

Читайте в  
номере:

2 ПЕРСОНА №2

3 СОЦКОНТРАКТ

4 5 БОГАТЫРИ И  
ВETERАНЫ

6 7 ВСТРЕТИЛИ, ЗАЖТЛИ!

8 МЫСЛИМ ПРАВИЛЬНО!

9 10 ФЕВРАЛЬ.  
ЛИТЕРАТУРНЫЙ

11 12 ОТ СПАСИБО ДО  
БУДЬ ЗДОРОВ!

«Стихи  
номера»

О, весна без конца и без краю -

Без конца и без краю мечта!

Узнаю тебя, жизнь! Принимаю!

И приветствую звоном щита!

Александр БЛОК

## Уважаемые читатели!

Изумруд – камень ВЕСНЫ. Весны, которая непременно наступит. Поверьте, мы чувствуем её приближение. Конечно же, Кировград – пока не ИЗУМРУДНЫЙ ГОРОД, да и мы – сотрудники и специалисты Центра – ещё не ВОЛШЕБНИКИ. Но ведь учимся волшебству. Пытаемся творить и создавать его своими руками.

Семнадцатого февраля в посёлке Карпушиха мы вместе с добрыми волшебниками и просто чудесными людьми – нашими социальными партнёрами, подарили детям праздник. Наполнили весенними красками, светом, теплом и даже огнём фаершоу по-зимнему холодный день. Праздник Масленицы действительно объединил детей и взрослых. Мало того, праздник нас удивил! Вдохновил! Восхитил!

На следующий день, восемнадцатого февраля, в клиентской службе нашего Центра в офисе на Свердлова, 66А волшебство продолжилось. Юные звонкие голосистые волшебники из ансамбля «Россияночка» настроили на праздничный лад, заразили весельем и задором мальчишек и девочек - клиентов отделения социальной реабилитации.

Широкая Масленица собрала участников и гостей 19 февраля на нашей главной площадке в Кировграде, на улице Дзержинского, 18. В этот день на праздник приехали гости из Новоуральска, Верхнего Тагила, Карпушихи, Лёвихи. Красавица-ВЕСНА в исполнении специалиста по социальной работе Анастасии Подтяпуриной (на фото) олицетворяла собой приближение тепла, сказки, чуда.

Масленица, как и другие не менее важные, яркие, «изумрудные» мероприятия февраля, действительно оказалась волшебной! Сколько радости и восторга было в глазах детей и взрослых, когда они играли в ручеёк и перетягивали канат, водили хоровод и ели блины с мёдом. Всем хватило угощения и забав, радости и впечатлений. Особо необходимо отметить, что за всей этой лёгкостью и непринуждённостью лежит кропотливый труд всех сотрудников «Изумруда». Это и есть настоящее волшебство.

Центр «Изумруд» свои мероприятия проводит для ВСЕХ: для семей, для детей и взрослых. Для города. Мы очень хотим, чтобы наш город стал ИЗУМРУДНЫМ!



Масленица. Специалист по социальной работе А. Подтяпурина в роли ВЕСНЫ

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

# «Персона грата»

Сегодня гостя рубрики «Персона грата» заместитель директора ГБУ «КЦСОН «Изумруд» города Кировграда Ирина Анатольевна Гнусина. Этой милой, хрупкой женщине всего 33 года, но она уже ответственный работник большого учреждения!

Ирина Анатольевна, большое спасибо, что вы согласились ответить на наши вопросы. Итак:

## Ваш путь в Центр «Изумруд»?

- В сфере социального обслуживания работаю девятый год. Получила образование в Университете по специальности социальная работа. Когда поступала, был выбор – специалист по социальной работе или юрист? Выбрала первое и не ошиблась – работа нравится. Сейчас получаю второе высшее образование – юридическое.

## За что Вас можно похвалить – как заместителя директора?

- Умею слушать и слышать сотрудников. Способна отказать от своей точки зрения, если мне докажут, что есть наиболее оптимальное решение.

## Какие личностные качества Вам в работе мешают?

- Порой мешает излишняя деликатность.

## Ваша профессиональная цель?

- С учетом нынешних изменений в социальном обслуживании организовать работу подразделений так, чтобы получить наилучший результат, распределив равномерную нагрузку между подразделениями и ничего при этом не упустив.

## Ирина Анатольевна, а что Вам запомнилось из раннего детства? Ведь детство во многом определяет нашу взрослую жизнь.

- Самые яркие впечатления и воспоминания - о времени, проведенном в деревне у бабушки и дедушки, что в Костромской области. Река Унжа, пляж с мелким, белым песочком, черника в лесу, голубая эмалированная кружка парного молока (там точно пол-литра молока помещалось!), бабушкины пироги, блюдо под названием «драчёна» (что-то вроде сладкой запеканки). К сожалению, рецепт этого блюда бабушка вспомнить не может, а в Интернете рецепта я не нашла. Думаю, бабушка сама тогда название выдумала.

## Что хотели бы осуществить в 2015 году?

- На работе, при наличии финансирования, организовать сенсорную комнату. В учебе – успешно защитить диплом. В семье – почаще бывать вместе



на природе, разнообразить семейный досуг.

## Какой себя видите, когда Вам будет 50 лет?

- В 50 лет хотелось бы быть гармоничным человеком: успешным руководителем, при этом оставаясь хорошей женой и мамой-другом своей взрослой дочери. Сейчас не всегда это получается – иногда «начальник» домой возвращается.

В конце 19 века в английских салонах были модны анкеты, показывающие вкусы, стремления и убеждения людей, их заполнявших.

Наиболее оригинальными признаны ответы знаменитого французского писателя и философа Марселя Пруста.

Ирина Анатольевна, если Вам не трудно, ответьте, пожалуйста, на некоторые вопросы анкеты 19 века, вошедшей в историю именно под именем Пруста.

Вопросы подразумевают краткий ответ.

## Какое Ваше любимое занятие?

- Чтение

## В какой стране Вы хотели бы жить?

- В России (не хочу жить далеко от родственников)

## Ваши любимые цветы?

- Ландыши

## Любимые имена?

- Имена дорогих мне людей

## Качества, которые Вы больше всего цените в женщине?

- Сдержанность

## Качества, которые Вы больше всего цените в мужчине?

- Надежность

## Ваши любимые писатели?

- Владислав Крапивин, Дарья Донцова

## Способность, которой Вам хотелось бы обладать?

- Свободно владеть иностранными языками

## Что Вы больше всего ненавидите?

- Паутину

## Ваше состояние духа в настоящий момент?

- Боевое. Прорвемся. Все получится!

Спасибо, Ирина Анатольевна, видно, что Вы увлеченный, грамотный специалист. Конечно, у Вас все получится!

Вопросы задавала Лидия СТАРИКОВА

## ВНИМАНИЕ! КОНКУРСНЫЙ МАРАФОН!

Первыми на старт вышли педагоги-психологи – Дания Тимирбулатова и Елена Марьина.

В областном конкурсе «Педагог-психолог Свердловской области – 2015», организованном отделом психолого-педагогического сопровождения студентов УрГПУ для специалистов образовательных, социальных учреждений и центров, наши специалисты принимают участие впервые, да и сам конкурс – новый.

