого музея**

Уважаемые коллеги и милые женщины!
Специалисты консультативного отделения
поздравляют вас с праздником 8 Марта!

Пусть первый подснежник
Подарит Вам нежность!
Весеннее солнце подарит тепло!
А мартовский ветер подарит надежду,
Чтоб Ваши улыбки сияли светло!

Любви, здоровья и семейного благополучия!



**Глава городского округа
Верхний Тагил
Калинин С.Г.**

Говорят, что весна — время любви, новой жизни, самых прекрасных цветов и не случайно, наверное, именно теперь мы поздравляем женщин, ведь они

воплощают в себе самые чудесные весенние качества: солнечную улыбку, непредсказуемую весеннюю грозу, нежность и свежесть первой листвы. С праздником!

**Председатель совета ветеранов
Попков И.К.**



С первыми лучами весеннего солнца просыпается природа и жизнь становится ярче. День 8 Марта - праздник поклонения женщине: её умению дарить любовь, создавать уют в доме и обустраивать быт. С праздником, любящие и любимые! Пусть весна в ваших душах расцветает буйством красок, будет незабываемой и долгой! Будьте счастливы и здоровы!

**Г.В. Самитова, начальник
Управления социальной политики
по городу Кировграду**

Уважаемые женщины, клиенты ОСО на дому от всей души поздравляем вас с праздником! Пусть сегодня ласковое солнышко согреет вас своими лучами. Теплые улыбки и любящие глаза близких и родных людей радуют сердце.

Здоровья вам, жизнелюбия и оптимизма дорогие наши женщины!

Март играет, на сосульках тени
Небо зонт открыло голубой.

С женским днем вас-
Ласковым и звонким,
С добрым днём и новой весной!

**С уважением, Макурина Н.Д., Дубова С.В.,
Хохлачева О.В., Вахрушева В.Я.**

Из чего же,
из чего же,
из чего же?..

К Богу явился мужчина и заявил о своей скуке. Бог задумался: «Из чего сделать женщину, если весь материал ушел на мужчину?» Но, не желая отказывать в просьбе мужчине, после долгого раздумья, Бог стал создавать женщину.

Ему понадобилось несколько ярких лучей солнца, все чарующие краски зари, задумчивая грусть луны, красота лебедя, игривость котенка, грациозность стрекозы, ласковое тепло меха, притягательная сила магнита.

Когда он все это собрал воедино, получилось неправдоподобно идеальное создание, не приспособленное к жизни на Земле.

Для предупреждения приторности добавил Бог холодное мерцание звезд, непостоянство ветра, слезливость облаков, хитрость лисы, назойливость мухи, алчность акулы, ревность тигрицы, мстительность осы, кровожадность пиявки, дурман опиума и вдул в нее жизнь. В результате появилась настоящая ЖЕНЩИНА.

Бог подарил эту женщину мужчине, сказав при этом:

- Бери ее такой, какая она получилась, и не пытайся переделывать!

Галина Владимировна Киселёва – председатель «Комитета солдатских матерей» города Верхний Тагил также через нашу газету рада передать поздравления ВСЕМ ЖЕНЩИНАМ ГОРОДСКОГО ОКРУГА:

«Милые женщины! От всего сердца поздравляю вас с замечательным весенним праздником - Международным женским днём 8-е Марта!

Особые пожелания – матерям и вдовам, тем, кто, к сожалению, не может получить подарки и услышать тёплые слова от своих мужчин. **Зинаида Григорьевна Турушкина, Алевтина Яковлевна Казанцева, Татьяна Александровна Полякова, Лидия Викторовна Гурина, Лидия Дмитриевна Карпова, Наталья Анатольевна Полякова**, мне с вами легко работать, вы поддерживаете меня во всех начинаниях, откликаетесь на все приглашения! Спасибо вам, дорогие! Здоровья вам, любви, оптимизма, мирного неба над головой!»

В мартовские весенние дни мы, конечно, спешим поздравить всех женщин с праздником! Но особые поздравления тем, кто в марте родился!



Наши поздравления с днём рождения – Александре Максимовне Шмигельской!

