Приложение к газете «Радуга»

СЕМЕЙНЫЙ круг

26 сентября 2014 №14 (482)

+16

стр. 18-21

Влюблённые в жизнь

- ДЕТСТВО БЕЗ ПРАВОНАРУШЕНИЙ
- СВОЁ И ЧУЖОЕ
- ОСТОРОЖНО! ДЕТИ НА КУХНЕ
- ЭТНООТРЯДЫ ИЗ КОМИ
- ПАМЯТЬ ВЕЛИКОЙ ВОЙНЫ
- «МОСТ» МЕЖДУ МОСКВОЙ И КОМИ
- Я ЛЮБЛЮ ТО, ЧТО Я ДЕЛАЮ, И ТЕХ, С КЕМ Я ЭТО ДЕЛАЮ
- «СЕЛЬСКИЙ УЧИТЕЛЬ – У ВСЕХ НА ВИДУ»
- ОТ 99 БОЛЕЗНЕЙ

Детство без правонарушений

В Общественной приёмной Главы Республики Коми 3 сентября состоялась «прямая линия» по теме: «Предупреждение правонарушений в отношении несовершеннолетних в Республике Коми». На вопросы граждан отвечали представители МВД по Республике Коми, следственного управления следственного комитета России по Республике Коми, Министерства образования, прокуратуры, а также уполномоченный при Главе Республики Коми по правам ребёнка.

НЕ БОЛЬШЕ 3 ЧАСОВ…

«Можно ли составить протокол на подростка об административном правонарушении без законного представителя ребёнка?» - таким был первый вопрос от дозвонившейся жительницы Сыктывкара. По словам заместителя начальника отдела обеспечения деятельности участковых уполномоченных полиции и подразделений по делам несовершеннолетних МВД по Республике Коми Светланы Владимировны Мельниковой, до достижения ребёнком возраста 16 лет протокол составляется на родителей или законных представителей, соответственно в их отсутствие эту процедуру провести невозможно. Также сыктывкарку волновало, в каких случаях по закону происходит задержание подростка и на какой срок. Светлана Мельникова подчеркнула, что причина задержания рассматривается в каждом случае индивидуально, а находиться подросток в дежурной части может не более трёх часов, в противном случае нарушаются его права.

СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ В ДОСТАТКЕ

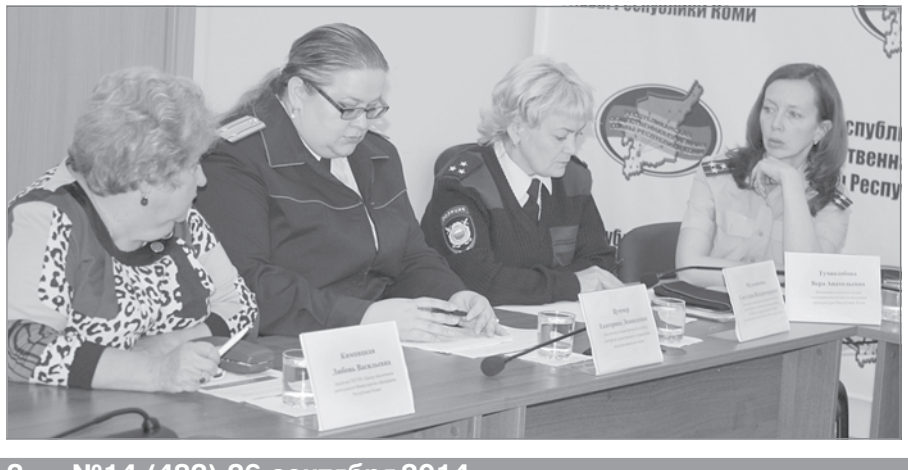
Жительница Княжпогостского района пожаловалась, что ограждения вокруг школ не соответствуют требованиям. «К детским учреждениям есть свободный доступ, значит, безопасность детей не обеспечивается соответствующим образом. Мы связывались с управлением образования, но меры до сих пор не приняты», - сказала дозвонившаяся. В этом же районе учителя детского дома попросили помочь в обустройстве многофункциональной комнаты для проведения спортивных и культурных мероприятий для воспитанников, которые в силу отсутствия досуга попросту бродят без дела по улицам. Как оказалось, интернат располагается на базе детсада, где по проекту спортзал не предусмотрен.

