

# СОЦИАЛЬНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП



№3 август 2017

## Уважаемые представители мудрого старшего поколения!

Разрешите поздравить вас с Днем пожилого человека. Вы – хранители мудрости, вы – носители наших лучших традиций, вы – достойный пример для подражания будущим поколениям. Вы нужны детям, внукам, ваши опыт и знания всегда будут востребованы. Мы от всей души желаем вам крепкого здоровья, боевого духа, веры, надежды, любви! Пусть в душе живет гармония, пусть будет время и повод для любимых дел, отдыха и наслаждения жизнью.

Счастья вам!

Владимир Поляков

### Уважаемые читатели!

*Вот и наступил последний месяц лета. Хочется пожелать вам, чтобы он был плодотворным как для отдыха, так и для любимой работы!*

*А мы продолжаем радовать вас новыми и интересными материалами.*

*Полезного вам чтения и оптимизма, дорогие читатели!*

### Праздники

День города

Стр. 2

День семьи, любви и верности

Стр. 3-4

### Важно знать

Субсидия на уплату взноса на капремонт  
Стр. 5

### День рождения

Стр. 6

### Летний досуг

Отдых в лагере "Чайка"  
Стр. 7

### Удивительное рядом

Творчество и личность  
Стр. 8

### Консультация

Право на оздоровление граждан.  
Компенсация стоимости проезда  
Стр. 9

### Будьте здоровы

О полезном и здоровом питании  
Стр. 10-11

## Канску 381 год

12 августа 2017 года в Канске проводились праздничные мероприятия, посвященные Дню города, которому исполнилось 381 год. Доброй традицией стало устраивать в День города праздничное шествие, в котором ежегодно принимают участие управление социальной защиты населения, а также учреждения социальной сферы. Этот год также не стал исключением. Выбрав тему экологии управление социальной защиты населения, комплексный Центр социального обслуживания населения г. Канска, КГБУ СО «Центр семьи «Канский», КГБУ СО «Пансионат «Кедр» прошли по центральным улицам города в красочных костюмах, тем самым призывая беречь и любить природу.



### Календарь событий

**В РФ установлены следующие памятные даты России на III квартал 2017 года:**

**8 июля** - Всероссийский день семьи, любви и верности.

**12 августа** - День физкультурника (вторая суббота августа)

**22 августа** - День государственного флага РФ

**23 августа** - День воинской славы. Разгром советскими войсками немецко-фашистских войск в Курской битве (1943)

**1 сентября** - День Знаний

**3 сентября** - День солидарности в борьбе с терроризмом. Это новая памятная дата России, установленная Федеральным законом «О днях воинской славы России» от 6 июля 2005 года. Связана с трагическими событиями в Беслане

**8 сентября** – День воинской славы. 205 лет Бородинскому сражению (1812)

## АКЦИЯ «ПОМОГИ ПОЙТИ УЧИТЬСЯ»

В городе Канске стартует ежегодная межведомственная акция «Помоги пойти учиться». Традиционно она проходит с 15 августа по 1 октября.

В течение акции каждый желающий может оказать помощь детям из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации. В учреждениях социальной защиты населения города организованы пункты приема, куда можно приносить канцелярские принадлежности, книги, одежду, обувь. Собранные вещи специалисты распределят среди школьников из малообеспеченных семей.

Ежегодно активное участие в акции принимают организации, коммерческие компании, инди-

видуальные предприниматели, которые оказывают спонсорскую помощь детям своего города.

Кроме того, в рамках акции специалисты профилактики выявляют детей школьного возраста, которые по какой-либо причине не посещают школу. Они помогают семье собрать необхо-



димые документы, детям пройти медицинские осмотры. В ходе акции проводится профилактическая работа с родителями из группы «социального риска» и с подростками.

Одной из краевых мер социальной поддержки семей, имеющих детей, является ежегодное пособие на ребенка школьного возраста в размере 2043 руб. Также предусмотрена ежемесячная компенсация расходов по приобретению единого социального проездного билета (социальной карты) для проезда детей школьного возраста. Данные меры поддержки предоставляются многодетным семьям и семьям, в которых родители-инвалиды.



Ежегодно 8 июля жители России празднуют день семьи и верности. Главный его символ – это цветок ромашки. Сложно найти того, кто не знает, из-за кого у нас стали отмечать этот день. Их зовут Петр и Феврония. Их встреча похожа на сказку о любви – огромной и чистой. Они являются настоящим примером для подражания у всех влюбленных, так как находились вместе и в беде, и в радости, и ни у кого не получилось их разъединить, даже у смерти.

Все действия происходят в 13 веке. В 1203 году отпрыск князя Муромского Юрия по имени Петр пришел на трон. Но перед этим за некоторое количество лет он заболел проказой. Вылечить его от этого страшного инфекционного заболевания, которым по мнению в древности, болели только нечистые, не было возможным. И тут Петру снится красивая девушка – дочка бортника, которая добывала мед. И он приходит к выводу, что спасти его сможет исключительно она. Тогда в Рязанской области в деревне Ласковой князь отыскивает эту девушку, которая ему приснилась. Это была Феврония – обаятельная, добрая и красивая девушка. По преданию было ясно, что она обладала умением разговаривать с животными, они подчинялись ей. Также она знала свойства трав, обладала умением излечивать болезни.

Князь дал ей обещание, что если она сможет избавить его от болезни, он женится на ней. Однако после исцеления он не сдержал своего обещания, в связи с чем болезнь пришла еще раз. Девушка опять излечила Петра, и после пара поженилась. Спустя время, Петр получил трон от своего брата. Но бояре были против того, что он женат на простой крестьянке. Они заявили ему, что он должен разойтись с супругой, поскольку она оскорбляет знать, или же отказался от престола. Петр очень обожал жену и остановился на оставлении трона. Молодые уселись в лодку и стали плыть по реке Оке. Жили они, как обычные люди и важным было то, что они находятся рядом. А в это время в Муроме начался хаос. Большинство хотели завладеть престолом – стали происходить разные убийства. Бояре пришли к выводу, что допустили оплошность и обратились с просьбой к Петру приехать обратно. Пара возвратилась в Муроме удалось завоевать любовь граждан.

Будучи в солидном возрасте пара приняла монашеский постриг в различ-

ных храмах, и они просили Бога, чтобы он дал им возможность умереть одновременно. Плюс ко всему они просили захоронить их в единственном гробу. Он был подготовлен предварительно из единого материала с тоненьким разделением. Как того и желали, супруги умерли 8 июля 1228 года вместе. Их тела были помещены в различные места. Но сегодня они воссоединились, что стало истинным волшебством. Пару канонизировали на соборе 1547 года. На сегодняшний день их мощи можно наблюдать в храме Святой Троицы Свято-Троицкого монастыря. Поэтому супруги являются защитниками семьи.

Именно в этот праздник обращаются к святым с просьбой любви, счастья в семье и благополучия. Также заведено обращаться с просьбой благословить на заключение брака к своим родителям. Всероссийским торжеством он стал только в 2008 году. Кроме того, каждый год дарится медаль «За верность» выдающейся паре супругов, которые смогли прожить вместе не меньше 25 лет. С лицевой части нарисована символика торжества (цветок ромашки), а с обратной изображения Петра и Февронии. Также есть свой гимн – За любовь и преданность семье.

**Праздник семьи, любви и верности** стало традицией отмечать и в нашем городе. Медаль «За любовь и верность» в этом году заслуженно вручена замечательной семейной паре Вячеславу Михайловичу и Зинаиде Васильевне Скрипиным. Теплые слова прозвучали от начальника управления социальной защиты населения Полякова Владимира Эдуардовича супругам, которые смогли через года пронести любовь и уважение друг к другу. Супруги Скрипины на протяжении многих лет остаются образцом взаимной любви и верности, примером благополучия и порядочности.

Вряд ли найдется в районе «Биохимиков» города Канска человек, который не знал бы эту супружескую пару. В 2016 году Вячеслав Михайлович и Зинаида Васильевна отметили «Золотую свадьбу» - 50 лет супружеской жизни.