*Сколько за плечами долгих зим и вёсен!
Как жилось вам, милая... помолчим, не спросим.
Пусть напомнит фото и вот эти строки
Материнской мудрости трудные уроки.*

Галина Анатольевна Ефремова

Приятная во всех отношениях, - светлая, приветливая, отзывчивая, такая милая и уютная, вы просто очаровательны в своей женственности! Желаем вам, Галина Анатольевна, такой и оставаться до-о-о-лго - предо-о-о-лго!

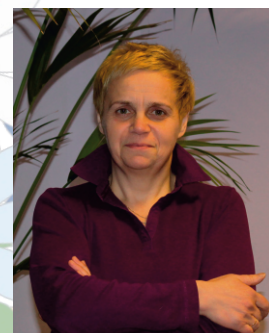


Татьяна Владимировна Прокопенко

*Для таких красивых женщин
Все занятия хороши, -
И споют они и спляшут
Во всю ширь своей души!*

Наталья Александровна Смагина

*Улыбнись! ВЕСНА – на старте!
С крыши – талая вода...
И родившиеся в марте –
Хороши, как никогда!*



А ещё у нас такой сюрприз!
Это Александр Михайлович Гудков, который умудрился родиться 8 марта!

*Природа в день рождения пусть дарит благодать!
И мы тепла и радости хотим вам пожелать!*

Горячий весенний привет и наилучшие пожеланию к 8 Марта нам передают клиенты Центра «Изумруд» посёлка Карпушиха: «Искренние слова благодарности **Римме Рафитовне Красовской** и нашим социальным работникам – **Золфии Камиловне Валеевой, Марине Николаевне Коноваловой**, всем сотрудникам».

Анна Григорьевна Резепина желает всем женщинам семейного счастья, благополучия, успехов, терпения и здоровья.

Персона грата

Гостем рубрики «Персона грата» весеннего праздничного номера газеты стал заместитель директора Центра «Изумруд», представитель мужской части коллектива, человек неординарный - Сергей Владимирович Альшевский.

Сергей Владимирович, мы Вас знаем как профессионала, крепкого руководителя, а в жизни какой Вы, например, какие яркие моменты детства Вы часто вспоминаете?



- Детство - это время, когда спешишь вырасти, повзрослеть. А повзрослев, понимаешь, что этих светлых моментов уже не вернуть. У меня было счастливое детство. Много хороших воспоминаний остаются в памяти, но особенно вспоминается момент, когда мама мне купила велосипед с катафотами и звонком, новенький, хромированный и с регулируемым сиденьем – воплощение детской свободы! И первое падение, и первое: «Смотри, мама, я без рук!», и... шрам на коленке на всю жизнь!

Какие качества в людях цените? Каких людей уважаете?

- В людях, конечно, ценю положительные качества, это те, которые ведут личность к развитию. Уважаю людей смелых, выдержанных, надежных и верных, а также трудолюбивых, честных, коммуникабельных и пунктуальных.

Вы занимаете ответственную должность. Есть ли у Вас претензии к себе как заместителю директора Центра «Изумруд»?

- Я самокритичен. Отношусь положительно и к критике, если она конструктивна. Это позволяет человеку увидеть себя, свои поступки, предвидеть их последствия, найти ошибки, если они были, сделать выводы. Все это ведет к самосовершенствованию.

Какие, на Ваш взгляд, положительные изменения в работе Центра произошли за последний год?

- За прошедший год коллектив учреждения стал более сплоченным, организованным, способным и готовым к самостоятельному преодолению возникающих трудностей, к согласованным действиям под руководством директора, ну и, конечно, единым в экстремальных ситуациях.

Вдохновляет ли Вас женский коллектив? Хороши ли женщины как коллеги по работе?

- Поверьте, меня как мужчину, женский коллектив очень вдохновляет и стимулирует к плодотворной работе. Меня окружают на работе коллеги-профессионалы высокого уровня в социальной работе, готовые в круглосуточном режиме помогать гражданам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, и просто очень красивые женщины!

Ваши любимые занятия в свободное время?

- В свободное время люблю заниматься с семьей активным отдыхом (лыжи, коньки, плавание, походы, рыбалка, путешествия).

Молодые люди часто совсем не думают о своем здоровье. Сидят у компьютера, пренебрегают занятиями спортом. А Вы – спортивный человек?

- Я с детства активно занимался различными видами спорта. В последнее время четыре раза в неделю посещаю тренажерный зал, раз в неделю посещаю бассейн. Стараюсь втянуть в свои тренировки сына.