По словам директора центра обеспечения деятельности Министерства образования Коми Любови Васильевны Кимпицкой, руководству учреждения нужно обратиться с этим вопросом в министерство образования. Она в свою очередь пообещала поставить этот вопрос на контроль, обратив внимание на то, что спортивное оборудование республика приобрела в достаточном количестве, поэтому проблем с обеспечением инвентаря не будет.

БЛАГОПОЛУЧНЫЕ, НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД

Крайне обеспокоены отсутствием участковых в пяти отдалённых населённых пунктах жители Усть-Цилемского района. Они рассказали, что в последнее время увеличилось количество правонарушений с участием детей, потому что профилактическую работу проводить некому. Председатель общественного совета при МВД Валентина Васильевна Жиделева пообещала отправить ходатайство в МВД, тем самым попытаться решить проблему комплектации кадрами этого района.

Согласно статистике МВД на сегодня за семь месяцев этого года совершено 781 преступление в отношении несовершеннолетних, 323 (55%) из которых – в квартирах, причём большая часть из них в вечернее и ночное время – с 17.00 до 08.00. По составу пре-



ступлений первое место занимают побои, второе – истязания. К уголовной ответственности привлечены 114 человек. По словам Светланы Мельниковой, ситуация складывается так, что детей чаще бьют в среднестатистических благополучных, на первый взгляд, семьях.

РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО ЗНАТЬ!

Все участники «прямой линии» пришли к единому мнению, что всему виной – правовая безграмотность родителей. «Нужно возобновить работу с семьями, проводить профилактические беседы с родителями, направленные на предупреждение правонарушений в отношении детей, начиная уже с рождения ребёнка», – заметила уполномоченный по правам ребёнка. Валентина Жиделева обратила внимание на положительный опыт зарубежных стран, где детям до 12 лет запрещено появляться на улице без сопровождения, в то время как в России можно легко встретить 6-7 летнего ребёнка, шагающего в одиночку. Таким образом нарушаются его права, а взрослые подвергают детей опасности.

ДОСТУПНОЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Также обсуждался вопрос о доступности секций и кружков. Многие занятия, которыми дети могли бы заниматься в свободное время, сегодня платные. Не все родители могут себе позволить оплатить их, в итоге дети предоставлены сами себе. Необходимо решать вопрос о создании бесплатных групп, особенно технической и спортивной направленности, для детей школьного возраста.

В заключение Валентина Жиделева привела в пример Корткеросский район: «Мы видим, как главы некоторых районов решают проблемы на местах. В Корткеросе построено в различных местах 10 спортивных объектов. В других регионах работа тоже продвигается. За два последних года республика сделала немало. И важно то, что есть понимание необходимости этой работы».

Галина МИНАЕВА, фото автора.

ВНИМАНИЕ! КУРИТЕЛЬНЫЕ СМЕСИ!

Управление Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по Республике Коми информирует вас о стремительном увеличении количества отравлений от потребления курительных смесей (спайсов)

Курительные смеси – это вещества, обладающие наркотическим действием, содержащие ядовитые компоненты и представляющие опасность для здоровья человека.

Спайсы имеют широкое распространение среди подростков и молодёжи в возрасте от 11 до 25 лет. Это обусловлено их доступностью. В сети интернет, являющейся основным источником получения информации для современной молодёжи, размещено огромное количество предложений данных веществ.

Врачи-наркологи отмечают два типа негативного воздействия курительных смесей на организм:

– местное - раздражение слизистых оболочек гортани, бронхов, что вызывает кашель, хронический бронхит и вероятность развития раковых опухолей;

– центральное - угнетение или стимуляция центральной нервной системы, что вызывает развитие различных психических заболеваний и поражение головного мозга (употребление спайсов может привести к суициду).