Много лет супруги бок о бок проработали на Канском биохимическом заводе, оба имеют звание «Ветеран труда». Супруги Скрипины воспитали троих детей, которые стали достойными членами общества. Каждый из детей получил достойное образование.

Старший сын, Скрипин Андрей получил высшее техническое образование и по стопам своих родителей пошел работать на Биохимический завод. После ликвидации производства, устроился в ОАО «Мясо», где его трудовой путь был от мастера котельной до начальника котельной. В данный момент Андрей работает инженером в МКУ «Управление строительства, ЖКХ и охраны окружающей природной среды администрации Канского района», его жена работает заведующей теплотехническим отделением КГБПОУ «Канский политехнический колледж». В семье старшего сына двое детей, сейчас уже есть внук.

Девочки – двойняшки Юлия и Галина сами являются многодетными мамами. Закончив Красноярский педагогический университет им. В.П. Астафьева и получив специальность - преподаватели математики, обе сестры вышли замуж. Юлия за студента Красноярского медицинского института – Евгения Келлер. Закончив обучение пара уехала жить в Германию в г. Берлин. Из России семья уезжала с тремя детьми. В Германии Евгений закончил Университет, сейчас работает врачом – кардиологом в известной Берлинской клинике. Семья проживает в Берлине, воспитывает девять детей. Юлия по специальности не работает, занимается воспитанием детей, она очень хорошая хозяйка.

Галина работает преподавателем математики в школе, ее муж – Станислав инженер – программист в медицинском центре «Багена». В семье воспитывается трое детей.

Главное богатство семьи Скрипиных – дети и внуки. Сейчас в семье 14 внуков и 1 правнук.

Вячеслав Михайлович и Зинаида Васильевна ведут здоровый образ жизни, чтут семейные традиции, занимаются воспитанием внуков и правнука.

**Уважаемые Вячеслав Михайлович и Зинаида Васильевна! Разрешите поздравить вас с Праздником и от всей души пожелать вам и вашим близким здоровья и энергии на долгие годы!**

Замечательных семей много. И пусть не все они могут получить награды, они все достойны самых добрых слов.

Сегодня мы расскажем о четырех крепких и дружных семьях с различным семейным стажем, которые вызывают восхищение и уважение.

**Зайцевы Петр Андреевич и Мария Васильевна.**

Супруги Зайцевы Петр Андреевич и Мария Васильевна рассказывают о своей жизни очень просто, не делая никаких выводов об основе прочности семьи. Но когда их слушаешь, понимаешь, что они умеют ценить жизнь во всех ее проявлениях только потому, что это Жизнь. Наверное, этому научило их испытание войной, выпавшее на годы молодости. И оно же научило их ценить людей, которые живут рядом.

Мария Васильевна родилась в с. Ношино Абанского района, окончила 7 классов. Когда началась война, стала работать учетчиком в колхозе. В 1950 году переехала в Канск. Первые 6 месяцев трудилась в рыбсбыте, а затем 40 лет – на Канском ликероводочном заводе. Была простой работницей, но на период отпусков замещала начальников (принимала цистерны со спиртом, вела отчетность), ей доверяли, так как была очень ответственной и грамотной, несмотря на то, что продолжить образование после школы ей не удалось.

А еще Мария Васильевна умела сочинять стихи и прекрасно пела. Участво-

вала в смотрах художественной самодеятельности, ездила с коллективом в д. Петрушки Канского района, где заводчане выступали с концертами.

С завода ушла на пенсию, была награждена медалью «За доблестный труд». Имеет знак «Ударник девятой пятiletки», медаль «Ветеран труда», юбилейные медали «50 лет Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.», «60 лет Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.», «70 лет Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.».

Петр Андреевич родился в д. Черно-ручье Приморского края. Окончил 8 классов. Когда началась война, ему было 17 лет, в армию не брали. Председатель колхоза ушел на фронт, и старики предложили Петру Андреевичу занять место председателя, так как больше было некому.

В 1942 году его призвали в армию и отправили учиться в школу оружия на остров Русский, где он через 3 месяца получил специальность артиллериста, торпедиста и минера. Выпускников расписали по кораблям, и Петр Андреевич попал на эсминец «Ретивый», где прослужил до марта 1943 года. Прибыло пополнение, которое стали формировать на фронт, а Петра Андреевича отправили в бухту Тафуин артиллеристом на батарею, затем передислоцировали в залив Дикастрий, что возле Амурского пролива, где он прослужил до войны с Японией.

В августе был отправлен на Сахалин до поселка Аноры, что в 60 км от Японской границы. Когда началась война с Японией, его с другими бойцами отправили прорывать Катонское укрепление, где они с боями дошли до порта Тамари. 9 сентября Япония капитулировала, и Петр Андреевич участвовал в переселении корейцев, которые были рабами в Японии, на родину. Во время боевой зачистки был легко контужен и отправлен в госпиталь на Сахалин. После госпиталя до 1949 года прослужил в Совгоспани, в штабе военно-морской базы Тихоокеанского флота.

После демобилизации друг пригласил в Хабаровск, они поступили в железнодорожный техникум. Через два года обучения в техникуме по ускоренной программе Петр Андреевич по направлению был отправлен в Иркутск, после чего его перевели на Красноярскую железную дорогу в г. Канск, где он отрабатывал заведующим грузовым двором до выхода на пенсию в 1984 году.

Помимо работы занимался общественной работой: был председателем профсоюзного актива, внештатным инспектором железной дороги, внештатным инспектором-ревизором и дружинником. Имеет множество наград.

С Марией Васильевной они познакомились в 1960 году на ликероводочном заводе. Петр Андреевич поставлял вагоны со спиртом из Куйбышева, а Мария Васильевна эти вагоны принимала. 15 июня 1961 года они поженились, а в апреле 1965 года у них родился единственный сын Игорь.

Большую часть своего свободного времени семья Зайцевых старалась проводить вместе: отпуск, отдых в санаториях, поездки к родственникам Петра Андреевича в Приморский край и родственникам Марии Васильевны в Москву – это возможность побыть в кругу любимой семьи.

Сын Игорь окончил летное училище в Кременчуге, на Украине, и стал пилотом 1 класса. Стаж полетов у него на данный момент составляет 32 года, но, несмотря на то, что находится на пенсии, Игорь Петрович продолжает трудиться, летает на вертолете в Хатанге, передает опыт молодому поколению. Не оставляет без

внимания своих родителей, помогает им, навещает во время отпуска со своей семьей.

А родители, в свою очередь, поддерживают его теплотой своих сердец, которые бьются рядом уже более 55 лет. Такую замечательную дату семья отметила в 2016 году. Эти две пятёрки, стоящие рядом, – их пятёрки за взаимное уважение, умение ценить друг друга и окружающих, за умение быть Семейей – двумя родными людьми, идущими по жизни рядом.

### **Семашко Галина Леонтьевна и Владимир Георгиевич.**

Семашко Галина Леонтьевна и Семашко Владимир Георгиевич. Две половинки одного целого... Два совершенно разных, на первый взгляд, человека создали семью. И эта семья – то целое, без которого их невозможно представить. Разные профессиональные интересы, нет увлечения одним видом творчества, как у некоторых супружеских пар, но дом, семья, дети – это особый мир, который их объединяет уже 50 лет.

Галина Леонтьевна окончила 7 классов и поступила в педагогическое училище г. Канска, которое окончила в 1966 г. С этого времени до самого выхода на заслуженный отдых вся ее жизнь связана со сферой образования в родном городе. Профессиональный путь Галина Леонтьевна начала в школе № 6, через год перешла на работу в школу-интернат им. Ю.А. Гагарина, где проработала 14 лет. А затем были еще 32 года профессиональной деятельности, отданных школе № 4, ставшей для нее самой родной. Посвятив себя работе с подрастающим поколением, Галина Леонтьевна продолжала повышать и свое образование. В 1981 году прошла обучение на курсах усовершенствования по программе Шульешко. Эта программа соответствовала ее взглядам на образовательный процесс, и Галина Леонтьевна проработала по ней 25 лет. С 1984 по 1989 год получала высшее образование в Красноярском педагогическом институте по специальности «Учитель начальных классов». С 1991 года работала по программе развития. Создала свою авторскую методику, по которой давала мастер-классы в 2006 году в Белокурихе. На заслуженный отдых ушла в 2011 году. За годы своей работы выпустила в большую жизнь очень много выпускников, которые до сих пор её не забывают: на праздники ей дарят очень много цветов, она принимает поздравления по телефону со всех уголков страны.