Конкурсная программа включала в себя три задания:

- эссе по одной из шести тем;

- изложение алгоритма психолого-педагогической работы в предложенной практической ситуации;

- психологический портрет персонажа (Маугли, Буратино, Кот Матроскин и другие подобные персонажи)

О том, как мы справились, расскажем после опубликования результатов на сайте университета.

Второй конкурс – «Лучший работник учреждения социального обслуживания» заставил нас понервничать. Не только потому, что наши конкурсанты на уровне округа оказались единственными в выбранных ими номинациях (не заявившись сотрудники других учреждений социального обслуживания), и у нас не было соперников. Сложность скорее заключалась в том, что уровень требований, предъявляемых к участникам Всероссийского конкурса, был выше, и справиться с заданиями, документацией было сложнее.

Что ж, наши замечательные участники конкурса - Раиса Ивановна Козлова (социальный работник ОСО на дому № 6), Лидия Сергеевна Боровкова (воспитатель ОВПН), Ралия Фамутдиновна Халимова (медицинская сестра отделения милосердия) – молодцы уже потому, что решились участвовать в конкурсе, а значит взяли на себя ответственность за подтверждение высокого звания – сотрудник «Изумруда»!

## Социальный контракт

В соответствии с изменениями, внесенными в Закон Свердловской области от 29.10.2007 № 126-ОЗ «Об оказании в Свердловской области государственной социальной помощи малоимущим семьям, малоимущим одиноко проживающим гражданам, реабилитированным лицам и лицам, признанным пострадавшими от политических репрессий, и иным категориям граждан и предоставлении социальных гарантий малоимущим семьям, малоимущим одиноко проживающим гражданам» малоимущим семьям и малоимущим одиноко проживающим гражданам оказывается государственная социальная помощь на основании социального контракта.

**Социальный контракт** – это договор между малоимущим гражданином и органом социальной политики о предоставлении этому человеку или его семье государственной помощи в виде денежных выплат. Цель социального контракта - стимулирование граждан к активным действиям по преодолению трудной жизненной ситуации.

Оказание государственной социальной помощи на основании социального контракта осуществляется в виде **единовременной денежной выплаты малоимущим семьям и малоимущим одиноко проживающим гражданам при соблюдении следующих условий:**

1) малоимущая семья или малоимущий одиноко проживающий гражданин проживают на территории Свердловской области;

2) малоимущая семья, имеющая пять и более детей в возрасте до 18 лет, по независящим от нее причинам, перечень которых устанавливается Правительством Свердловской области, имеет среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума, установленного в Свердловской области;

3) малоимущий одиноко проживающий гражданин, осуществляющий уход за нетрудоспособными гражданами, в том числе за детьми-инвалидами и инвалидами с детства I группы, по независящим от него причинам, перечень которых устанавливается Правительством Свердловской области, имеет среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума, установленного в Свердловской области;

4) один или несколько членов малоимущей семьи или малоимущий одиноко проживающий гражданин являются трудоспособными;

5) малоимущая семья или малоимущий одиноко проживающий гражданин проживают на территории Свердловской области не менее 24 месяцев до дня обращения за оказанием государственной социальной помощи на основании социального контракта;

6) ни один из членов малоимущей семьи или малоимущий одиноко проживающий гражданин не имеет недвижимого имущества, сдача в аренду (наем) которого может приносить доход;

7) ни один из членов малоимущей семьи или малоимущий одиноко проживающий гражданин не имеет автомобильного транспортного средства, срок эксплуатации которого составляет менее пяти лет с года его выпуска;

8) ни один из членов малоимущей семьи или малоимущий одиноко проживающий гражданин не зарегистрирован в качестве индивидуального предпринимателя.

Размер государственной социальной помощи на основании социального контракта устанавливается в сумме, равной затратам, необходимым на мероприятия, предусмотренные программой социальной адаптации семьи (одиноко проживающего гражданина), но **не более 30000 рублей.**

Форма социального контракта утверждена постановлением Правительства Свердловской области от 24.09.2014 года № 814-ПП «О реализации статьи 7-2 Закона Свердловской области от 29.10.2007 года № 126-ОЗ «Об оказании в Свердловской области государственной социальной помощи малоимущим семьям, малоимущим одиноко проживающим гражданам, реабилитированным лицам и лицам, признанным пострадавшими от политических репрессий, и иным категориям граждан и предоставлении социальных гарантий малоимущим семьям, малоимущим одиноко проживающим гражданам». К социальному контракту прилагается программа социальной адаптации, которой предусматриваются обязательные

для реализации получателями государственной социальной помощи мероприятия. **К таким мероприятиям, в частности, относятся:**

- поиск работы;
- прохождение профессионального обучения и дополнительного профессионального образования;
- осуществление индивидуальной предпринимательской деятельности;
- ведение личного подсобного хозяйства;
- осуществление иных мероприятий, направленных на преодоление гражданином трудной жизненной ситуации.

Государственная социальная помощь на основании социального контракта назначается малоимущим семьям и малоимущим одиноко проживающим гражданам не чаще чем один раз в пять лет, на срок от трех месяцев до одного года, исходя из содержания программы социальной адаптации.

Гражданин в период действия социального контракта ежемесячно представляет в Управление информацию в письменной форме о выполнении мероприятий программы социальной адаптации с приложением соответствующих документов.

Управление осуществляет контроль за выполнением условий социального контракта и мероприятий программы социальной адаптации в сроки, установленные социальным контрактом.

Оказание государственной социальной помощи на основании социального контракта не влечет за собой прекращение оказания государственной социальной помощи в виде социального пособия малоимущим одиноко проживающим гражданам и малоимущим семьям.

Размер социального пособия малоимущим одиноко проживающим гражданам и малоимущим семьям установлен:

· малоимущим одиноко проживающим гражданам и малоимущим семьям на период действия социального контракта из расчета 310 рублей на одного человека в месяц;

· малоимущим одиноко проживающим гражданам и малоимущим семьям, не выполнившим условий социального контракта и (или) мероприятий, предусмотренных программой социальной адаптации, из расчета 194 рубля на одного человека в месяц.

По вопросам назначения государственной социальной помощи на основании социального контракта необходимо обращаться в Управление социальной политики по Кировграду:

**624140 г. Кировград, ул. Лермонтова, дом 10, кабинет № 110, тел.(34357)60116**

**624160 г.Верхний Тагил, ул. Лермонтова, дом 2. кабинет № 6,тел (34357)24087**

ПУБЛИКАЦИИ БУДУТ ПРОДОЛЖЕНЫ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ ГАЗЕТЫ «ИЗУМРУД»

## БОГАТЫРСКАЯ НАША СИЛА?

Знак вопроса в заголовке статьи – не опечатка. Просто сомнения одолевают, когда речь заходит о ценностях, о символах. Каждое поколение выбирает их для себя и своего времени.