Какой стихотворной или песенной строкой Вы бы хотели поздравить милых дам с праздником 8 Марта?

Март играет...

На сосульках тени...

Вокруг цветы букетами горят,
Ярко солнце Вам сегодня светит,
Улыбки в воздухе витают и парят,

Что за день такой с капелью?!
От чего так радостно душе?
Это женский день весенний!
Лучший праздник по весне!

С Женским днем Вас поздравляем,
С праздником природы и души,
И всего хорошего желаем,
Любви, счастья, красоты!

Спасибо, Сергей Владимирович, Вы еще и романтик!

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

Что считаете главным своим достижением?

- Считаю главным моим достижением - это то, что меня окружает в жизни на данный момент.

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

- Я думаю, что на данном этапе своей жизни в себе менять ничего не стал бы.

Способность, которой Вам хотелось бы обладать?

- Больше терпения.

Кем видите своих детей?

- Успешными и самодостаточными людьми.

Что Вы больше всего ненавидите?

- Есть во мне некоторые качества, которые я в себе не люблю, но говорить о них не хочу.

Качества, которые Вы больше всего цените в женщине?

- Нежность, чувственность, ум.

Ваши любимые писатели?

- Чейз Джеймс Хедли, Марк Твен, Владислав Крапивин, Александр Сергеевич Пушкин.

Ваши любимые композиторы? Музыка?

- Мне нравится разнообразная музыка от классики до шансона и тяжелого рока, выделить отдельно особо любимых композиторов не могу, так как уважаю всех.

Ваш девиз?

- Я всегда на позитиве!

Спасибо, Сергей Владимирович, желаем Вам еще больше позитива, удачи, профессиональных побед!

С уважением, Лидия СТАРИКОВА

Праздничный салат «Портофино»

Ингредиенты (4 порции):
Рис – 1 варочный пакетик риса «Басмати»
ТМ «Увелка»

Куриная грудка – 300 г
Сыр твердый – 200 г
Ананасы консервированные – 200 г
Сухарики из белого хлеба – 100 г
Майонез – 100 г
Листья салата – 100 г
Масло оливковое – 1 ст.л.
Сок лимона – 2 ст.л.
Соль, специи – по вкусу
Петрушка для украшения

Инструкция:

Рис отварить до готовности, освободить от варочного пакетика.

Куриную грудку порезать кубиком по 1-1,5 см, обжарить на оливковом масле на сильном огне 10 минут.

Ананасы порезать кубиком по 1 см. Сыр натереть на крупной терке. Листья салата порвать руками.

Все ингредиенты выложить в одну глубокую или в порционные кремankи слоями. Вниз выкладывать лист салата, сбрызнуть лимонным соком, выложить ананас, рис, затем куриное филе, майонез, сухарики, сверху посыпать тертым сыром. Украсить веточкой свежей петрушки.

Евгения КАСПЕРОВИЧ

Чтобы не было разногласий, когда один кричит: «Еда должна быть полезной», а другой возражает: «Главное в еде – вкус!», предлагаем рецепт блюда, сочетающего в себе полезное с приятным. Это творожный десерт с черникой, что, по мнению диетологов, очень хорошо для организма в целом и для печени в частности.

Пользу и вред любого продукта определяет мера. Специалисты утверждают, что легкоусвояемым и наиболее ценным является животный белок, содержащийся в молочных продуктах, например, в твороге. Итак, простое, вкусное, быстрое в приготовлении блюдо, уместное и в праздники, и в будни.

Для приготовления десерта понадобятся:

- черника (свежая или замороженная) 100-150 г;

- нежирный творог - 100 г;
- натуральный йогурт - 100 г;
- печенье песочное 70-100 г;
- мёд по вкусу.

Способ приготовления.

1. Печенье крошить

2. Чернику разделить на две части (одну часть размять, а лучше пропустить через сито с сахаром, другую – смешать с печеньем)

3. Творог положить в миску, добавить йогурт, мёд и хорошо перемешать до однородности

4. В высокую ёмкость выложить, чередуя слой за слоем, черничное пюре и творог с йогуртом, печеньем.