У потребителей курительных смесей часто наблюдается состояние передозировки, которое сопровождается тошнотой, рвотой, головокружением, бледностью, потерей сознания и возможным смертельным исходом. Важно вовремя оказать первую помощь и срочно вызвать врачей из службы «03».

Обратите внимание на появление следующих признаков у ребёнка:

– покрасневшие или мутные глаза, перепады настроения (раздражительность), нарушение координации движений, изменение темпа речи и её смазанность, галлюцинации, нарушение сна (сонливость или бессонница);

– отсутствие интереса к учебе и к привычным увлечениям, прогулы школьных занятий, ухудшение памяти и внимания, снижение успеваемости, скрытность, лживость, появление новых сомнительных друзей, увеличение финансовых запросов, склонность к воровству.

Кроме того, если вы обнаружили у ребёнка сушёную траву, непонятный порошок, разного вида трубочки, почувствовали специфический запах от одежды, то это верные признаки употребления курительных смесей.

Не будьте беспечны! Не думайте, что эта беда может НЕ коснуться вашей семьи!

Консультацию можно получить по телефонам:

- **Управление ФСКН России по Республике Коми: 22-68-98 (телефон доверия), 28-64-04, 22-65-58 (дежурная часть).**
- **ГБУЗ РК «Коми республиканский наркологический диспансер»: 43-19-16, 21-12-31 (кабинет профилактики наркологических расстройств).**
- **МОУДОД «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»: 24-10-82.**

Осторожно! Дети на кухне

Кухня, вне всяких сомнений, является одним из самых опасных для маленького ребёнка мест в доме. Малыши очень активно познают мир, пытаются всё лично потрогать и испытать. А всевозможные яркие кастрюли, бытовые приборы, ножи, вилки, вкусно пахнущие моющие средства вызывают особый интерес у детей.

Однако «знакомство» малыша с горячей сковородой или острым ножом может закончиться очень плачевно, поэтому родителям нужно обязательно ознакомить своих чад с таким понятием, как техника безопасности на кухне. То есть рассказать о том, что большинство предметов, которые находятся на кухне, могут быть опасными, и постараться убедить не играть с ними.

Выполняя нижеперечисленные советы, вы сможете уберечь детей от различных происшествий:

- **кастрюли на плите** должны быть расставлены таким образом, чтобы самые большие из них находились на максимальном удалении от края плиты;
- **внимательно следите за процессом закипания,** не допускайте выплёскивания жидкостей из кастрюль, которые могут залить огонь конфорок; а жирные жидкости (масла), наоборот, могут сами воспламеняться;
- поскольку детям нравится трогать **газовые выключатели,** подача газа к плите должна быть прекращена, когда она не используется по назначению. По достижении детьми сознательного возраста необходимо объяснить им, почему нельзя вертеть выключатели плиты. Не допускайте их игр с плитой, даже если вы уверены, что перекрыли подачу газа. Достаточно ошибиться всего один раз, чтобы ребёнок, привыкший играть с выключателями, мог отравиться;
- **домашние химикаты** представляют потенциальную опасность для детей; необходимо знать уровень токсичности химикатов, которые вы используете, и выбирать по возможности наименее вредные. Эти вещества должны быть собраны вместе и закрыты на ключ в недоступном для детей месте, но никогда – под кухонной раковиной или же в пределах досягаемости;

- **не оставляйте в розетках вилки электроприборов,** в особенности миксеров, кофемолок, мясорубок; утюг также не должен оставаться доступным для детей;
- **установите автоматические пробки;**
- **ящички, где хранятся ножи** и другие острые предметы, например насадки для блендера, закрывайте на специальные замки. Конечно, иногда дети умудряются открыть замки. В этом случае вам придётся перепрятать опасные предметы. Можно либо повесить замки на все шкафчики, либо убрать опасные предметы туда, где ребёнок не сможет их достать. А можно и вовсе перекрыть вход на кухню с помощью детских ворот безопасности. Но если вы решите так сделать, убедитесь в том, что сможете наблюдать за малышом, пока находитесь на кухне;
- не помещайте стаканы, ножи, **посуду с горячей едой** и напитками на край стола;
- **научитесь обходиться без скатерти** и салфеток под тарелки. Ребёнок может потянуть за них и опрокинуть всё на себя;
- **выделите один из кухонных шкафчиков (подальше от плиты) специально для малыша.** Храните там интересные, но безопасные предметы: лёгкие сковородки, деревянные ложки, пластиковую посуду и пустые стаканчики из-под йогурта. Время от времени меняйте предметы, чтобы сделать малышу сюрприз. Ребёнок будет играть с содержимым этого шкафчика и не станет лезть в другие, если вы, конечно, не оставите их открытыми;
- по возможности **пользуйтесь дальними конфорками плиты.** Если вы готовите на тех, что находятся с краю, поворачивайте ручки сковородок так, чтобы они «смотрели» назад;
- по возможности **закрывайте на замок посудомоечную машину и шкаф с мусорным ведром,** когда вы ими не пользуетесь.