Владимир Георгиевич окончил 8 классов в 1962 году. Поступил в железнодорожный техникум. В 1963 году его призвали в армию, но через полгода по состоянию здоровья комиссовали. Работал на мельзаводе машинистом, через год ушел в типографию, где сначала был рабочим, а после обучения в г. Томске – механиком 4 разряда. Затем учился в Уссурийске, получил специальность слесаря-наладчика, повышал квалификацию в Абакане. Проработал в Канской типографии до выхода на пенсию.

Родной город и судьба свели этих людей вместе. В 1966 году они поженились, в 1967-ом – у них родилась дочь Светлана, а в 1968-ом – сын Виталий. Как и в каждой семье, были в семье Семашко и радость, и проблемы, и горе. Их сын Виталий погиб в 2004 году. Сейчас радость семьи – дочь Светлана и внучка. Светлана Владимировна окончила Московский психолого-педагогический университет. Работала сначала юристом, завучем, а с 1995 года – директором СПТУ-60. В настоящее время возглавляет учебный центр «Профи+» в г. Канске.

23 февраля 2016 года Галина Леонтьевна и Владимир Георгиевич отметили золотую свадьбу – 50 лет совместной жизни. Это сам по себе показатель для современной молодежи: чтобы прожить вместе, несмотря на все различия, важно уметь находить общий язык, уметь доверять и прощать, учиться в радости и горе поддерживать друг друга, не разбегаясь при первых разногласиях, учиться всю жизнь жить рядом с другим человеком, оставаясь при этом собой, но не забывая, что ты с ним – единое целое.

### **Рублёвы Екатерина Емельяновна и Виктор Иванович.**

Рублева Екатерина Емельяновна родилась 24.10.1928 г. в с. Большие Ключи Рыбинского района Красноярского края. Окончила школу. В годы войны наравне со взрослыми работала на благо нашей Родины.

В 1966 году перешла в ученики парикмахера, потом работала в парикмахерской мастером по мужским стрижкам. Она посвятила своей любимой профессии всю жизнь. Награждена медалью «Ветеран труда», юбилейной медалью «70 лет Победы в Великой Отечественной войне 1941 – 1945 гг.».

Рублев Виктор Иванович родился 24.01.1930 г. в г. Канске Красноярского края. Окончил школу. Был призван в армию, отслужил на флоте 3 года. После армии работал шофером. Через какое-то время устроился работать в леспромхоз. От леспромхоза Рублёвым выделили кредит на строительство дома. Дом строили и благоустроивали сами, своими руками. В 1964 году въехали в дом, справили новоселье и живут в нем больше 50 лет.

В 1980 г. Виктор Иванович перешёл на швейную фабрику слесарем по ремонту швейных машин. Оттуда ушёл на пенсию. Является ветераном труда Красноярского края. В молодости и в зрелые годы Виктор Иванович был заядлым рыбаком. Все свое свободное время проводил на речке. Старался не упустить возможности посидеть в тишине на берегу реки за своим любимым занятием, полюбоваться достопримечательностями природы своего родного и любимого города, где он провел всю свою жизнь.

Екатерина Емельяновна и Виктор Иванович познакомились 7 ноября 1959 году. Понравились друг другу и уже расстаться не смогли. И началось их полная забота и хлопот семейная жизнь. Уже 57 лет Рублёвы идут одной дорогой, несмотря ни на что, поддерживая друг друга во всех своих начинаниях.

В 2010 году супруги Рублёвы отметили золотую свадьбу – 50 лет совместной жизни. До сих пор живут в любви, уважении, сердечности и самом главном – памяти о тех чувствах, которые они испытали при первой встрече друг с другом. Сейчас таких показательных пар очень мало, которые, начиная с малого, сумели добиться самого важного в семейной жизни: построить и сохранить свое родовое гнездо, пройти вместе такой трудный, длинный и в то же время интересный путь, вырастив замечательных детей, внуков и правнуков.

В 1960 году родилась старшая дочь Наталья, в 1962 году – младшая дочь Светлана. Обе окончили школу, получили достойное образование. Обзавелись своими семьями и разъехались по другим городам. Уже у них родились свои дети и внуки. Дочери не забывают своих родителей, где родились. По возможности собираются все вместе большой дружной семьей в своем родовом гнезде.

**Воробьевы Лидия Васильевна и Михаил Александрович.**

Воробьева Лидия Васильевна родилась 14.03.1925 г. в г. Канске Красноярского края. После окончания школы и поступила в Красноярский институт. В 1948 году по распределению была направлена на работу в Канский лесхоз, в Камаровское лесничество – лесничим.

В 1952 году Лидию Васильевну пригласили в Канский технологический техникум – преподавателем специальных дисциплин, по которым проводилась летняя практика в лесу. Лидия Васильевна посвятила своей трудной и в тоже время интересной, увлекательной работе 32 года.

Воробьев Михаил Александрович родился 28.07.1929 г. в д. Красный Курьш Канского района Красноярского края. В годы войны наравне со взрослыми трудился на благо Родины. После окончания школы поступил в Иркутский сельскохозяйственный институт. В 1949 году был призван в армию, служил на Тихоокеанском флоте, на военном корабле-эсминце «Редкий». В начале 1953 года демобилизовался, устроился на работу на хлопчатобумажный комбинат слесарем-монтажником. Работая, Михаил Александрович заочно окончил Канский технологический техникум с красным дипломом. В 1958 году перешел на работу в инспекцию Рыбнадзора. Проработав около 20 лет, перешел в Госпромхоз – штатным охотником. После выхода на пенсию он еще три года трудился в Госпромхозе.

Лидия Васильевна и Михаил Александрович являются заслуженными ветеранами труда.

Поженились Лидия Васильевна и Михаил Александрович 5 марта 1953 г.

И с тех пор идут по жизни рука об руку уже 64 года. Лидия Васильевна ценит то, что Михаил Александрович не имеет вредных привычек, и с пониманием относится к его увлечениям охотой, рыбалкой и садоводством-огородничеством. Для супругов в приоритете всегда была семья, дети и внуки. Дочери и внуки внимательные, заботливые и трудолюбивые.

Дочь Наталья родилась в 1954 году. Сейчас она живёт в Ангарске Иркутской области. Работает более 35 лет в гимназии, преподаёт русский язык и литературу, имеет звания «Отличник народного образования», «Заслуженный учитель России». Наталья Михайловна пенсионерка, 62 года, но ещё продолжает заниматься своим любимым делом.

В 1963 году родилась вторая дочь Елена, которая проживает в г. Канске, работает в Канской музыкальной школе преподавателем по классу фортепиано. Живет недалеко от дома родителей, часто их навещает.

Внук Антон (37 лет) работает вахтовым методом в Усть-Куте Иркутской области. Внучка Кира (29 лет), проживает и учится в Санкт-Петербурге, заканчивает аспирантуру.

Всех в семье сближает излюбленный вид отдыха. Семья Воробьевых любит бывать на природе, на дачном участке. Как только появляется возможность, дети и внуки приезжают к Лидии Васильевны и Михаилу Александровичу и организуется совместный выезд на природу, где можно в кругу семьи и друзей обсудить интересные новости, поделиться впечатлениями о прожитом дне, - это стало доброй семейной традицией.

*Искренне, от всей души желаем вам крепкого здоровья, благополучия, гармонии, взаимопонимания!*

**Субсидия на уплату взноса на капитальный ремонт**

10.03.2016 принят Закон края, устанавливающий с 1 января 2016г. меры социальной поддержки на уплату взноса на капитальный ремонт в размере:

- 50 процентов уплаты взноса на капитальный ремонт в пределах социальной нормы площади жилья, установленной законом края, - неработающим собственникам жилых помещений в возрасте от 70 до 80 лет, одиноко проживающим, а также проживающим в составе семьи, состоящей только из совместно проживающих неработающих граждан пенсионного возраста;

- 100 процентов уплаты взноса на капитальный ремонт в пределах социальной нормы площади жилья, установленной законом края, - неработающим собственникам жилых помещений, достигшим возраста 80 лет, одиноко проживающим, а также проживающим в составе семьи, состоящей только из совместно проживающих неработающих граждан пенсионного возраста.