Казалось бы, что рассуждать? Главные символы - государственные, то есть герб, гимн, флаг. Да. И они присутствуют в жизни россиян не только на официальном уровне. Хорошо, когда слышишь поутру в современном исполнении: «Россия – священная наша держава...» Хорошо, когда школьники без запинки отвечают: «Красный цвет нашего флага – кровь, пролитая за Отечество, синий - вера и верность, белый цвет означает мир, чистоту, совершенство».

Я помню другую символику, другие приметы времени: красные флаги, памятники вождям революции. А были ещё всегда и неофициальные символы. Русские песни, русские берёзки...

Если о России спросить иностранца, то его ассоциативный ряд выстроится традиционно: матрёшка, балалайка, водка. Подумав, иноземец вспомнит: «Русская зима, русский балет, Толстой, Достоевский и ... МЕДВЕДЬ (сегодня, не в смысле увальень, а в смысле – опасный зверь!)».

Поневоле восстаёт моя «загадочная русская душа» против такого упрощенного толкования нашей сути, наших достижений и особенностей. Потому что велика Россия, и символов у нас много. Кто-то вспомнит о духовно-нравственных ценностях как символах

страны: шалыпинскую мощь русских басов, космическую высь гагаринских полётов! А георгиевская ленточка Великой победы! Или это не символы?

Я не против подорожавших матрёшек и подешевевшей водки. Нет ничего плохого в воскрешённом, доставшемся от царского времени, трёхцветном флаге. Но к известным символам хочется сегодня добавить БОГАТЫРЯ русского!

Вот и найден новый символ! «Три богатыря» В.Васнецова, образы, знакомые с детских лет. Надёжа и опора, мужество и стойкость, отзывчивость и нежность: Добрыня, обладающий знаниями, опытом и смекалкой, Илья, наполненный жизненными силами, Алеша, символизирующий юность, духовность, лиризм.

Шучу, конечно. Хочется просто видеть эти замечательные качества и в наших мужчинах - сегодняшних защитниках Отечества. Ведь в какой-то мере унаследовали они от предков реальных и былинных воинскую доблесть и честь, отвагу и бесстрашие, - то, что всегда стояло на страже мира и покоя, благополучия и счастья. Думаю, БОГАТЫРЬ – символ не воинственности, а мудрости.

Вот такие пожелания мужчинам к 23 февраля 2015 года! Чтобы соответствовали... Чтобы помнили о символах. И чтобы не было никаких «?»

Ирина ШАМАНАЕВА

## Мини-проект «От всей души»

### Цель:

Определить понятия - «Воинское служение», «Воинский долг», «Боевая и трудовая слава», «Доблесть советского солдата-освободителя» как базовые, ключевые, укрепляющие духовно-нравственные основы нашего общества

### Задачи:

1. Формировать историческое сознание населения, обращаясь к славному боевому и трудовому прошлому России

2. Проявлять максимум внимания к ветеранам Великой Отечественной войны и ветеранам труда (труженикам тыла)

3. Демонстрировать уважение к чувствам, воспоминаниям ветеранов, бережно храня их, запечатлевая в беседах, записях, фотоматериалах, газетных статьях

4. Проводить реабилитационные мероприятия посредством социокультурных технологий и методик (фототерапия, нарративное интервью, межуаротерапия, клубная деятельность)

5. Активно привлекать молодёжь, волонтеров к различным акциям в помощь ветеранам, к сотрудничеству с ветеранскими организациями

6. Участвовать в организации и проведении трудовых и культурно-просветительских акций для ветеранов войны и труда

7. Воспитывать у подрастающего поколения чувства патриотизма и любви к Родине

### Основные виды деятельности и мероприятия

1. Организация и проведение цикла бесед: «Ветераны вспоминают» (интервью с клиентами Центра, обработка материалов, публикации в газете «Изумруд»)

2. Тематические публикации под рубрикой: «Нет в России семьи такой, где б ни памятен свой герой...» (воспоминания о наших родных, близких – ветеранах войны и труда)

3. Трудовые акции – «Чистый двор», «Помоги ветерану!» и другие

4. «О тех, кто не найден» (поисковая миссия)

5. Культурно-досуговая, культурно-просветительская деятельность: например, «Споёмте, друзья!» – песни и стихи военной тематики, концерты, праздничные мероприятия, тематические занятия «Университета серебряного возраста»

6. Подготовка выступления кукольного театра «Луковка» на военную тематику - «И КАРТОШКА В МУНДИРЕ...»

7. Создание мини-клуба «Победа»

8. «Узнай о войне от ветеранов» - дети ОВПН и Клиентской службы общаются с ветеранами и пишут о них

9. Изготовление открыток, сувениров на занятиях клубов и индивидуально для ветеранов

10. Организация выставки «Зеркало для героя» (о послевоенном быте)

11. Итоговое мероприятие «От всей души...»

# Монологи

**Истомина Зинаида Васильевна** родилась 3 января 1928 года.

Тридцатые годы. Жили мы тогда в деревне Катырево: родители и мы дети – три сестры. По рассказам родственников 1930 год был голодным. Вот и решили уехать в Алтайский край. Добирались на поезде. А когда приехали в город Бийск Алтайского края, то потом еще 100 км шли пешком из деревни в деревню, искали ночлег. Родители оставляли нас у кого-нибудь, часто и ночевать, а сами работали.

Так добрались мы до деревни Богучак, и родители сразу же устроились на работу в колхоз. Деревня была скотоводческая. Мама наша устроилась свинаркой, а отец летом пас коров, - стадо до двухсот голов.

В 1932 году случилось несчастье. Рано выпал снег, наступили морозы, а надо было докопать картошку. Мама наша сильно простыла и вскоре умерла. Остались мы с отцом. Дом на два окна - временное жилье - выделяли только на время его работы пастухом. Но как-то жили.

Старшая сестра вскоре вышла



замуж. Да и я подросток. Пришлось освоить верховую езду. В 10-тилетнем возрасте начала работать: ездила верхом на лошади в соседнюю деревню за продуктами и на ферму за молоком, которое везла в десятилитровом ведре.

Учиться пришлось недолго; зимой были сильные морозы, и мне приходилось босиком бегать в школу, не было ни одежды, ни обуви. Писать и читать я все же научилась хорошо.

В 12 лет я уже работала на уборке хлеба. До поздней ночи тянулся наш трудовой день. За работу получали трудовни и еду. Было много работы, было трудно, но весело. Зерно молотили и отправляли на склады, а оттуда сразу на фронт. Нам - колхозникам оставались отходы. Ходили мы и на покосы. А весной дети да женщины боронили землю на быках.

Закончилась война. Отец умер вскоре, и мы остались с младшей сестрой одни. В 1948 году вернулись на Урал. Здесь жила наша тетьа.

Вместе с сестрами устроилась я на работу в леспромхоз. Возила лес на лошадях. Помню, зимой ночами мы поливали дорогу, чтобы быстрее скользили сани. Бывало и промокнешь. После смены приходили в барак и у железной печи все грелись и сушили одежду.