Предприняв все меры по обеспечению безопасности на своей кухне, вы будете спокойны за своего маленького помощника.

Выделите один из кухонных шкафчиков (подальше от плиты) специально для малыша. Храните там интересные, но безопасные предметы: лёгкие сковородки, деревянные ложки, пластиковую посуду и пустые стаканчики из-под йогурта.

Ребёнок на кухне должен иметь свой собственный уголок или хотя бы постоянное место. Там он сможет играть с поварёшками или грызть яблоко, а вы будете держать его в поле зрения.

Материал подготовлен специалистами Управления противопожарной службы и гражданской защиты Республики Коми.

Этноотряды из Коми

В Коми прошёл первый республиканский проект «Этнокультурные молодёжные отряды»

В течение четырёх дней около двух десятков ребят – активистов из разных национально-культурных объединений – получали новые знания о культуре разных народов, гражданской и этнической позиции в молодёжной работе, о системе этнокультурных отрядов и этнокультурных площадок как методе ведения межкультурного диалога в образовательной среде, а также изучали игры на командообразование в работе этнокультурных площадок.

Участники проекта самостоятельно разработали этнокультурные молодёжные площадки для образовательных учреждений, одну из которых апробировали в концертном зале Гимназии искусств при Главе Республики Коми им. Ю.А. Спиридонова, куда были приглашены и руководители образовательных учреждений.

Во время семинара были определены координаторы и методисты этноотрядов. Для обеих групп опытные референты поставили определённые цели и задачи, обозначили их функции в этноотряде. В рамках проекта участники пробовали себя в организационной деятельности. По словам организаторов, такой подход неслучаен, ребята смогут организовать национальные объединения и поддерживать культуру своего народа, что очень важно в наше время.

«Задача отрядов – донести до большого числа молодёжи нашей республики полученные знания. Каждая национальность уникальна, это своя самобытная культура, свой язык, и мы стремимся научить ребят, носителей той или иной культуры, сохранять то, что даровано

нам предками», - говорит председатель Ассоциации национально-культурных объединений Республики Коми Олег Штралер.

По окончании мероприятия ребята смогли создать восемь этнокультурных отрядов: Коми, Усть-Цилемский, Армянский, Еврейский, Немецкий, Украинский, Белорусский и Межнациональный. Первая площадка этноотрядом будет запущена уже в ближайшее время, сообщает пресс-служба Миннаца РК.

По материалам Министерства Национальной политики Коми.

В путешествие – на табуретке

Вы не представляете, как увлекательно путешествовать! Хотя, чего уж там, я тоже не представляю. Но не так давно я посетил Якутию, Северную Корею, Африку и Северный полюс за несколько часов. Не верите? Ну и зря. Нам, сыктывкарским студентам, показал красоты всего мира популярный фотограф, блогер и путешественник Сергей Доля.

На лекцию я, как всегда, опоздал. «Там никогда не начинают вовремя», – тешил я себя мыслью, проходя по запутанным коридорам главного корпуса. Оказывается, я жестоко ошибался. Начали вовремя, и, несмотря на ранний час, в аудитории яблоку негде было упасть. Студенты сидели по нескольку человек на одном стуле и теснились на небольшой лесенке, ведущей в соседнюю аудиторию. Последний стул буквально умыкнули у меня из-под носа, и я пошёл на лесенку, под слегка сощуренные взгляды сверстников и угрожающее «тсссс!» со всех рядов.