Социальная норма площади жилья в Красноярском крае для одиноко проживающих – 33 кв.м., для проживающих в семье – 22 кв.м.

Для получения соц.поддержки гражданам необходимо в полном объеме оплачивать суммы, указанные в квитанциях на оплату жилищно-коммунальных услуг. Меры социальной поддержки в установленных объемах в виде денежных выплат перечисляются на счета граждан либо выплачиваются через почтовые отделения по месту жительства.

Гражданам, состоящим на учете в органах социальной защиты населения и пользующимся льготами на оплату жилищно-коммунальных услуг, при наличии права на получение льгот по уплате взноса на капитальный ремонт в соответствии с новым законом их начисления производятся автоматически без личного обращения льготника.

А тем гражданам, у которых право на меры социальной поддержки появилось впервые, т.е. не имеющим никаких льготных статусов, необходимо обратиться в органы социальной защиты населения по месту жительства с необходимыми документами.

Уточнить информацию о предоставлении мер социальной поддержки и необходимых документах можно у специалистов УСЗН г. Канска по телефону (39161)9-02-03.

**Заместитель начальника отдела по предоставлению отдельных мер социальной поддержки УСЗН г. Канска**

**Соломонова Ольга Вячеславовна**



**Прожиточный минимум**

В соответствии с Постановлением Правительства Красноярского края от 18.07.2017 № 403-п «Об установлении величины прожиточного минимума на душу населения и по основным социально-демографическим группам населения Красноярского края за II квартал 2017 года», с 31.07.2017 введены новые величины прожиточного минимума за второй квартал 2017 года (опубликовано на официальном интернет-портале правовой информации края 20.07.2017):

**Для города Канска:**

- в расчете на душу населения

**10873 руб.**

- для трудоспособного населения

**10506 руб.**

- для пенсионеров

**8715 руб.**

- для детей

**11310 руб.**

**ОНЛАЙН- ЗАПИСЬ НА ПРИЕМ**

Записаться на прием в Управление социальной защиты населения администрации города Канска можно через Интернет. Электронный сервис «Запись на прием» размещен на официальном сайте министерства социальной политики Красноярского края [www.szn24.ru](http://www.szn24.ru) в разделе «Для граждан», в подразделе «Онлайн услуги». Для записи на прием заполните необходимые поля, указав информацию о себе, и выберите интересующую вас государственную услугу. Запись осуществляется не позднее, чем за день до обращения. После ввода всей необходимой информации будет сформирован талон для приема, который можно распечатать. Если в контактной информации указан e-mail, на него будет отправлено уведомление о дате/времени приема.





29 сентября 1994 года был открыт специализированный социальный приют для детей и подростков «Надежда». Это было первое и единственное учреждение в городе, в котором находились дети, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации. В январе 2004г. учреждение преобразовано в МУ «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Надежда», с 2014 года в КГБУ СО Центр семьи «Канский». За эти годы многое менялось, но неизменным остается желание помогать тем, кто в этом остро нуждается.

23 года - это бесценный наработанный опыт, слаженный коллектив профессионалов, тысячи детей и семей, преодолевших кризис с помощью специалистов Центра. Коллектив учреждения отличается сплоченностью, четким пониманием поставленных задач и творческим подходом в их реализации. Помогая людям, сотрудники стремятся подходить к каждому клиенту индивидуально, учитывая не отдельно взятую проблему человека, а его жизненную ситуацию в целом.

Большой акцент в работе специалисты ставят на раннюю профилактику факторов, которые могут ухудшить условия жизнедеятельности людей. Профилактика заключается не в чтении длинных нравоучительных лекций о нравственности и поведении в обществе, а в раскрытии внутреннего потенциала каждого, обратившегося за помощью в Центр семьи.



Коллектив учреждения идет в ногу со временем, применяя в своей работе инновационные формы и методы, позволяющие оперативно решать проблемы клиентов. Разработаны и реализуются коррекционно-развивающие программы и социальные проекты. В рамках проводимых мероприятий выстроена система межведомственного взаимодействия с МО МВД России «Канский», с Советом ветеранов при администрации г. Канска, Канским кадетским корпусом, КГБУ СО «Пансионат для граждан пожилого возраста «Кедр», с общественной организацией «Дети войны», МБУК «Центральная библиотечная система г. Канска», с филиалом КГАУ «Центр спортивной подготовки», МБУК «Канский краеведческий музей»,

УО г. Канска и Канского района, КГБУК «Канский драматический театр», МКУ Отдел физической культуры, спорта и молодежной политики администрации г. Канска, МБУ «Многопрофильный молодежный центр» и др.

В учреждении царит атмосфера творческого поиска, домашнего уюта и тепла. Коллектив работает с полной отдачей, делает все, чтобы детям и их родителям было комфортно. В последние годы много усилий было затрачено на создание психологически комфортной пространственно-развивающей среды.

Стационарная форма обслуживания предоставляется клиентам в возрасте от 4 до 18 лет в отделении социальной реабилитации несовершеннолетних. Здесь оказывается комплексная помощь не только детям, но и их ближайшему окружению. Дети обеспечиваются бесплатным проживанием и пятиразовым питанием. Для них оборудованы уютные жилые комнаты. В каждой комнате имеются 2 спальни, комната отдыха, туалетная комната и душевая. Группы формируются с учетом возраста и пола. Психологи учреждения работают по трем направлениям: гармонизация детско-родительских взаимоотношений, профилактика употребления психоактивных веществ, работа с детьми, имеющими отклонения в поведении. Психологи оказывают содействие в решении проблем клиентов, используя ресурсы учреждения.



Одним из таких ресурсов является оборудованная сенсорная комната, похожая на сказочный мир. Там есть подвесная интерактивная панель «Разноцветная гроза», проекторы со спецэффектами, мягкие диванчики-пуфы и пузырьковые колонны, песочница со светодиодной подсветкой, игровой набор «Дары Фребеля» - все это помогает ребенку и взрослому ощутить уют, комфорт, настроиться на позитивное восприятие и общение с окружающими людьми.

В коррекционно-развивающей работе большое значение уделяется вовлечению несовершеннолетних и членов их семей в культурно-досуговую деятельность.

В нашем учреждении работает Семейный клуб выходного дня. Семейный клуб - это увлекательная форма досуга для всей семьи, где родители и дети могут стать участниками разнообразных мероприятий: мастер-классов, конкурсов, концертов, спортивных соревнований. Это место где активные, творческие и дружные семьи с пользой для себя и окружающих проводят свое свободное время. Во время встреч семьи делятся опытом, каждый проявляет себя и открывает свои новые возможности.

На спортивные праздники, соревнования привлекается вся семья. И это не только польза собственно от спорта, но и приятное совместное времяпро-

вождение, которое сплавливает семью, а дети привыкают вести правильный и здоровый образ жизни. Для ребят работает спортивный клуб «Атлет». Наш тренажерный зал оснащен всем необходимым силовым оборудованием для проведения полноценных тренировок.

По выходным дням для маленьких клиентов распахивает свои двери кукольный театр «Фантазия». Начиная с 2015 года популярность театра возросла. Наши актеры знают не только в городе Канске, но и в Канском районе, ведь каждая встреча - это незабываемое путешествие в сказку.

Востребованным направлением в



работе являются творческие мастерские. К каждому празднику сотрудники вместе с детьми и взрослыми делают оригинальные поделки, сувениры. Специалисты учреждения учат работать в разных техниках: бумагопластика, бумагокручение, пластилинография, изонить, работа со шнуром, росписи по камням, декупаж, холодный фарфор, граттаж, монотипия.

В 2013г. Министерство социальной политики Красноярского края оказало нам доверие, поручив возглавлять Зональный ресурсно-методический центр, в который вошли восемь учреждений социального обслуживания семьи и детей Восточной группы территорий Красноярского края. Совместные семинары, круглые столы, мастер-классы и презентации позволяют обобщать опыт территорий, применять в своей работе инновационные технологии, позволяющие оперативно решать вопросы социальной направленности (правового, педагогического и психологического характера). Благодаря выстроенной методической работе повышается уровень профессионального мастерства сотрудников, следовательно, повышается и качество предоставления услуг.