5. Слоёный десерт украсить сверху целыми ягодами черники и крошкой печенья

Кстати, можно и пофантазировать! Например, между слоями добавляйте чернослив или изюм, кусочки любых ягод или фруктов и ... кушайте на здоровье и с удовольствием!

И простой рецепт семейного благополучия

Почему о семье? Потому что разговор на эту тему актуален всегда! Именно в семье передаются от поколения к поколению опыт, знания, традиции, воспитываются дети.

Приобщение детей с младенчества к семейным традициям – залог их собственного будущего благополучия, правильных семейных взаимоотношений. Что же нужно культивировать?

Семейные праздники, совместные мероприятия и торжества, - всё, что объединяет и сплачивает.

Общие игры детей и взрослых – спортивные, развивающие.

Дела, связанные с экономикой семьи. Например, чтобы наметить покупки, нужны корректировка доходов-расходов, планирование бюджета.

Традиции гостеприимства. Хлебосольство объединит семью и укрепит связи с друзьями.

Традиции наказания и поощрения. Нет, не в том смысле – «Бить или не бить?» или пользоваться методом «кнута и пряника!» Наказание без унижения, но в назидание! Это поможет ребенку контролировать свои действия и поступки.

Взаимная вежливость, даже в мелочах! Например, пожелания спокойной ночи, доброго утра, поцелуй на ночь, чтобы домочадцы всегда чувствовали заботу и ласку.

Общайтесь со своими близкими. Если живёте под одной крышей – проявляйте такт и терпение. Если далеко друг от друга - встречайтесь, звоните им, интересуйтесь здоровьем старших родственников!

ДЛЯ НАС КРАСИВЫХ!

Маска для ногтей

Готовится паста:

- тертый картофель
- зубная паста
- перекись водорода
- пищевая сода

Берем все по ½ чайной ложки и смешиваем, наносим на ногти на 10-15 минут. Смыть, руки смазать питательным кремом.

Маска для волос

1 ампула витамина в6

1 ампула витамина в12

1 грамм витамина С (продается в аптеке)

2 столовые ложки касторового или репейного масла

2 столовые ложки меда (растопленного на водяной бане)

2 столовые ложки любого бальзама для волос

Все смешать, наносить за час до мытья, начиная от корней, затем распределить равномерно по волосам, создать эффект сауны, укутав волосы полотенцем. Смывается хорошо, благодаря входящему в маску бальзаму.

Особенно весной, когда помимо нашей воли трепещет душа, сердце тает, а слова рифмуются и... слагаются стихи. Стихи, которые не пишутся, а слу-ча-ют-ся. Под впечатлением, по первому чувству, рождаясь почти мгновенно. Это особый талант, не столько поэтический, сколько человеческий.

Приятный женский голос: «Евгения Евгеньевна Ликашина. Евгения... Женя!» Так стремительно произошло наше телефонное знакомство. Короткое общение и понимание, что дежурные вопросы - где, когда родилась и училась, кем работала - были и не нужны. Понимание, чувство человека на уровне интуиции.

Впрочем, более подробное знакомство всё же состоится. Позже. А сейчас знакомство через стихи!

Странная женщина

Я – странная женщина...
Да, я такая –
Сегодня из Ада...
Завтра – из Рая...
Я переменчива,
как ветер в мае...
Сегодня – уверена!
Завтра – не знаю...
Кого-то ищу,
Кого-то не вижу...
Ночью – люблю...
А днём – ненавижу!
И только с ним – я постоянна...
Тиха и послушна...
Нежна и желанна...
Только с ним я – неизменна!
Как лепет младенца я
откровенна...



Я ни о чём небеса не просила.
Просто я в сети его угодила...
И ни о чём я уже не жалею.
Им я живу... им я болею...
Для тех, кто не ОН –
Да, я такая! Сегодня из Ада...
Завтра – из Рая...

Про Софочку

У меня подрастает внучка!
Смешная девчонка – штука!
Зовут её – Софочка.
Розовая кофточка,
Джинсы и сапожки
На тоненьких ножках!
Чёлка, две косички.
Девочка - лисичка!
В доме всё перевернула!
Во все щели заглянула!
“Это что? А это как?
Баба, делаешь не так!”
Я молчу и улыбаюсь...
Я чудом этим наслаждаюсь...

Евгения ЛИКАШИНА



Начинаем новую жизнь?

Этот тест поможет вам определить, насколько вы готовы к переменам.