Лекция проходила в два этапа. Первый – монолог путешественника, второй – вопросы студентов. Честно говоря, я не собирался их задавать, потому что почти все ответы есть в блоге Сергея. Там подробно написано, что он использует, чтобы редактировать фотографии, какими авиалиниями пользуется и что берёт с собой в путешествия.

Любовь к путешествиям у него появилась с … боязни летать! Сергей с улыбкой рассказал о том, что начинал бояться полётов за неделю до вылета. В день полёта на борт его буквально вносили. И не из-за количества выпитого алкоголя, а из-за панического страха.

В дальнейшем по работе ему необходимо было летать более чем два раза в неделю. Он начинал бояться всего за три дня до полёта, а потом страх прошёл настолько, что теперь он не боится летать «на табуретках, пристегнувшись шнурками от ботинка».

Лично меня больше всего увлекли фотографии и рассказы блогера о Северном полюсе. Величаво проплывающие льдины с белыми медведями, невероятно огромные ледоколы и, конечно же, потрясающее северное сияние. Сергей рассказал множество интересных фактов о Северном полюсе и несколько смешных «путевых» историй.

Во второй части лекции Сергей Сергеевич с удовольствием отвечал на вопросы студентов.

Оказывается, по образованию он физик. Никогда не учился фотографировать, а книги по фотоискусству считает скучными и нудными. «Я люблю свою страну и никуда не хочу отсюда уезжать, – признался Сергей, отвечая на вопрос, хочет ли он жить за пределами России. – Я стараюсь сам сделать свою страну лучше, и у меня получается». Сергей Доля с улыбкой заявил, что в совершенстве знает три языка: русский, английский и язык жестов. «Там, где бессильны два первых языка, обязательно сработает третий».

Конечно же, не удержались студенты и от вопроса по поводу мнения блогера о ситуации на Украине. Путешественник нахмурился и сказал, что он не писал и не будет писать о политике. А насчёт Украины у него есть своё мнение, но он им не поделится.

В конце лекции Сергей признался, что в Республике Коми его больше всего удивили национальным блюдом шаньги. «Этот ваш бутерброд с картошкой. Удивительно. Никто ещё не додумался намазать пюре на булку». Конечно же, он не мог не сказать и про Маньпупунёр. «Ваши столбы выветривания прекрасны! Это как Гранд-Каньон в США, и если бы ваши власти построили рядом гостиницы, то от туристов отбоя бы не было».

Напоследок Доля сам спросил у студентов, какие достопримечательности ему бы посоветовали посетить в Сыктывкаре за полтора часа, которые у него остались. На что получил ответы: «Самый маленький переулок в мире. У вас туда ладошка только пролезет!», «Памятник национальной букве коми языка», «Красивый собор в местечке Париж».

Для меня эта лекция оказалась познавательной и увлекательной. Будто я снова оказался на уроке окружающего мира в школе. Разница лишь в том, что учителя рассказывают по книгам, а наш гость видел всё своими глазами.

Подготовил Денис МОРЖОВ.
Фото из открытых источников.

«Мост» между Москвой и Коми

В рамках Дней Москвы в Республике Коми состоялся концерт-презентация «Коми земляки Москвы – родной республике». Яркое представление прошло в Финно-угорском культурном центре Российской Федерации и Доме дружбы народов Республики Коми. Было представлено творчество ныне проживающей в Москве молодёжи, выходцев из разных уголков северного региона, посвящённое родному краю. Все они входят в Региональную общественную организацию «Землячество Коми».

СОХРАНИЛИ СВЯЗЬ С РОДНОЙ ЗЕМЛЁЙ

Приветствуя гостей, исполняющий обязанности постоянного представителя Республики Коми при Президенте РФ Валерий Коробов отметил: «У нас очень патриотичное землячество. Оно не прерывает связи с родной землёй, поддерживает постоянные контакты. Нет, наверно, ни одной сферы, где бы ни трудились представители нашего землячества. Везде они себя достойно проявляют, в том числе и в творчестве». Эту мысль подхватил и начальник управления по связям с регионами Департамента межрегионального сотрудничества, национальной политики и связей с религиозными организациями Москвы Дмитрий Гусев, заметив, что в рамках Дней Москвы в разных регионах России ранее никогда не проводилось подобное земляческое мероприятие – и по масштабу, и по содержательности.