Анализ анкетирования, показывает, что в учреждении ведется стабильная, планомерная работа по оказанию комплексной социальной помощи семьям с детьми, находящимися в социально опасном положении и трудной жизненной ситуации. Постоянное количество обращений к специалистам свидетельствует о формировании устойчивого доверия населения к деятельности специалистов КГБУ СО Центр семьи «Канский».

Мы не стоим на месте. Постоянно находимся в поиске, ведь от нашего общего успеха во многом зависит судьба наших клиентов.

**Заместитель директора**  
**Ольга Каратаева**

**Методист**  
**Надежда Похибенко**

**ТАТЬЯНА БАЖИНА, заведующий отделением социальной реабилитации несовершеннолетних Краевого государственного бюджетного учреждения социального обслуживания «Центр социальной помощи семье и детям «Канский»**

Организация содержательного летнего досуга была, есть и будет актуальна во все времена. Летняя занятость детей – это не только социальная защита, это еще и пространство для творческого развития, обогащения духовного мира и интеллекта ребенка, что создает условия для социализации молодого человека с учетом

ка». У каждого из трех сезонов было свое направление: «Академия путешествия», «Экология», «Юные патриоты России».

Первая смена (16–21 июня) прошла под флагом образовательно-развлекательной программы «Академия путешествия». Подростки осваивали социальные нормы, необходимые для безопасной жизнедеятельности в социуме и на природе, изучали основы туризма, занимались поисково-исследовательской и краеведческой деятельностью, пробовали себя в творчестве. За неделю проживания в палаточном лагере они научились ориентироваться на местности, разводить костер, готовить пищу в поход-

и ночевкой под открытым небом. С дистанции никто не сошел – все вернулись уставшие, но довольные.

Все три программы отдыха продемонстрировали подросткам, каким интересным, познавательным и одновременно насыщенным экстримом, острыми ощущениями и яркими впечатлениями может быть досуг. Запомнились ребятам (за три сезона в палаточном лагере «Чайка» побывали 52 человека) коллективные игры, песни, конкурсы и просто общение, пребывание в необычных условиях.

Данный опыт летней занятости детей, требующий особого внимания, успешно применяется в практике работы Центра уже второй год. И, как показывают последующие наблюдения, подростки, побывавшие в «Чайке», реже вступают в конфликт с законом, а также со сверстниками и взрослыми. Сами несовершеннолетние и их родители признают актуальность такой оздоровительной кампании и просят Центр продолжать работу в данном направлении.

**Отзывы:**

**Дмитрий С., 16 лет:**

*– В первый же день сплава я встал у весла. Управлять плотом было очень здорово и весело. Во время остановок мы готовили обед, убрали за собой мусор. Нас учили выживать в лесу, вязать различные узлы, открывать банки без консервного ножа... С нетерпением жду следующее лето, чтобы вновь отправиться в путешествие по реке Кан.*



реалий современной жизни.

На базе КГБУ СО Центр семьи «Канский» ежегодно в рамках летней оздоровительной кампании реализуется программа «Навстречу друг другу». Эта программа позволяет не только организовать безопасное времяпровождение в период каникул, но и раскрывает самые разнообразные таланты детей.

Все желающие имели возможность посещать летнюю площадку, принять участие в акциях, массовых мероприятиях, таких как: «Сказочный бум», «Праздник двора», «День семьи, любви и верности», туристических походах.

Для детей и подростков, состоящих на различных профилактических учетах специалисты Центра семьи «Канский» совместно с Домом детского и юношеского туризма и экскурсий реализовывали краткосрочные образовательные программы туристско-краеведческой направленности на базе палаточного лагеря «Чайка».

Для «трудных» подростков организованный отдых – это не только время обретения новых знаний, проверки своих сил, осмысления окружающего мира, но и возможность отказаться от вредных привычек, отвлечься от чрезмерного увлечения компьютерными играми, сменить окружение. Поэтому специалисты Центра семьи «Канский» (далее – Центр) выбрали для несовершеннолетних, требующих особого внимания, активный отдых на природе в палаточном лагере «Чай-

ных условиях. Закрепить вновь приобретенные навыки и умения помог сплав по реке Кан, который для всех его участников был первым. В течение трех дней юные туристы преодолели водный маршрут от города Канска до деревни Терское (60 километров). Несмотря на аномальную жару, ребята выдержали все испытания, продемонстрировав смелость, ответственность, взаимовыручку, обрели новых друзей, узнали много интересного, а также загорели и вернулись с хорошим настроением.

Темой второй смены (11–17 июля) стала «Экология». Познавая основы туризма, дети учились бережному отношению к природе, флоре и фауне, умению видеть и ценить красоту окружающего мира, а также расширили свой кругозор, сменили обстановку, покинув «плохие» компании.

Третья смена (26 июля–1 августа) прошла в рамках реализации программы «Юные патриоты России», а все мероприятия были направлены на воспитание у подрастающего поколения любви к Родине и формирование здорового образа жизни. Ребята смогли проверить себя на умение взаимодействовать в коллективе, принимать совместные решения по выходу из сложных ситуаций. Они несли службу в дозоре, готовили обед в полевых условиях, собирали и разбирали автомат и делали многое другое. Финальным испытанием стал марш-бросок на 40 км с ориентированием на местности, преодолением препятствий



**Максим С., 12 лет:**

*– Я вместе с ребятами «проходил» революционный городок, участвовал в экологическом квесте. Также нас учили проявлять командный дух, замечать интересные моменты в природе. В лагере жила настоящая белка! Все очень понравилось, и я жду, когда снова поеду в лагерь.*

**Диана П., 16 лет и Елизавета Р., 17 лет:**

*– Мы принимали участие в программе третьего сезона «Юные патриоты России». В лагере проходили различные мероприятия, и мы были заняты целый день. В «Чайке» все были дружны: и девочки, и мальчишки. Вечером танцевали на дискотеке. Очень хочется еще раз пожить в палатках и отдохнуть в такой компании.*



Творчество, как процесс радостного, позитивного познания жизни. Давайте задумаемся о том, что мы видим вокруг себя, что замечаем? Если быть честными, то в большинстве случаев – что-то негативное. Нас все раздражает, нам кажется, что все вокруг плохо, ничего не делается или делается не так. Хотя вряд ли мы сами сделаем лучше. Да что действия людей? И природа не угодила. Какая бы ни была погода, она почти всегда не устраивает. А если остановиться на некоторое время и постараться найти что-то хорошее вокруг, в себе, в том, что мы делаем, в том, что делают другие, даже если кажется, что это невозможно. Никто не отрицает, что в современном мире достаточно негатива, но это же не вся жизнь.

Когда задумываешься над такими вопросами, то понимаешь, что, на первый взгляд, незаметные, не примечательные ничем люди гораздо счастливее, потому что они это хорошее видят, они нашли для себя в мире красоту и добро, нашли те занятия, которые помогают жить им, не отдавая себя целиком разрушительным мыслям и делам, не зависать от негативной информации, навязываемой со стороны.

И как замечательно, что такие люди живут рядом с нами. Хорошо бы научиться у них видеть мир открытыми добру глазами.

**Ягрушкина Нина Николаевна** обслуживается в Комплексном центре социального обслуживания населения г. Канска с 2014 года. Очень скромная, она о житейских проблемах, которых достаточно в ее возрасте, говорит неохотно. Старается в мире вокруг себя всегда видеть прекрасное и отдавать работе над этим прекрасным все свободное время.

В квартире Нины Николаевны внимание сразу привлекают удивительные по красоте картины. Они вышиты мелким крестиком. Конечно, возникает вопрос, сколько времени приходится вложить в создание такой картины. Несколько месяцев, а то и полгода ежедневного кропотливого труда – и только тогда виден результат.