1. По вашему мнению, герою русских народных сказок Иванушке:

- а) было бы трудно в реальной жизни
- б) нестандартный взгляд на вещи помог бы достичь успеха

2. Вы бы хотели недельку-другую пожить в лесной избушке Бабы-Яги?

- а) ни при каких условиях
- б) а почему бы и нет...

3. В одежде вы придерживаетесь:

- а) выбранного стиля
- б) любите экспериментировать

4. Молнии, гроза, гром – это:

- а) явления природы, опасное проявление стихии
- б) завораживающее, вдохновляющее явление

5. Популярный у молодёжи брак без регистрации:

- а) для вас не приемлем
- б) вы относитесь к нему вполне нормально

6. Выезжая (выходя) на работу, вы:

- а) придерживаетесь привычной дороги
- б) любите иногда выбрать другой маршрут

7. На ваш взгляд драконы:

- а) не существовали
- б) наверняка когда-то жили на Земле

8. Поднявшийся к Солнцу персонаж древнегреческой мифологии Икар был:

- а) глупым, потому что главное – крепко стоять на земле
- б) смелым экспериментатором, бросившим вызов богам

9. Проехавшая по раскисшей дороге машина окатила вас грязью и вы:

- а) расстроились до слёз, выбились из колеи на весь день
- б) возмутились, но быстро успокоились и даже улыбнулись

Подсчитайте, каких ответов больше: под буквой «а» или «б».

Результаты:

Больше «а» - вас вряд ли можно отнести к людям, жаждущим перемен. Постарайтесь привнести в жизнь больше разнообразия; это подарит вам новые эмоции и впечатления, настроит на новую волну.

Больше «б» - вы готовы впустить перемены в свою жизнь и открыть новую страничку судьбы. Слова мудреца для вас: «Жизнь - безусловное благо! И прожить её надо так, чтобы там наверху улыбнулись и сказали: «Ну-ка, повтори!»

Женщины с возрастом становятся только лучше!

Поздравляем настоящих Серебряных Дам с весенним мартовским праздником!

Женщины с возрастом становятся только лучше!

Поздравляем настоящих Серебряных Дам с весенним мартовским праздником!

«Университет серебряного возраста» – проект информационно-познавательный. Начиная его, мы предполагали, что сможем удовлетворить запросы слушателей по правовой тематике, сумеем кого-то заинтересовать краеведением, виртуальными путешествиями, в ком-то пробудить творческие задатки. Так и случилось. Более того, возникли новые идеи.

Занятия Университета, проведенные в Кировграде и Верхнем Тагиле, уже определили круг постоянных участников, высветили спектр их интересов. Наша работа по всем направлениям – «Правоведение», «Психология», «Культурология», «Прикладное творчество», «Здоровьесбережение», «Краеведение» - вызвала интерес у многих слушателей, активизировала клубную деятельность.

Нина Петровна Поплева, Людмила Петровна Сидорина благодарят сотрудников и специалистов Центра «Изумруд» за организацию филиала Университета в Верхнем Тагиле: «Занятия всем

пришлись по душе, с нетерпением ждём следующих... Спасибо за интересную информацию».

А вот отклики кировградских слушателей: «Благодарим вас за внимание и поучительные лекции... Спасибо организаторам; много полезных, разнообразных сведений».

В ходе проведения уроков пригодился как опыт маститых педагогов-лекторов, так и энтузиазм молодых людей. Низкий поклон Тамаре Фёдоровне Решетниковой за увлечённость, неисчерпаемую щедрость её таланта исследователя и рассказчика. Мы благодарны медицинскому работнику – Ольге Александровне Лысовой и юристу Валерии Валерьевне Малявкиной за их содержательные выступления.

25 февраля на интегрированном занятии (теория, презентация, мастер-класс) в актовом зале главного офиса Центра продемонстрировали свои кулинарные способности совсем юные, но очень перспективные учащиеся первого курса техникума промышленности, торговли и сервиса – Данил Ямшин и Анастасия Хакимова (специальность «Повар-кондитер»). Под руководством преподавателя Анны Николаевны Вяткиной они быстро и ловко справились с заданием – приготовили «Курник» и подобно кудесникам накормили одним пирогом всех участников встречи – 20 человек!