Так в трудах и пережили зиму, а весной меня сосватали. У свекрови и свекра оказалось большое хозяйство - много скотины. Мне пришлось уйти с работы и заняться домом. С мужем у нас родились три дочки. Но не пожилось нам, и я осталась одна с детьми. Поступила на работу в пекарню, а тогда все делала вручную. Ночью ещё разгружала мешки по 70 кг весом, чтобы была добавка к заработной плате. Так и трудилась, стала бригадиром.

Вышла замуж за мужчину с тремя детьми. Обзавелись мы своим хозяйством. Так дружной семьей с шестерыми детьми прожили 18 лет. Шло время, дети выросли, выучились и разъехались. У всех свои семьи.

В 2000 году я переехала в Кировград, где и живу по сей день. Каждый год мы с дочерью ездим в Петербург, где все родственники встречаются.

Сейчас у меня четыре внука, два правнука и две правнучки.

**Мезенины Трофим Иванович** родился 23 июня 1926 года, **Нина Георгиевна** родилась 24 ноября 1933 года

Трофим Иванович, имеет за доблестный труд награды, медали, благодарности. Общительный, располагающий к себе, он рассказывает:

Совместно с женой, Ниной Георгиевной, мы вместе уже 61 год, за что нам дали награду и медаль. У нас два сына – 1954 и 1955 годов рождения. А сейчас уже – четыре внука, три правнука, две правнучки.

Родился я в красивых местах - на реке Чусовой в селе Мардыяново. В семье нас было четверо детей: две сестры и два брата. После семилетки в 1942 году я начал работать на заводе: в сажевом отделении набивал сажай печи. Можете себе представить, - при отсутствии душевых и мыла! Какое-то время работал слесарем, занимался и общественной работой. Так - до самой Победы.

Когда мы узнали об окончании войны, все были воодушевлены и рады. В мирное время я начал учиться в Свердловском горно-металлургическом техникуме имени Ползунова по специальности «горняк». После окончания учебы меня отправили в посёлок Левиха, где я познакомился со своей будущей женой.

Нина Георгиевна приехала на практику, а я только-только вышел из отпуска; так мы и познакомились на 285-



метровой глубине, под землей в рабочей форме. А вечером пошли в Левихинский парк. Нина Георгиевна очень хорошо танцевала, этим она мне и понравилась. Будущая жена на тот момент работала геологом, а я начальником участка. В это же время я как специалист-горняк был направлен в Германию, а у неё в это время закончилась практика, и она уехала в Читинскую область в Забайкалье.

Я, получив отпуск, приехал за будущей женой в Читинскую область, там вскоре и поженились.

В 1952 году мы приехали в Кировград. В 1954 году затеяли строительство дома. Нарубили в лесу сосен и стали ставить сруб. Нельзя семье без дома!

Нина Георгиевна: Новый 1954 год мы с мужем встречали в Москве. Мужу предложили два места работы, и Трофим Иванович выбрал работу в городе Кировграде в конструкторском отделе, где проработал до 1966 года. Со временем производство стало расширяться, и в 1957 году соединили фабрику, завод и рудоуправление. В 1966 году организовался отдел по подготовке строительства, в котором он проработал до самой пенсии.

Жизнью мы довольны, постоянно встречаемся с детьми, внуками, правнуками. Мы с мужем лыжники и до 70 лет компанией из 12 человек, не считая собаки, ходили в походы! Читаем книги, да и с компьютером знакомы.

# ЗАЖИГАЛИ!

Люблю я наш народный календарь! Что ни день, то именины! Откроешь его с утра – прочитаешь, порадуешься и улыбнёшься: «Анна Зимняя», «Онисья Порезуха», «Афанасий Береги Нос». А вот ещё – «Федосий Весняк», «Василий Капельник»... От названий веет русской стариной, вспоминаются народные сказки.

Повезло на именные дни Александрам да Иванам, Алексеям, Григориям да Андреем, Фёдору, Анне и Марии. Не забыты Николаи. Потому это имя на Руси так популярно. Их именины приходятся на «Никола Зимнего» - декабрьского, и «Никола Студёного» - почти весеннего по времени, но сурового по погоде. «Редко на февральского Никола не бывает на Руси морозов!» - написано в «Русском национальном календаре».

Ранняя Масленица в этом году совпала с николиными морозами! Но для изумрудовцев масленичная блинная неделя, как всегда, - жаркая пора! «Зажигать» начали в Карпушихе 17 февраля, провожая Зиму-Зимушку (Лариса Еманова), Деда Мороза (Лидия Боровкова), да встречая Весну-Красну (Любовь Фомина)! Даже Баба Яга (Наталья Якимова), подобревшая за зиму, скорее напоминала милую, озорную Старушку-поскакушку, а не коварную злую старуху.

- Ой, девчонки, подходите, вот и малыши подросли на подтанцовку, частушки запевайте-затевайте! А зовут-то вас как? Как-как? Диана, Кристина и ... опять Кристина? Удиви-и-и-ли!

Так разыгрались, распелись под масленичные «Заигрыши» карпушихинские ребята, что любо-дорого смотреть! Впрочем,



зрителей не было, все от мала до велика встали в круг! Особенно хороши были наши задорные разругавшиеся

девчонки-танцорки в накинутых на плечики пёстрых платках и шалях. Такая началась круговерть в народном стиле, - не остановишь! Ну, кто после этого скажет, что не упоминаемые в национальном календаре Дианы и Кристины не имеют именин? Вот они какие - именины сердца!

Что говорить, поплясали-повеселились, блинами-пирогоми угостились участники карпушихинской Масленицы! Тут бы и домой собраться. Но... что это? Звучат барабаны, идут и едут новые и



новые гости, и звучат таинственные слова «Фаершоу, фаершоу...». Нет, мы, пожалуй, остаёмся.

Завораживающие огненные «колёса» из светящихся мячиков, зигзагообразные мелькающие в немыслимом темпе горячие «молнии» всполохами света озарили почти мистические лица артистов. Магически, волшебю, под этнические восточные барабаны, но на прихваченном русским морозом снегу были исполнены своеобразные «танцы с факелами»!

Вот это Масленица, вот это шоу! Что ж всё логично. Да, не только Иваны да Марьи, а Дианы, Артёмки, Кристины на нашей традиционной Широкой Масленице порадовались и удивились многообразию праздничных и даже экзотических чудес!

Спасибо хозяевам – Римме Рафитовне Красовской, Елене Марьиной и Наиле Низамутдиновой. Спасибо всем организаторам и мастерам на все руки – сотрудникам, педагогам, воспитателям отделения временного пребывания несовершеннолетних посёлка

Карпушиха.

Особая

благодарность

Маше

Голубевой-

Торжковой,

Алексю

Торжкову и их

великолепным

друзьям – фаер

команде "Огненная фантазия" и

АРТ Пиротехник

& Театр огня "ART Fire"! Наши искренние горячие объятия – «горячим» шоуменам! Приходите, приезжайте, радуйте, - мы в долгу не останемся!

Ирина ШАМАНАЕВА

## А среда называлась «МЛАЖОМЖА»...

В среду, 18 февраля, у меня была возможность побывать на, казалось бы, обычном мероприятии, каких много проводится у нас в «Изумруде»! Но... детский журнал «Калейдоскоп» по «Масленице» - событие, заслуживающее восхищение! Не могу не откликнуться!