Удивительно и то, что увлеклась Нина Николаевна вышивкой не так давно. Года три назад ее научила вышивать младшая сестра Наталья Николаевна, когда приезжала в гости. Каждый раз, заканчивая

очередную картину, Нина Николаевна говорит: «Это последняя», но проходит время – и она вновь занимается любимым делом. Хобби помогает не думать о проблемах и каждый день радоваться, что есть занятие, которое наполняет душу спокойствием и умиротворением.

Работы Нины Николаевны были представлены на выставке, организованной Комплексным центром социального обслуживания населения г. Канска в 2016 г.

**16 августа Нине Николаевне исполняется 70 лет. От души поздравляем Вас с Днем рождения, желаем здоровья, счастья и новых творческих работ.**



**Новиков Владимир Викторович** родился в пос. Абан, затем переехал с мамой в Канск. После армии тяжело заболел. Каждый год по несколько месяцев проводит в больнице. Но болезнь не озлобила его. Скорее, наоборот. Он видит вокруг себя ту малую красоту, которую совсем не замечает большинство людей, и стремится перенести свои впечатления, ощущения на бумагу: пишет стихи, рисует. И пусть его творчество не блестяще, по-детски наивно, но, может быть, это возможность для каждого посмотреть вокруг другими глазами, увидеть то, что в круговороте дней и дел пролетает мимо, не оставляя в душе следа. А если этот легкий след как раз и нужен, чтобы научиться замечать доброе и светлое, а не только негатив?

*Пусть приснится тебе сон:  
Янтарный замок с серебром.  
Кругом деревья и цветы,  
Летают бабочки вдали.  
Песок из золота кругом.  
Вода прозрачна, как слеза,  
Летает в небе стрекоза.  
И в море лебеди плывут  
И «Баю-баюшки» поют.  
Спи, Ангел мой,*

*И пусть никто  
Не нарушает твой покой.  
Дельфины плавают кругом,  
Играют и поют,  
Ракушки достают,  
В них жемчуга полно.  
Все для тебя, любимая моя.  
Пусть сон продлится до утра,  
Ты самая красивая моя.*

## Река

*На реке вдали  
Плывут утром рыбаки.  
Всходит солнце поутру.  
Кричит петух: «Кукареку!»  
Река от солнца засверкала,  
Рыбешка в речке заиграла.  
У рыбаков пошел улов.  
Вот и щука начала игру:  
Гоняет в речке мелюзгу.  
Недолго бегали мальки,  
Остался лишь один.  
Казался наглым он для щуки.  
И вот один бросок –  
И он у щуки в брюхе.  
Течет река своей дорожкой.  
Поднялось солнце высоко.  
И стало всем теплым-тепло.  
Кувшинки в речке все раскрылись.*

*Качает ветерок камыш.  
И голубь высоко вдали  
Крутит сальто у реки.  
Летают бабочки и мухи.  
Кусает рыбаков комар,  
И старый дядька бородатый  
Кидает удочку вновь в даль...  
Но вот настала ночь, друзья.  
Не видно дядьки-рыбака.  
Не видно рыбаков и лодок.  
Все спят давно и мне пора.  
Ну все, друзья, пока-пока.*

**Желаем Вам, Владимир Викторович, здоровья и творческих успехов!**





## Оздоровление граждан пожилого возраста



В соответствии со статьей 6 Закона Красноярского края от 16.12.2014 года №7-3023 «Об организации социального обслуживания граждан в Красноярском крае» (далее – Закон) путевки на санаторно-курортное оздоровление предоставляются неработающим гражданам, достигшим пенсионного возраста (женщины- 55 лет, мужчины- 60 лет), не имеющим права на получение социальной услуги по санаторно-курортному лечению в соответствии с Федеральным законом от 17 июля 1999 года № 178-ФЗ «О государственной социальной помощи» либо права на санаторно-курортное лечение по иным Федеральным законом.

Путевки в краевые геронтологические центры «Уют» в городе Красноярске, «Тонус» в городе Назарово, «Тесь» в Минусинском районе и «Красноярское Загорье» в Балахтинском районе предоставляются один раз в три года за плату (частичную плату) в порядке очереди, сформированной на территории Красноярского края.

Размер платы за предоставление социально-оздоровительных услуг рассчитывается в размере пятидесяти процентов разницы между среднедушевым доходом получателя социальной услуги, определенным в порядке, установ-

ленном Правительством Российской Федерации, и предельной величины среднедушевого дохода, установленной статьей 7 Закона, для предоставления социальных услуг бесплатно.

Гражданам, чей среднедушевой доход ниже либо равен полutorной величине прожиточного минимума для пенсионеров, социально-оздоровительная услуга предоставляется бесплатно. Расчет среднедушевого дохода производится из суммы доходов членов семьи или одиноко проживающего гражданина за последние 12 календарных месяцев, предшествующих месяцу подачи заявления о предоставлении социальных услуг.

Для постановки в общекраевую очередь на санаторно-курортное оздоровление обращаться в Управление социальной защиты населения администрации города Канска по адресу: г.Канск, ул. 40 лет Октября, д.60/1, каб. №210 с заявлением и следующими документами:

- паспорт или иной документ, удостоверяющий личность;
- справка для получения путевки из медицинского учреждения (форма No 070/у);
- трудоуговая книжка (для подтверждения увольнения по последнему месту работы).

## Компенсация стоимости проезда к месту лечения и обратно

Право на компенсацию стоимости проезда к месту амбулаторного консультирования и обследования, стационарного лечения, санаторно-курортного лечения (далее - консультирование, обследование, лечение) и обратно имеют: дети, проживающие на территории края в семьях, среднедушевой доход которых не превышает величину прожиточного минимума на душу населения, установленную по соответствующей группе территорий Красноярского края, нуждающиеся в амбулаторном консультировании и обследовании, стационарном лечении, которое по заключению медицинских организаций не может быть осуществлено по месту жительства, либо нуждающиеся в санаторно-курортном лечении по заключению медицинских организаций, имеющие путевку (курсовку) в санаторно-курортные организации соответствующего профиля независимо от форм собственности: лицо, сопровождающее ребенка к месту консультирования, обследования, лечения и обратно; лицо, сопроводившее ребенка к месту консультирования, обследования, лечения и вернувшееся обратно к месту своего жительства; лицо, отправившееся за ребенком для его сопровождения от места консультирования, обследования, лечения к месту жительства.

Компенсация стоимости проезда к месту консультирования, обследования, лечения и обратно предоставляется детям, не имеющим права на аналогичные меры социальной поддержки (социальные услуги) в соответствии с федеральным законодательством.

Компенсация стоимости проезда к

месту консультирования, обследования, лечения и обратно предоставляется при проезде на транспорте междугородного сообщения:

- железнодорожном - в размере фактических расходов на оплату проезда, подтвержденных проездными документами (далее - фактические расходы), но не более стоимости проезда на дату отправления (далее - стоимость проезда) в купейном вагоне фирменного поезда;

- автомобильном общего пользования (кроме такси) - в размере фактических расходов;

- автомобильном личном пользовании - в размере стоимости проезда на автомобильном междугородном транспорте общего пользования (кроме такси);

- авиационном (при отсутствии железнодорожного сообщения либо при

наличии заключения медицинской организации о необходимости транспортировки авиационным транспортом) - в размере фактических расходов, но не более стоимости проезда в салоне экономического класса;

- авиационном (при наличии железнодорожного сообщения и при отсутствии заключения медицинской организации о необходимости транспортировки авиационным транспортом) - в размере фактических расходов, но не более стоимости проезда в купейном вагоне фирменного поезда.

Компенсация стоимости проезда выплачивается при представлении документов не позднее шести месяцев с даты возвращения к месту жительства после консультирования, обследования, лечения, указанной в проездных документах.



## Факты о полезном здоровом питании

Существуют доказанные факты о здоровой еде, которые интересны для многих людей. Одним из них является питательный завтрак, который является необходимостью для активного начала дня. Насыщенный завтрак способен зарядить организм энергией, придать сил и выносливости. Но завтрак должен быть правильным. Рацион питания в утреннее время должен состоять из сложных углеводов. Такие соединения находятся в мучных изделиях, рисе, хлебе грубого помола, во всех видах каш (исключением становится каша из манной крупы), в капусте, кабачках, киви, грейпфрутах, яблоках.

