

ТАК ДЕРЖАТЬ!

Для этого и ведет свою работу отделение дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов Комплексного центра социального обслуживания населения Ленинского района г. Ярославля. Здесь пожилой человек может найти новых друзей. Многие посетители отделения уже несколько лет крепко дружат, общаются, вместе проводят досуг.

В отделении каждый пожилой человек может найти занятие по душе. В кружках по интересам посетители отделения занимаются творчеством, создают маленькие шедевры своими руками. Например, занимаясь квиллингом (бумагокручением), можно проявлять свои творческие способности и тренировать мелкую моторику рук. Поделки порой получаются очень красивые, свои работы пожилые люди представляют на выставках, городских и областных конкурсах рисунков и творческих поделок.

А еще под руководством опытного инструктора здесь можно заняться скандинавской ходьбой. Этот вид физических упражнений наиболее подходящий для пожилых, ведь именно в преклонном возрасте у человека снижается двигательная активность, появляются боли в суставах и позвоночнике. Занятия по-

И квиллинг, и Интернет, и скандинавская ходьба

Выход на пенсию не повод падать духом, терять интерес к жизни. Наоборот, это стимул начать новую жизнь, обрести новых друзей и научиться чему-то новому.



могают поддерживать оптимальный уровень физического здоровья и держать мышцы в тонусе.

Желающих научиться работать на компьютере тоже немало, люди старшего поколения не желают отставать от своих детей и внуков, кроме того, большой интерес у них вызывают безграничные возможности Интернета. Научиться компьютерной грамотности можно на занятиях в кружке «Компьютер и Я».

Всех желающих отделение дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов Комплексного центра социального обслуживания населения Ленинского района г. Ярославля приглашает на **День открытых дверей, который состоится 12 октября с 10.00 до 12.00 по адресу: ул. Фурманова, д. 1.**

Сотрудники КЦСОН Ленинского района

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Манго

Манго – настоящая сокровищница витаминов и минералов. В нем содержится 12 аминокислот, витамины А, С и группы В, много калия, цинка, а также рекордное количество сахаров. Занимательный факт – в незрелых плодах (а в российских гипермаркетах чаще встречаются именно такие) больше витамина С, а спелые и сочные манго – рекордсмены по витаминам А и В.

Так чем полезен манго в первую очередь? Этот фрукт – настоящий лекарь нервной системы. Манго улучшает память и сон, помогает легче переносить стрессы. Поэтому современному человеку непременно надо включить в свой бешеный распорядок дня «манговые перекусы». Кроме того, благодаря калию в своем составе манго благотворно действует на сердце и сосуды.

Этот фрукт просто создан для десертов. Один из самых простых, но очень вкусных рецептов – пирог из манго.

Вам понадобится: 200 г муки, 100 г слив. масла, 5 яиц, половинка манго, 150 г сахара, 4 ч. л. меда, 125 мл сливок (20 – 30%).

Взбиваем в одной чашке муку, сливочное масло, соль



и одно яйцо, перекладываем в форму для выпечки, убираем на час в холодильник. Тем временем делаем пюре из манго и сахара (блендером), добавляем мед и 4 яйца, затем сливки. Достаем заготовку для пирога, выпекаем 10 минут при 170 градусах. Вынимаем, заливаем манговой начинкой и убираем в духовку еще на полчаса. К столу подавать охлажденным!

Манго чрезвычайно вкусен и в «чистом виде», однако не все знают, как его правильно есть. Здесь существует несколько хитростей. Обычный спелый манго сначала нужно очистить от кожуры, разрезать на дольки, затем аккуратно извлечь косточку. Однако убрать кожуру с переспелого сочного плода будет непросто – такой фрукт лучше есть прямо ложечкой. Разрезаем манго «по экватору», упиравшись в косточку. Затем берем обе половинки, поворачиваем в разные стороны часовой стрелки – готово! Осталось только вынуть косточку маленьким острым ножом.

Анна СВЕТЛОВА



8 800 333 05 35
(Бесплатный по России)
WWW.TERLEKO.RU
ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Какая печь без дров греет?

А. Друзь:

«ТеплЭко – эффект русской печи!»