От нашей республики гостей поприветствовали начальник отдела Министерства национальной политики Республики Коми Прокопий Габов и председатель Межрегионального общественного движения «Коми войтыр» Сергей Габов.

Приветствовал гостей исполняющий обязанности постоянного представителя Республики Коми при Президенте РФ Валерий Коробов.

МАСТЕРА И ДИЗАЙНЕРЫ НАШЕГО КРАЯ

Героями встречи стали сёстры-дизайнеры Екатерина и Анастасия Тихонюк. На стенах Финно-угорского культурного центра России разместилась выставка их художественных работ. А Театр мод Коми республиканского колледжа сервиса и связи представил молодёжную коллекцию Екатерины Тихонюк «Fusion line». На одной из моделей – традиционный коми костюм, созданный её сестрой Анастасией. Это сенокосная рубаха, вытканная на старинном ткацком станке. Сёстры родились в Ухте, детство же провели в селе Пажга Сыктывдин-

Театр мод Коми республиканского колледжа сервиса и связи представил молодёжную коллекцию Екатерины Тихонюк «Fusion line».

ского района. Екатерина закончила факультет дизайна Российского государственного университета сервиса и туризма, Анастасия сейчас обучается там на третьем курсе. Обе девушки, несмотря на юный возраст, – лауреаты различных конкурсов и фестивалей.

В зале Дома дружбы народов прошло дефиле коллекции коми костюмов и костюмов в этностиле, созданных мастерской «Народные художественные промыслы «Зарни пас». Оно вызвало немалый интерес у зрителей. Это один из проектов Коми ремесленной палаты, возглавляемой членом правления «Землячества Коми» Ефимом Каневым.

Региональному общественному объединению «Землячество Коми» уже 16 лет. «Главная цель создания землячества – установить постоянную связь с республикой, сплотить и приблизить к жизни и делам республики всех, у кого эти связи были утрачены», – сообщила организатор и ведущая концерта, начальник отдела Центра культуры Республики Коми при Постпредстве РК, председатель Коми национально-культурного объединения «Парма» Светлана Белорусова. Также от имени землячества гостей встречи поприветствовал его председатель Николай Рулев.

Татьяна Якутович, лауреат Международного конкурса «Хрустальное сердце мира» в 2014 году.

КОМИ МОТИВЫ В ПЕСНЯХ МОСКВИЧЕЙ

В самом начале мероприятия музыканты брасс-ансамбля Духового оркестра «Модерн» исполнили и всемирно известные композиции, и попурри мелодий из фильмов Леонида Гайдая, и коми песни: «Зиль-зёль», «Марьямоль» и «Висер вожын». Руководитель коллектива Иван Габов, уроженец Корткеросского района Республики Коми, рассказал, что это премьерное исполнение коми композиций, подготовленное специально к Дням Москвы.

Тема талантливой молодёжи Республики Коми, учащейся или работающей в Москве, продолжилась музыкальными выступлениями Татьяны Якутович (Травянко). Девушка исполнила несколько композиций. Кстати, в этом году Татьяна, преподаватель Павло-Слободской детской музыкальной школы, стала лауреатом Международного конкурса «Хрустальное сердце мира».

Также были выступления девушек - исполнительниц бардовской песни, воспитанниц Сыктывкарского клуба любителей авторской песни «Созвездие Музы». Ныне они проживают в Москве, но не забывают свою малую родину. Подтверждение этому – обращение к творчеству республиканских авторов музыки и стихов и проникновенно звучащие в песнях мотивы дружбы, любви к родной природе и длинных дорог, соединяющих Москву с Коми землёй.