Глубина содержания, разнообразие уроков, профессионализм выступающих преподавателей, лекторов, ответственность и полное погружение наших специалистов в тематику заявленных мини-курсов, поддержка со стороны руководителя

Центра – Наталья Александровны Смагиной, - всё это придаёт нам уверенности,



настраивает на успех!

В марте апрельские задуманы новые, потрясающе интересные и полезные

встречи с людьми увлечёнными, талантливыми! Всё это для ВАС, уважаемые студенты! В очередной раз нас удивит, порадует и настроит на творчество Татьяна Васильевна Шарка, отправит в какое-нибудь головокружительное виртуальное путешествие Анастасия Георгиевна Ермолаева, будут новые гости!

Надеемся, что результаты инновационного проекта –



«Университет серебряного возраста» по завершении «весенней сессии» порадует всех участников!

Руководители проекта:

Лидия СТАРИКОВА
Ирина ШАМАНАЕВА



И снова о соках

Соки легко усваиваются организмом человека и мгновенно питают обезвоженные клетки. Употреблять желателен свежевыжатый сок; именно он принесёт максимальную пользу. Организм возрождается к жизни, омолаживается, наполняется силой.

Натуральный **яблочный сок** содержит в себе много железа, он богат сахарами (фруктозой). Это борец со старением, онкологией и другими серьёзными проблемами. Полезен при ожирении в таком сочетании: яблочный - 100мл, дынный - 50мл, томатный - 50мл, лимонный - 25мл.

Обратите внимание на **огуречный сок**! Он обладает мочегонным действием (полезен людям с заболеваниями почек), успокаивает и укрепляет нервную систему, сохраняет свежесть и тонус кожи, способствует улучшению функции сердечно-сосудистой системы (в нем высокое содержание калия). А наличие большого количества легкоусвояемого йода улучшает память, препятствует развитию атеросклероза.

Полезен для поддержания кислотно-щелочного равновесия в организме, а также помогает при заболеваниях зубов и десен. Употреблять в сутки можно до 100 мл чистого огуречного сока.

Огуречный сок эффективен в сочетании с другими соками: из черной смородины, яблока, грейпфрута (2:25:1:1). Возможен и такой вариант: яблочный сок, томатный, и даже чесночный (соотношение - 20:20:1).

Березовый сок не нуждается в рекламе; его можно пить по 100-200мл за 30 минут до еды 2-3 раза в день. Если вы желаете заготовить берёзовый сок, то самое время задуматься!

Есть и другие соки, которые не менее полезны, а мы и не знаем! Например, **тыквенный сок** полезен при бессоннице и расстройстве нервной системы. Принимать по четверти стакана. А **сок болгарского перца** поможет укрепить сосуды.

Людмила ПАСЮК

ОТРЫВНОЙ ТАЛОН ДЛЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОГО ЧИТАТЕЛЯ

1	Ваши отзывы и предложения о рубриках	
2	Ваши пожелания авторам о тематике статей	
3	Добрые слова для нашей редакции и Ваших коллег по работе	

Приглашаем вас

11 марта 2015 г. в 13 ч. 30 мин.

**по адресу: г. Верхний Тагил,
городской Дом культуры,
на третье занятие**



16 марта 2015 г. в 14 ч. 00 мин.

**по адресу: г. Кировград,
ул. Дзержинского, д. 18,
на пятое занятие**

Университета серебряного возраста

«Изумруд» - информационный печатный орган ГБУ «КЦСОН «Изумруд» города Кировграда
Адрес: 624140, Свердловская область, г. Кировград, ул. Дзержинского 18,
тел.: 8 (34357) 3-27-06
e-mail: gazeta-izumrud@bk.ru сайт: www.kcsn-izumrud.ru Тираж: 777 экз.

Руководитель проекта: Наталья СМАГИНА
Главный редактор: Ирина ШАМАНАЕВА
Технические редакторы: Павел КОРШУНОВ
Анастасия ЕРМОЛАЕВА
Елена ЯНКО
Фотослужба:

Корреспонденты:
Людмила ПАСЮК
Галина ДРАЧЁВА

Ирина ШАМАНАЕВА
Евгения КАСПЕРОВИЧ
Лидия СТАРИКОВА
Евгения ЛИКАШЕВА
Дания ТИМИРБУЛАТОВА