Специалисты отделения социальной реабилитации Центра - Татьяна Васильевна Шарка, Татьяна Владимировна Прокопенко, Светлана Николаевна Красильникова пригласили на свой очередной «живой журнал» детей, которые, преодолевая трудности,

борются с болезнями, стараются, развиваются, добиваются успехов. Им нелегко: кто-то постоянно испытывает физическую боль, кто-то плохо видит или слышит, а у кого-то имеются другие проблемы со здоровьем. На помощь приходят специалисты. Сколько же нужно душевного тепла, знаний, выдумки, терпения, чтобы заинтересовать ребят, пробудить их способности, дать возможность порадоваться творениям своих рук!

«История праздника уходит своими корнями глубоко в древность, в Русь языческую, когда наши

# МАСЛЕНИЦА

предки встречали Новый год весной - 1 марта», - начинает разговор Татьяна Васильевна. И на экране высвечиваются кадры заранее подготовленной презентации. Эта история увлекательна; многое менялось на Руси с принятием христианства.

Дети удивляются, включаются в беседу, узнают о том, какой день Сырной недели был назван - «Заигрыши», а какой «Лакомка», почему в старину было принято кататься на санях с горки. А вот и гости подоспели! Какая же Масленица без песен?! И перед нами - яркий да нарядный, звонкий да задорный ансамбль «Россияночка» под руководством Людмилы Ивановны Бугаевой! Под аккомпанемент Александра Петровича Буркова юные артисты грянули: «Ой,



блинов, которые были испечены в кафе «Блин Хаус» (спасибо спонсору праздника Дарье Олеговне Лысовой)! Ах! Какие получились фантастические блины! Разноцветные, вкусные. Почему? А потому что только то становится особенным, к чему приложены собственные усилия! За проявленное усердие, фантазию дети получили подарки - магнитики от Валентины Алексеевны Журавлевой - участника клуба «Мастерица». Спасибо!

А праздник шёл своим чередом. «Ты катись веселый блин, быстро, быстро по рукам, у кого весёлый блин, тот и стих расскажет нам», - приговаривает Татьяна Владимировна Прокопенко, организуя с детьми игру. Всем хочется поучаствовать, всем весело и интересно!

Но и это еще не всё! Дано новое задание, - под руководством специалистов, при помощи родителей изготовить из красивых салфеток масленичных кукол. Смелее, за дело! И ... новое чудо! Салфетка превращается в воздушную, нежную, хрупкую куколку, которую каждый ребенок готов любить и оберегать! «Здорово, что я сам это сделал! Её и подарить кому-нибудь можно»

Дети заберут забавных кукол домой и долго будут вспоминать счастливые часы, проведенные вместе с добрыми, чуткими, мудрыми взрослыми. Спасибо! Bravo!

Лидия СТАРИКОВА



блины, блины, блины, вы, блиночки мои!»

Воодушевлённые песнями-прибаутками, шутками-пожеланиями развесёлого ансамбля, дети приготовились выполнять задания ведущих. Успели и поиграть, и развлечься.

Объявляется конкурс на лучшее оформление



Вот когда проверялся на прочность честной народ. Кое-кого Широкий четверг «укатывал» и «укладывал», сражая наповал! Гуляния, катания на санях и самокаточках, балаганы с представлениями, кулачные бои, шествия, взятие снежных крепостей, - словом масленичный разгул во всю ширь!

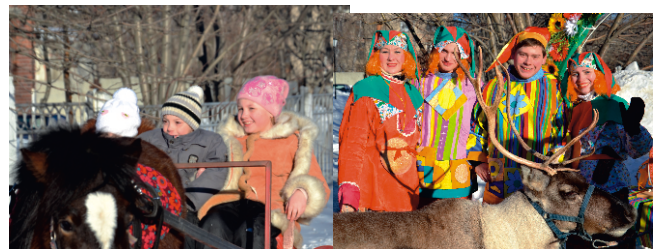
Изумрудовцы, если доведётся пойти на штурм, могут взять приступом не только



## И, наконец, праздник достиг апогея ШИРОКИЙ ЧЕТВЕРГ

снежную крепость! Жаль снега маловато. Но поводить хороводы, поплясать, блинов отведать в четверг 19 февраля удалось всем желающим.

На радость детворе - лошадка катила повозку, олениха Ночка позировала для фото, а Зима уступала место Весне!



# Сила мысли!

## От редакции:

Наши постоянные читатели уже обратили внимание на то, что для статей мы выбираем позитивную тематику. Даём ли мы психологические советы, рассказываем ли о работе с ветеранами или о клубной деятельности, рассуждаем ли на страницах газеты о предстоящих проектах, анализируем ли уже проведённые мероприятия, - всегда и непременно говорим о достижениях, гордимся результатами проделанной работы.

Такой вот оптимистический настрой, мажорная тональность публикаций не означают, что авторы надевают розовые очки и, настроенные благодушно, не замечают проблем. Просто мы придерживаемся одного очень важного жизненного правила: «Думай о хорошем, и всё будет хорошо!»

Большое влияние на нашу жизнь оказывает закон притяжения. Он гласит: «Вы привлекаете к себе и своей жизни то, на чем концентрируете ваше внимание, на чем сосредоточены ваши мысли и эмоции». Вы притягиваете к себе людей и ситуации, находящиеся в гармонии с вашими мыслями. Подобное притягивает подобное. Человек, чьи мысли направлены на успех, настроен на соответствующие мысли других людей, и эти люди будут помогать ему, а он им. Человек же, сознание которого постоянно открыто для мыслей о неудаче, вступает в контакт с другими неудачниками, и они тащат его все дальше и дальше вниз. Человек, полагающийся, будто весь мир – зло, будет видеть много зла. Он вступит в контакт с теми, кто служит доказательством его теории. А человек, который во всем и во всех ищет хорошее, будет привлекать к себе события и людей, соответствующих этой мысли.

Как использовать закон притяжения и силу мысли? Каким образом изменить свою жизнь в желаемом направлении?

1. Расставьте приоритеты. Как узнать, что для вас самое главное в жизни? Просто сядьте и напишите на листочке 10 самых важных вещей в жизни. Пока вы не наведете

порядок в голове, сила мысли не сможет в полной мере начать свою работу.

2. Исполнение желаний зависит от правильной формулировки желаемого. Цель, которую вы ставите перед собой, должна быть реалистичной. Вы должны точно знать, что хотите получить и в каком размере.

«Один странствующий человек устал и лег спать под дерево, которое оказалось волшебным. Когда проснулся, он почувствовал голод и сказал: «Я очень голоден и хотел бы чего-нибудь съесть». И немедленно из ничего появилась пища. Человек приступил к еде и наслаждался вкусом, как никогда ранее в жизни! Он был удовлетворен.

Но тут у путника появилась еще одна мысль. «Я хочу пить», - подумал человек. И немедленно появилось великолепное вино. Расслабленно потягивая вино в прохладе под тенью дерева, исполняющего желания, человек начал размышлять: «А что же происходит? Я сплю и вижу сон или вокруг меня духи, которые играют и шутят со мной?»