Завтракая такими продуктами, можно не только насытиться, но также сделать прием пищи полезным. Исключением становится индивидуальная непереносимость определенных продуктов. В этом случае их можно заменить на другие (например, при появлении аллергической реакции на грейпфруты, употреблять яблоки).

Обед должен состоять из продуктов, насыщенных белками и углеводами. Эти вещества содержатся в мясе, рыбе, овощах. Мясо должно быть нежирным (птица, кролик, индейка, телятина, постная говядина или субпродукты). Рыба и морепродукты содержат в себе полезные для организма белки, в такой пище их больше всего.

Ужин должен проходить не позже, чем за 4 часа до сна. Утверждение, что после шести вечера есть не стоит, является мифом. Ужин должен быть легким (молочные продукты, овощи или фрукты), он является одним из элементов правильного питания.

Помимо правильного распорядка дня, выделяют иные факты, которые гласят, как питание может стать полезным. Рекомендуется принимать пищу одновременно. Так улучшается пищеварение. Регулярность в приеме пищи способствует выделению желудочного сока в определенное время, так пища лучше усваивается. Здесь

нет четких ограничений, но специалисты рекомендуют питаться дробно – часто и понемногу. Если такой режим не устраивает, лучше придерживаться индивидуально подобранной схемы питания, но в нее обязательно должны входить завтрак, обед и ужин.

Не стоит торопиться, принимая пищу. Так можно избавиться от переедания. Диетологи рекомендуют неторопливо и тщательно пережевывать пищу, так пищеварительная система быстрее переварит, без лишней для себя нагрузки. Лучше не набрасываться на несколько блюд одновременно, а ограничиться перерывами между ними в несколько минут. Чтобы насытиться, бывает достаточно и небольшого количества еды, а стремление попробовать все сразу неблагоприятно отражается на фигуре и здоровье.

Источником здорового питания является достаточное количество воды, которая выводит из организма токсины и вредные вещества. Чтобы избавить организм от таких структур, стоит ежедневно выпивать не менее литра чистой воды. Для каждого человека количество жидкости индивидуально, вода употребляется из расчета 30 миллилитров на 1 кг веса.

Разнообразие рациона является единственным правилом здорового питания. Простые блюда можно разнообразить таким способом, чтобы извлечь из них максимальную пользу. Сладости можно употреблять без ущерба для своей фигуры, зная о том, какие из них полезные. Сдоба, кондитерские изделия не приносят пользы для организма. Они откладываются в липидные соединения и способствуют набору лишних килограммов. Отказываться от сладостей тоже не стоит, ведь они препятствуют появлению раздражительности и стресса. Нужно только научиться употреблять полезные сладости – сухофрукты, фрукты, горький шоколад, зефир и мармелад.

Если в рационе сократить количество потребляемой соли, можно добиться снижения вероятности

развития гипертонии. Этот продукт задерживает воду в организме, оказывает сильную нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Снижение количества этого продукта в рационе способствует снижению риска появления гипертонии. Лучше использовать при приготовлении блюд йодированную или морскую соль, она гораздо полезнее поваренной.

Употреблять пищу необходимо только тогда, когда появляется чувство голода. Для многих людей характерно кушать «за компанию» с членами семьи, эта привычка весьма вредная, от нее нужно избавляться, чтобы не перегружать свой желудок. Прием пищи перед монитором компьютера или перед экраном телевизора, либо же во время чтения также негативно сказывается на пищеварительной системе. Нужно забыть о таких вредных привычках и принимать пищу только при возникновении чувства голода, лучше забыть о перекусах бутербродами или другой калорийной пищей. Если беспокоит легкое чувство голода в промежутках между приемами пищи, его можно утолить, съев горстку сухофруктов или небольшую порцию диетического крекера. Здорово питаясь можно добиться лучшей усвояемости и переработки пищи.

Среди интересных фактов о питании можно выделить такие:

1. Пища занимает мысли человека около 100 раз в день.
2. Обезжиренная молочная продукция лучше воспринимается организмом.
3. Здоровое питание и раздельное питание – не одно и то же.
4. Чай полезен.
5. Овсянка является одним из самых полезных блюд.
6. Овощи полезны.

Соблюдая правила здорового приема пищи, следует исключить из своего рациона консервированные соки и кофе. Их лучше заменить чаем, полезнее считается белый или зеленый чай, который способствует выведению из организма токсинов и насыщению его полезными веществами. Для гурманов подойдет необычный красный чай, насыщенный ярким пряным вкусом.

Здоровое питание является залогом долголетия и активности. Придерживаясь такого образа жизни, можно улучшить работу пищеварительной системы, мозга, памяти. Конечно, переход от привычного питания к здоровому требует определенных усилий. Изначально организм может протестовать, но со временем человек привыкает к такому подходу, который на сегодняшний день приобретает все большую популярность.

**Будьте здоровы и всегда помните слова Сократа «Здоровье - не все, но все без здоровья - ничто».**



## Как цвет пищи влияет на организм

Вы, может быть, удивитесь, но оказывается, продукты имеют не только витаминную ценность, но их полезность зависит еще и от цвета. Мало того, даже свет освещения на кухне может изменить вкус привычных блюд. Так, при зеленых, синих и красных лампах сладкое кажется пресным, кислое – горьким. А все потому, что вкусовые рецепторы работают в связке со зрительными, а это значит что, не только вкус, но и цвет пищи имеет значение.

### Красные

Красный цвет продуктов усиливает кровообращение, повышает мышечный тонус, стимулирует к достижению жизненных целей, дарит мужество, силу и уверенность в себе. Еда красного цвета лечит депрессию, стимулирует надпочечные железы, незаменима для людей, страдающих малокровием и для тех, кто всегда мерзнет. Если вы очень устали, красные продукты помогут прийти в норму. Красные фрукты и овощи укрепляют иммунную систему, улучшают усвоение пищи и очищают организм от шлаков. Это помидоры, красные ягоды и красное мясо – говядина и телятина. Можно добавить красную фасоль, гранаты, сладкий перец, арбуз. Не исключается и красное вино. Аппетитно приготовленная и красиво сервированная еда из красных продуктов пробуждает страсть, интерес ко всему новому не зависимо чего это касается путешествий или любви. Пищу красного цвета рекомендуют так же почаще есть тем, кто желает похудеть.

### Оранжевые

Продукты оранжевого цвета (тыква, хурма, апельсины, морковь, персики и абрикосы, дыня), прежде всего, поднимают настроение и тем самым помогают в борьбе с усталостью и апатией, которые могут нахлынуть в зимнее время. Апельсины, мандарины, грейпфруты – не случайно все мы так их любим видеть на новогоднем столе. Кроме того, еда оранжевого цвета повышает сексуальность, способствует восстановлению нервных и обновлению мышечных клеток, тонизирует мочеполовую систему, успокаивает головную боль. Положительная энергия оранжевого цвета способствуют динамизму жизни, ее предпочитают оптимисты и любители приключений. Оранжевый цвет продуктов делает нас общительными, оптимистичными и творческими людьми, помогают рождению новых идей. Оранжевые продукты хорошо влияют на физическое и умственное развитие, положительно сказываются на пищеварительных органах. Высокое содержание антиоксидантов в продуктах оранжевого цвета помогает разрушать токсические вещества и восстанавливать поврежденные клетки.

К продуктам оранжевого цвета можно отнести некоторые цитрусовые, сладкий перец этого цвета,

морковь, абрикосы, хурма, персики, дыни, лосось.

### Синие и фиолетовые

Фиолетовый цвет продуктов важен для психического здоровья. Этот цвет связан с дыхательной системой, он улучшает подачу кислорода. Если в рационе не достает фиолетовых продуктов, человек постоянно чувствует себя усталым. Фиолетовые продукты помогают смягчить боль в горле, снизить жар, воспаление, облегчить спазмы, сильные боли и зуд. Баклажаны, сливы, синий лук, черника, жимолость, темный виноград – эти продукты защищают кровеносные сосуды, сердце, благоприятно влияют на дыхание и их полезно также есть тем, у кого ослаблено зрение. Очень подходит еда синего цвета тем, кто любит медитировать, заниматься йогой и имеет религиозный настрой в жизни.