ЭФФЕКТИВНОЕ ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩЕЕ ОТОПЛЕНИЕ ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА

В стародавние времена добрая русская печь занимала половину избы, требовала внимания и заботы. За то тепло, которое отдавала, заставляла человека поработать.

Что ж, мечты сбываются! Речь идет о революционном и наиболее эффективном на сегодняшний день решении – обогревателе «ТеплЭко», который быстро нагревается, аккумулируя тепло, и долго остывает, обогревая помещение подобно русской печи.

Мечты о тепле

Так получается, что батареи у нас то греют, то не греют. И даже если в мае

квартирную «печку» можно отключить, в сентябре ее не включишь. А еще бывают аварии... Да мало ли отговорок мы слышали. В итоге мы достаем обогреватели, какие у кого есть: масляные, «ветерки», калориферы. Одни сушат воздух, другие угрожают пожаром, к третьим нельзя подпускать детей. А счет за электричество лучше оплачивать с закрытыми глазами!

Но обогреватель

«ТеплЭко» способен все эти проблемы решить разом. Он представляет собой декоративную панель, внутри которой спрятан хромоникелевый нагреватель, залитый составом из кварцевого песка. Один обогреватель устанавливается на 9 квадратных метров, при условии стандартной высоты потолков. До требуемой температуры такая панель нагревается за 10 – 15 минут, а остывает, как плотная кирпичная стена, несколько часов.

«ТеплЭко» не выжигает кислород, не сушит воздух и работает бесшумно. Отличное решение для загородного дома, к тому же гарантия 5 лет не оставляет сомнений в надежности. Есть возможность покраски обогревателя «ТеплЭко» в любой цвет. Даже за сутки работы одна панель потребляет всего 2,5 кВт, как лампочка на 100 Ватт (при

использовании терморегулятора). КПД обогревателя 98%. Номинальная мощность обогревателя 400 Вт. Размер обогревателя 600 мм*350мм*25мм, вес 12 кг.

Самостоятельный и надежный

Удивительно, но от 5 до 15 часов в сутки «ТеплЭко» ГРЕЕТ, НЕ ПОТРЕБЛЯЯ ЭЛЕКТРИЧЕСТВО! Он будет работать, создавая атмосферу настоящего домашнего, «обжитого» уюта – когда можно играть с детьми на полу, спокойно спать, ворочаясь и раскрываясь, какие бы морозы ни трещали за окнами.

«ТеплЭко» идеально подходит для квартиры, дачи, гаража или офиса. Доказано – система отопления загородного дома на основе обогревателей «ТеплЭко» обходится **ДЕШЕВЛЕ** центрального отопления.

Завод «ТеплЭко» яв-

ляется единственным производителем в России подобных обогревателей из песка высокой степени очистки. Купить обогреватель Вы можете в нашем фирменном магазине или заказать доставку по телефону. А для установки обогревателя потребуются три самореза и отвертка.

И пусть простота обо-

гревателя не вызывает никаких сомнений в его долговечности. Как известно, все гениальное просто. Только обогреватель «ТеплЭко» может работать практически вечно, ведь его нагревательные элементы не контактируют с воздухом и не окисляются. Гарантия 5 лет, срок эксплуатации НЕ ОГРАНИЧЕН.

Реклама

Обогреватель «ТеплЭко» является победителем всероссийской программы «100 лучших товаров России» в номинации «Промышленные товары для населения».

ЕДИНСТВЕННЫЙ в Ярославле фирменный магазин «ТеплЭко» расположен по адресу: г. Ярославль, ул. Чкалова, 62 8(4852) 69-52-16, 8-930-114-22-58 пн. – сб. 10.00 – 20.00

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!!!

Товар сертифицирован. Патент № 152820.



«От 5 до 15 часов в сутки обогреватель «ТеплЭко» греет, не потребляя электроэнергию».
А. Друзь

| | |
|---|--|
| | |
| Экономично 2,5 – 3 кВт в сутки (при использовании терморегулятора) | Срок службы не ограничен Гарантия 5 лет |
| | |
| Безопасность 100% пожаробезопасность степень защиты оболочки IP64 | Комфорт Не сушит воздух, не сжигает кислород КПД 98% |
| | |
| Простота установки Справится любой хозяин дома, размер 600 мм*350 мм*25 мм Вес 12 кг | Экологичность Наша продукция соответствует самым высоким санитарным требованиям |