Духи появились немедленно. Они были ужасные, невыносимо страшные. Человек испугался и подумал: «Теперь они меня убьют».

И...был убит»

Эта притча-шутка учит нас позитивному мышлению.

3. Оформляя свою мысль, не думайте о том, чего вы не хотите – думайте о том, чего вы хотите. Мысль - «Я не хочу болеть» не видит четко выраженной просьбы. В то время как мысль «Я хочу быть здоровым» очень ясно заявляет о вашем желании и, подкрепленная яркими образами и представлениями, активно пытается самореализоваться.

4. Неотступно думайте об интересующей вас теме, создавайте яркие мысленные образы о ней, представляйте, что она уже присутствует в вашей жизни. Мысль, которой не придают значения, слабеет и, в конце концов, умирает, так и не добившись своего воплощения. В этом еще одна тайна закона притяжения.

5. По возможности, не имейте дел с людьми, которые вам не нравятся, и не ведите разговоры на

неприятные для вас темы, чтобы не притягивать негатив. Для привлечения в свою жизнь положительных событий нужно и мыслить аналогичным образом.

6. Смех является одним из наилучших способов создания позитива. Смейтесь и улыбайтесь как можно чаще, и позитивные вещи начнут появляться в вашей жизни.

7. Мешать достижению желаний может сила собственных убеждений. Например, одинокая молодая мама с маленьким ребенком хочет выйти замуж за достойного мужчину. На первый взгляд это кажется вполне логичным желанием, ведь ребенку нужен отец. Но на деле она боится того, как к новому человеку в доме отнесется ребенок, и как воспримут это окружающие. Сомнений может быть множество, а в результате она сама себя программирует на одиночество.

8. Не стоит надеяться, что задуманное сбудется довольно быстро. Необходимо запастись терпением. Самая распространенная ошибка многих в том, что они хотят получить все желаемое сразу, а так не бывает. Необходимо время, чтобы мысли и желания приобрели силу.

9. Реальный мир в помощь человеку, как правило, посылает подсказки. Чаще всего они принимают форму случайно услышанной фразы, статьи в журнале или газете, разговора, который ни с того ни с сего заводит с вами знакомый. Научитесь обращать внимание на подобные случайности, так как через них в вашей жизни работает закон притяжения. В посланной вам таким путем информации наверняка содержится указание на то, что вам надо делать, в каком направлении вам двигаться для того, чтобы желаемое осуществилось.

10. Примите к сведению, что Закон притяжения в нашей жизни работает всегда – независимо от того, верим мы в него или нет. Человек – это живой магнит. Вы притягиваете в свою жизнь то, что соответствует вашим мыслям. Пусть они будут мудрыми, позитивными, красивыми!

Лидия СТАРИКОВА

# Áî ðèñí àñò àðí àè



Он родился в феврале 1890 года. В 1912 – появились эти стихи. О чём? О пробуждении весны? О рождении стихотворных строк? О рождении ПОЭТА, у которого уже угадываются жизнь и судьба – навзрыд!

Февраль. Достать чернил и плакать!  
 Писать о феврале навзрыд,  
 Пока грохочущая слякоть  
 Весною черною горит.  
 Достать пролетку. За шесть гривен,  
 Чрез благовест, чрез клик колес,  
 Перенестись туда, где ливень  
 Еще шумней чернил и слез.  
 Где, как обугленные груши,  
 С деревьев тысячи грачей  
 Сорвутся в лужи и обрушат  
 Сухую грусть на дно очей.  
 Под ней проталины чернеют,  
 И ветер криками изрыт,  
 И чем случайней, тем вернее  
 Слагаются стихи навзрыд.

*Уже известный вам автор - гость нашей литературной странички – Наталья Хубровская. Мы побывали в гостях у Натальи Васильевны 17 февраля, вдохновились сами и вдохновили её!*

## У АКВАРИУМА

У меня на тумбочке рядом с телевизором стоит аквариум-шар. В нем обитают самые неприхотливые рыбки – гуппи. Живут давно, множество рыбных веков, и не одно поколение сменилось за это время, а аквариум всё так же полон жизни и движения.

Иногда я осторожно подсаживаюсь невдалеке и созерцаю это движение, эту жизнь. И словно впервые вижу этот обособленный замкнутый мир. В желтоватой прозрачной воде тянутся со дна узколистые водоросли с бугорками улиток. Змеевидные листья причудливо свиваются, как лепестки хризантем. В гуще водорослей, едва пошевеливая прозрачными плавниками, отдыхает несколько рыб. Некоторые недвижно висят у поверхности. Большинство же короткими толчками неспешно двигаются в разных направлениях. Привычное состояние безмолвного аквариумного бытия.

Но стоит только включить подсветку, или просто подойти вплотную, или легонько постучать по стеклу – начинается суматошное нетерпеливое движение в ожидании корма. Алчущих оказывается необыкновенно много. Сильные, юркие, энергичные, они неистово толкаются, наскакивая друг на друга, едва не взлетая над водой. Прожорливые рыбешки снуют хаотично, ловя лакомые крупинки измельчённых дафний, стремительно ныряют за падающими вниз кусочками, взмывают вверх и снова бросаются к плавающему корму, торопливо хватая жадными ртами все, что еще осталось. Корм исчезает очень быстро, и в водном пространстве вновь устанавливается привычный порядок повседневной жизни.

Три крупные серенькие самки с настолько прозрачными телами, что явственно просвечивает хребет, осторожно несут в неспешном моционе свои упругие потяжелевшие животы, распираемые изнутри новой жизнью. Самкам предстоит рожать, и скоро появится очередная молодь, которая, едва родившись, пойдет на корм своим же сородичам. Вот почему

беспокойной стайкой ходят за роженицами молодые самцы и несозревшие самки. Они ждут, когда из тугого брюшка покажется живой комочек родившегося малька.

Однако не все новорожденные будут съедены. Многие, самые прыткие и удачливые, схоронятся в водорослях или просто удерут из-под носа охотников и уже на следующий день перестанут быть добычей, а законно будут пастись среди водорослей и съедобной пыльцы. Забавные и умильные (глаза и хвост!), мальки сначала держатся на поверхности, не в силах нырнуть в глубину. И все-таки это уже заявка на настоящую рыбу.

Но истинным украшением аквариума являются самцы. Заметно миниатюрнее самочек, они куда интереснее для наблюдающего многоцветьем плавников, яркими играющими на свету переливами голубого и зеленоватого по бокам, на которых контрастно сияют круглые черные пятнышки. А какое разнообразие плавников! Широкие, как раскрытый веер, узкие, но длинные, будто зацепившийся шарфик, раздвоенные и монолитные – все невыразимых оттенков с ярко-оранжевыми и изумрудно-синими мазками и полосками, переливающимися при малейшем движении. И сколько ни ищи – нет одинаковых!