Очень хорошо готовить и кушать такую еду после рабочего дня для восстановления равновесия.

### Желтые

Желтый цвет продуктов связан с пищеварительным процессом, с печенью и кишечником. Продукты желтого цвета способствуют выводу токсинов и очищению тела, важны для эндокринной системы. Активируют мозг и мышление, поэтому важно включать их в рацион во время учебы. Благодаря очищающим свойствам продукты этого цвета улучшают состояние кожи. Могут помочь при заболеваниях нервной системы, при запорах, расстройстве желудка и диабете. К продуктам желтого цвета относятся цитрусовые, яблоки, светлый виноград, кукуруза, картофель, дыня, сладкий перец, желтая стручковая фасоль и др.

Желтый цвет еды вдохновляет на творчество, побуждает интуицию и уснувшие таланты. Хотите верить, хотите нет, но меню желтого солнца внесет в семью мир и лад, поможет сгладить острые углы в отношениях. Лимоны и ананасы, кукуруза и бананы, сыр и желтки яиц, все желтые продукты являются хорошими стимуляторами пищеварения. Рекомендуется заправлять салаты лимонным соком, который очищает кровь, печень и способствует хорошему формированию костной ткани.

### Белые

Все молочные продукты, чеснок, рис, макароны, корень сельдерея, цветная и белокочанная капуста – продукты белого цвета, положительно действует на нервную систему человека. Употребляя эти продукты человек успокаивается, уходит раздражение, из организма выводятся токсины.

**Коричневый** цвет продуктов контролирует работу щитовидной железы, влияет на умственные и физические способности, воздействует на зрение и слух. Увеличить потребление пищи коричневого цвета следует при болезнях глаз, ушей, носа, а также кожи и легких.

Это гречка, печеный картофель, бурый рис, какао и др.

### Зеленые

Зеленый цвет продуктов дарует нам покой, равновесие и гармонию. Положительно влияет на сердце и артериальное давление, помогает улучшить работу легких. Зеленый цвет продуктов связан с сердцем, поэтому зеленая еда полезна людям с высоким давлением, она предотвращает сердечные заболевания. Хлорофилл, содержащийся в такой пище, освежает, помогает очистить и укрепить тело. Продукты зеленого цвета это - вся листовая зелень, зеленый лук, капуста белокочанная, брокколи, кольраби, кабачки и патиссоны, яблоки, виноград, киви, зеленый крыжовник, огурцы, зеленый горошек, зеленая стручковая фасоль, морская капуста, зеленый чай и др. Вся листовая и салатная зелень, брокколи и зеленый горошек, яблоки зеленого цвета, крыжовник и огурцы – снимают напряжение, повышают активность и иммунную систему. Хлорофилл, содержащийся в большом количестве в зелени, способствует выработке в организме красных кровяных телец и укрепляет защиту от различных инфекций.



Диетологи рекомендуют питаться продуктами разных цветов, а не останавливаться на каком-то одном цвете. Ведь нам нужны разные наборы питательных веществ, с разными витаминами и минералами.

Психологи поддерживают диетологов, объясняя, что на здоровье человека влияет не только качественный состав продукта, но и его цвет, поэтому старайтесь, чтобы в вашем рационе почаще присутствовали все цвета радуги.

Бабушка играла с внучкой в школу. И только к концу второй недели поняла, что делает за неё домашнее задание.

\*\*\*

Будильник бесит в любом случае: и когда зазвонил, и когда не зазвонил.

\*\*\*

Американец едет по трассе на полной скорости. Вдруг его обгоняет курица. Он прибавляет газу. Курица бежит ещё быстрее и сворачивает к птицеферме. Американец за ней. Остановил машину, подошёл к фермеру:

- Что это за порода кур?  
- Недавно вывели. Мясная порода - с четырьмя ногами.  
- Вкусные?  
- Не знаю, пока ещё ни одной не поймали.

\*\*\*

- Посмотри, дорогая, какой у меня

сегодня отличный улов!

- Да? А соседка видела, что ты заходил в рыбный магазин!

- Ну, часть улова пришлось продать...

\*\*\*

Села батарейка в мобильнике... Всё, был человек - и нет человека!

\*\*\*

Машина, с растерявшейся женщиной за рулем, несется в стену. За несколько секунд до аварии сидящий рядом с ней мужчина дергает ручки, и автомобиль замирает в сантиметрах от преграды. Женщина начинает его жарко благодарить. Мужчина:

- Да ладно, я это на автомате: у меня в кабине истребителя в этом месте находится рычаг катапультирования.

\*\*\*

Новый способ похудения: можно есть все, но из кукольной посуды и понарошку!

### Цитаты

Какая разница, кто сильнее, кто умнее, кто красивее, кто богаче. Ведь, в конечном итоге, имеет значение только то, счастливый ли ты человек или нет.

\*\*\*

Иногда правильные поступки делают человека одиноким.

\*\*\*

Никогда не теряйте надежды и веры в лучшее, потому что после самой черной ночи всегда бывает светлый день и даже после самого сильного ливня ярко светит солнце.

\*\*\*

Выбирайте работу, которую любите и Вы никогда не будете работать.

## МУДРОСТЬ СКВОЗЬ ВЕКА

Боишься — не делай, делаешь — не бойся, а сделал — не сожалей

\*\*\*

Не печалится дятел, что петь не может его и так весь лес слышит.

\*\*\*

Горе на двоих — полгоря, радость на двоих — две радости.

\*\*\*

Один в поле не воин, а путник.

\*\*\*

От работы кони дохнут, а люди — крепнут.

\*\*\*

Палка о двух концах — туда и сюда бьет.

\*\*\*

Всяк правду ищет, да не всяк её творит.

\*\*\*

Дружба крепка не лестью, а правдой и честью.

Где сосна выросла, там она и красна.

\*\*\*

За морем веселье, да чужое, А у нас и горе, да своё.

\*\*\*

Родная сторона — мать, чужая — мачеха.

\*\*\*

Живем хлеб жуем — а иногда и подсаживаем.

\*\*\*

Семь бед — один ответ, восьмая беда — совсем никуда.

\*\*\*

Собака на сене лежит, сама не ест и скотине не дает.

\*\*\*

Старый конь борозды не испортит, да и глубоко не вспашет.

\*\*\*

Тише едешь — дальше будешь от того места, куда едешь.

У страха глаза велики да ничего не видят.

\*\*\*

Ума палата да ключ потерян.

\*\*\*

Хлеб на стол — и стол престол, а хлеба ни куска — и стол доска.

\*\*\*

Отец — наставник, брат — опора, а друг — и то, и другое.

\*\*\*

Смелого пуля боится, а труса и в кустах найдёт.

\*\*\*

На чужой каравай рот не разевай, пораньше вставай да свой затевай.

\*\*\*

С пчелой поладишь — медку достанешь, с жуком свяжешься — в навозе окажешься.

\*\*\*

Добрый совет ко времени хорош.

### Информационная газета

#### «Социальный калейдоскоп»

Учредитель:  
УСЗН администрации г. Канска;  
Тираж: 100 экз.

Задать свои вопросы вы можете: по e-mail, факсу, почте, на сайте либо лично в УСЗН администрации г. Канска.

### УСЗН администрации г. Канска

Адрес: г. Канск, ул. 40 лет Октября, 60/1;  
Телефон: 8-39161-32670, факс: 8-39161-27541  
E-Mail: [metod@social-kansk.ru](mailto:metod@social-kansk.ru);  
Сайт: <http://www.social-kansk.ru>;

Режим работы: с 8.00 по 17.00  
Обеденный перерыв: с 12.00 до 13.00  
Выходные дни: суббота, воскресенье  
Рабочие дни: понедельник - пятница

### КЦСОН г. Канска

Адрес: г. Канск, 4-й центральный мк-н, 22а;  
Телефон/факс: 8-39161-2-26-54  
E-Mail: [kcson@social-kansk.ru](mailto:kcson@social-kansk.ru)  
Сайт: <http://www.kcson.social-kansk.ru>

Режим работы: с 8.00 по 17.00  
Обеденный перерыв: с 12.00 до 13.00  
Выходные дни: суббота, воскресенье  
Рабочие дни: понедельник - пятница