Особенно яркими они становятся в момент ухаживания за избранницей. Тут не обходится без соперников. Они носятся за предметом своей страсти, не отставая, иногда обходя самочку то справа, то слева, демонстрируя нетерпеливую готовность. А она то стремительно отрывается, наблюдая, что же дальше, поддразнивая, но не даваясь, и уворачивается от преследователей в какой-то последний миг. Эти игры длятся, пока она не избрет наконец одного из ухажеров.

Следить за жизнью в аквариуме – отличный отдых. Незаметно наступает расслабление, покой и полное безмыслие. Все, что тревожило и напрягало до этого, куда-то отступает, становится безразличным

несущественным, и ты окунаешься в состояние блаженной отрешенности.

Но вдруг откуда-то из неосферы выскочит дикая, непривычная мысль. И ты начинаешь её развивать и отдаваться ей. Что, если рыбы эти по-своему мыслящие существа? Как они воспринимают окружающий мир? Ощущают ли ограниченность пространства, заключенного в шар? Что для них временами включаемый свет, корм, с регулярностью сыплющийся сверху, тень, надвигающаяся с моим приближением. Звуки, идущие от телевизора, стоящего рядом?

Это все должно быть для них чем-то необъяснимым, запредельным, непознаваемым.

Ведь не дано им знать, что за стеклом аквариума есть еще пространство комнаты с другими существами, другой обстановкой. А за стенами комнаты – город. А за пределами города – страна частью материка. За границами материка – огромный океан. Та же водная стихия, что в аквариуме, но с таким разнообразием растительного и животного мира, с такой безграничной палитрой красок, что и не снилось нарядным гуппи.

Земля! Тот же шар. Тот же «аквариум», но населенный и устроенный иначе. А за пределами Земли – Космос,



неисчислимые Вселенные... И где очередные границы этой беспредельности? И кто включил нам свет Солнца, дал многообразную пищу и живительную влагу?

Много существует научных теорий на этот счет. И все же...

Наталья ХУБРОВСКАЯ



## Приключение маленького Паровозика

*Мы продолжаем рубрику «Бабушкины клубочки». Уважаемые взрослые, размотайте сказочный клубочек вместе со своими детьми и внуками!*

В большом-пребольшом депо жил маленький - пременький паровозик. Он каждое утро, как и большие электровозы, выезжал на работу. Маленький паровозик катал детишек по железной дороге в парке, где специально для малышей устроили такой аттракцион.

Но вот однажды любознательный Маленький паровозик решил посмотреть, а что же делается за пределами парка? Ранним утром отправился он по большой-пребольшой железной дороге в путь. Ехал он долго, удивляясь тому, что видел. Всё ему было интересно - и лес, и поля, и большие паровозы и электровозы, которые с гудками «ДУ-ДУ-ДУ!» пронеслись мимо, приветствуя его.

Маленький паровозик ехал, радовался всему и мечтал о том, что вырастет и тоже станет большим ПАРОВОЗОМ, ему доверят возить длинные составы с грузами. А может быть, он, став сильным и большим, потянет за собою длинную цепочку вагонов, в которых будет много-много людей!

Так размышлял паровозик, что и не заметил, как приехал на старую, заброшенную станцию. Ой! Кругом

страшное «Р-Р-Ры-ы-ы...» рычание. Паровозик испугался сначала, но потом подумал-подумал и решил: «Раз я мечтаю стать большим ПАРОВОЗОМ, то мне стыдно бояться!»

И он смело поехал вперед. И... Что же это такое? Кто же это такие? Паровозик увидел двух медвежат, которые возились около раскатанных по земле брёвен и р-р-р-евели. Маленький паровозик осторожно подъехал поближе. Ах, бедные медвежатки, они, неуклюже переваливаясь, ползали около древесных стволов, а их мама-медведица лежала.

Так вот в чём дело! Тяжёлые брёвна, заготовленные лесорубами, раскатившись, придавили передние лапы медведицы. Медвежата пытались помочь матери, но не могли. Тогда Маленький паровозик дал гудок - «ГУ-ДУ! ГУ-ДУ!», что означало «ИДУ НА ПОМОЩЬ!»

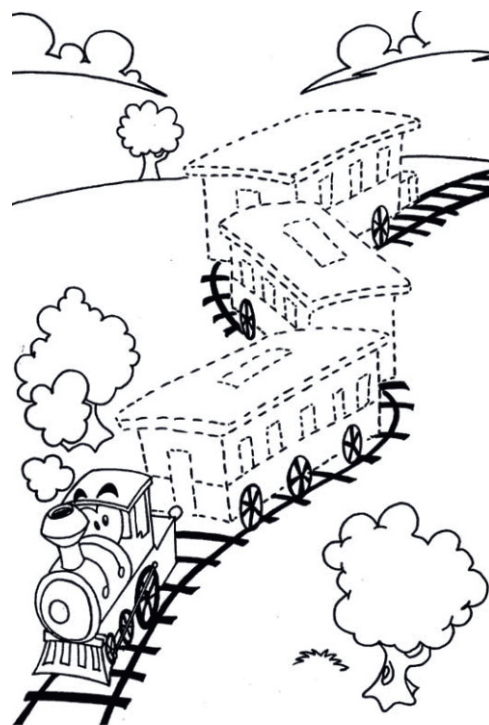
Осторожно, чтобы не причинить боль медведице, он, пыхтя от усердия и натуги, начал отталкивать брёвна. Одно, другое ... Ура-а-а-а! Получилось! Брёвна сдвинулись и откатились, освобождая лапы медведицы.

Медвежата от радости встали на задние лапы и замотали мохнатыми головами, мол - «спасибо!» Маленький паровозик дал гудок, весело присвистнул. Минута, другая, и ... семья лесных жителей скрылась в чаще.

Возвращаясь домой, паровозик размышлял: как же всё-таки приятно делать добро, помогая тем, кто попал в беду. Мелькали перед его глазами-фарами рельсы да шпалы, шпалы да рельсы.

Уже вечером, у самого депо он решил дать гудок: «ДУ-ДУ-ДУ!» вдруг разнеслось по округе. Ого! А голос-то у нашего паровозика окреп!

Галина ДРАЧЁВА



дорисуй и раскрась!

**ПОЗДРАВЛЯЕМ С ЮБИЛЕЕМ  
ПРАСКОВЬЮ БОРИСОВНУ ГЛИНСКИХ!**

Прасковья Борисовна родилась на Брянщине, в необыкновенных по своей красоте местах с удивительным названием - «Соколиный бор». Родители были лесоводами, жили в лесу на заимке.

Грянул 1941-й... Отец - Горшков Борис Анатольевич пережил вместе с блокадным Ленинградом 900 военных лет, прошел всю войну. Мама Прасковьи Борисовны занималась детьми: растила и берегла, как могла, сыновей и дочку. О своем детстве П.Б. Глинских говорит образно: «Детство мое было заминировано!».

Уже в мирное время, после окончания школы, Прасковья Борисовна уехала в Нижний Тагил, работала на заводе. В 1960 году по комсомольской путевке уехала на целину, там и замуж вышла.

В 1962 году приехала с семьей в Верхний Тагил на строительство ВТГРЭС. Работала мастером по ремонту оборудования. За свой труд имеет много благодарностей и звание «Ветеран труда». Воспитала двух замечательных сыновей, которым помогает воспитывать любимых внуков.



**Уважаемая Прасковья Борисовна!**

Пусть вас родные радуют сегодня и всегда!  
Здоровья пожелаем Вам на долгие года!

Марина ЧАЙНИКОВА

**Мы поздравляем любимых клиентов с днем рождения! Будьте здоровы!**

Родились в феврале -

Дерягина Валентина Викторовна  
Замоткин Федор Симонович  
Заросинская Нина Степановна  
Ипатова Галина Михайловна  
Исламова Валентина Архиповна  
Каменова Елена Викторовна  
Карманова Валентина Николаевна  
Мазурина Тамара Николаевна  
Микрюкова Людмила Григорьевна  
Фаерман Лидия Григорьевна  
Ярцева Валентина Михайловна

от сотрудников ОСО № 6 г. В-Тагила



**О бесплатном проезде ветеранов в период празднования 70-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне  
УВАЖАЕМЫЕ ВETERАНЫ!**

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 23.01.2015г. № 32 с 03 по 12 мая 2015 года, в период празднования 70-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов, гражданам РФ, а также постоянно проживающим на территории Российской Федерации иностранным гражданам и лицам без гражданства, относящимся к категориям участников и инвалидов Великой Отечественной войны и сопровождающим их лицам, предоставляется право бесплатного проезда по территории Российской Федерации в сообщении между субъектами РФ железнодорожным, морским, внутренним водным, воздушным и автомобильным (кроме такси) транспортом.

Управление социальной политики по г. Кировграду

**Знаете ли Вы?**

**Викторина**

**ВИКТОРИНА № 2 (18) «Из истории наград»:**

1. Этот орден восстановили в РФ как награду спустя 300 лет
2. Высшая награда, которая предназначалась главным образом для дам
3. Этот орден с некоторыми изменениями благополучно переходил из одной наградной системы (Российская империя, СССР, РФ) в другую
4. Полное название этого ордена – «Императорский военный орден Святого Великомученика и ...»
5. Императорский орден Святой Анны имел такой девиз «...»
6. А девиз «Ордена Белого Орла» поменялся после этого события
7. В 1832 году одноглавые польские орлы «получили вторую голову» от Российской империи на крест этого ордена

*(первые пять читателей, приславших на наш электронный адрес [gazeta-izumrud@bk.ru](mailto:gazeta-izumrud@bk.ru) правильные ответы на все семь вопросов, получат призы)*

**Ответы на викторину 1 (17): «Для тех, кто любит... послаще»:**

1. Шоколад 2. Марципан 3. Пралине 4. Рахат-лукум 5. Карамель 6. Крем 7. Цукаты (как вариант – варенье)
- Благодарим за ответы **Светлану Звереву!**

## Наши партнеры, наши помощники!



**Дамира Михайловна  
Векшина**



**Ксения Валерьевна  
Язева**



**Вероника Николаевна  
Зубарева**

Добрые дела не остаются незамеченными, - они как маяки светят тем, кто ждет помощи. Пусть Ваша доброта и щедрость вернуться к Вам сторицей. Желаем Вам всяческих благ, здоровья и процветания. За постоянную помощь и поддержку мы говорим вам **СПАСИБО**, дорогие женщины!

Благодарим всех тех, кто вместе с нами, - Кто помогает, дарит, отдаёт!  
На эти лица посмотрите сами!  
К нам добрый дар от их сердец идёт!

От имени специалистов ОСО № 6  
**Наталья ИПАТОВА**



## ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА СОКОВ

Уважаемые читатели! Как медицинский работник советую: пейте соки круглый год, - будете здоровы!

Лечебные свойства соков.

Соки фруктовые, ягодные, овощные – это напитки, получаемые из свежих фруктов, ягод, овощей. Ценность их - в лечебных свойствах. Они содержат все питательные вещества, имеющиеся в свежих плодах. Особенно полезны соки зимой и весной, когда наша пища бедна витаминами.

Лечебная ценность соков, приготовленных с мякотью, выше, чем у осветленных. Они богаче легкоусвояемыми сахарами, минеральными солями, органическими кислотами, витаминами и пектиновыми веществами.

Употребление соков благотворно действует на организм, улучшает пищеварение, стимулирует деятельность желез внутренней секреции, повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям, усиливают энергетический обмен в организме, обладает биостимулирующим действием, способствует выведению из организма токсинов.

Усваиваются соки быстро, в течение одного часа. В качестве лечебного средства соки можно пить за 30 минут до еды или в перерывах между приемами пищи. Полезны соковые разгрузочные дни: полтора - два литра сока в сутки.

Цельные овощные соки лучше пить при повышенной секреции желудка, а разбавленные (1:10) стимулируют выделение желудочного сока, они эффективны при пониженной секреции (капустный, морковный, в меньшей степени - свекольный, томатный, картофельный). Положительные свойства сока усиливаются при употреблении их в виде смесей, например, яблочного и морковного, морковного с добавлением лимонного и другие.

Томатный сок обладает общеукрепляющим и освежающим действием, утоляет жажду. Томатный сок



улучшает деятельность сердца, а органические кислоты: молочная, яблочная активизируют обмен веществ, повышают щелочной резерв крови. По содержанию аскорбиновой кислоты он не уступает цитрусовым. Томатный сок в смеси с соком яблок, тыквы и лимона (2:4;2:1) рекомендуется при избыточном весе.

Свекольный сок богат железом, фолиевой кислотой, витаминами С,Р,В1,В2,РР. Очень высокое содержание йода в свекольном соке способствует улучшению памяти, особенно при атеросклерозе, а содержащийся в нем магний нормализует нервно-мышечную возбудимость при нервных перегрузках, стрессах, обеспечивает расширение кровеносных сосудов (препятствует проявлению гипертонических кризов, нормализует сон). В лечебных целях можно приготовить смесь: не более 100 мл свекольного сока с морковным(1:4) или сок молодой ботвы свеклы.

Пить его лучше вечером.

Морковный сок богат каротином (провитамин А), он стимулирует синтез белка, укрепляет рост, а наличие в нем витаминов РР, В2, В, С, Е, большого количества железа, кобальта, меди, способствует нормализации обмена веществ, улучшает образование крови и транспорта кислорода.

Сок петрушки богат витаминами А и С. Его употребление улучшает дыхание, сердечную деятельность, стимулирует функцию щитовидной железы и надпочечников. Сок петрушки в смеси с морковным особенно полезен при напряженной работе глаз - зрение при этом быстро восстанавливается. Сок петрушки обладает мочегонным действием, применяется при водянке, способствует выведению радионуклидов из организма.

Завершить эту статью хочется стихотворными строками из спектакля нашего театра «Луковка»:

Зима у нас дли-и-и-нная!  
Нужна диета витаминная!  
Мораль сей басни такова:  
Ну, согласитесь, я права, -  
Куда без соков? Никуда!  
Мы твёрдо скажем  
СОКАМ – «ДА»!

**Людмила ПАСЮК**