«Мы скучаем по нашим землякам, но мы знаем, как хорошо живётся им там, – отметила в завершение встречи руководитель филиала «Финно-угорский культурный центр Российской Федерации» Татьяна Барахова. – И ещё много мостов будет перекинуто между Москвой и Республикой Коми. Я желаю всем счастливых встреч на этом долгом пути».

Концерт-презентация «Коми земляки Москвы – родной республике» состоялся при поддержке Постоянного представительства Республики Коми при Президенте Российской Федерации, Центра культуры Республики Коми при Представительстве Коми. Партнёрами в Республике Коми выступили филиал ГРДНТ «Финно-угорский культурный центр Российской Федерации» и Дом дружбы народов Республики Коми.

Брасс-ансамбль исполнил всемирно известные композиции из фильмов Леонида Гайдая и коми песни.

По материалам информационного центра «Финноугория».

Гармония

...Подумать только, этим прекрасным осенним днём они наконец-то отправились на природу, чтобы провести чудесное время только в своей тесной дружеской компании. Они, трое пышущих молодостью друзей, недавно окончили высшую школу искусств Лондона и поэтому были настроены глубоко позитивно и шли по красивому, окрашенному в яркие цвета разгоравшейся осени, парку, наполненному причудливыми звуками природы, размышляя между собой.

- Посмотрите, как прекрасен этот мир, друзья! – с восторгом восклицал романтик и поэт Дэн.

- Какое буйство красок и тонов... - вторил ему подающий большие надежды художник Лоренс.

- И как чудесно поют птицы, как приятны слуху шорохи, которые издаёт каждая божия тварь, готовящаяся к зиме, - шептал потрясённый музыкант Фрэнк.

Так увлекали они друг друга под сень густых лип аллеи, всё дальше, ближе к затаённому между деревьев озерцу. И там остановились друзья, ошеломлённые природой, на которую осень наложила свой золотой и багряный отпечаток.

Присели друзья на ковёр из многоцветных листьев у самой воды, подставив под лучи по-летнему тёплого солнца свои спины. Казалось, сама матушка-природа радуется появлению вчерашних студентов на своём лоне, играя красками и наполняя уставшие городские головы чудесным впечатлением...

Весь день просидели друзья возле озера, укрытого липами от посторонних глаз и шума оживлённых улиц Лондона. Но к вечеру голубое ясное небо заволокли тёмные, не обещающие ничего хорошего, тучки, и молодые люди поспешили укрыться под крышей сарая с лодками, стоявшего на берегу.

- Какая стала тишина... - осторожно заметил Фрэнк, улавливая своим чутким ухом, как снуют мелкие зверушки и прячутся в своих норах и дуплах.

- И как потемнело здесь, - подхватил Лоренс, поёживаясь и плотнее запахивая свою лёгкую куртку.

- Будет дождь, - вынес вердикт Дэн и добавил с широкой улыбкой: - Ведь разве не здорово, друзья, что природа решила порадовать нас сегодня всеми аспектами своей осенней натуры?

И двое товарищей поэта не замедлили с ним согласиться.

Такая угнетающая тишина продолжалась совсем недолго. Тёмное небо прорезала белая молния, и над озером разнёсся оглушительный раскат грома. Огромные сверкающие капли поскакали по водной глади, разбегаясь кругами, рябью наполняя зеркало озера, по берегу заплясали, сверкая в траве и на опавших листьях, в кронах деревьев заструились, зазвенели, сотрясая стройные липки.

Прижались ближе, спиной к спине, друзья, не смея таить в себе впечатление, которое производила на них разбушевавшаяся осень, в расширившихся от восторга глазах двигалась танцующая в дождевом вальсе природа, целуя влажным воздухом зарумянившиеся молодые щёки.

Гремела, барабанами отбивала, заливистой мелодией играла среди листвы природа, белым огнём чертила на небе графические узоры частая молния, нёс живительную влагу почве разыгравшийся непослушный дождь, и как зачарованные стояли под крышей сарайчика три ошеломлённых друга...

Но не вечны проказы веселящейся осени, не долог век скоро собравшегося дождя. Утихомирила природа свой пыл, остудив нагретую за день землю, собрала воедино свои тучки, запрятала молнии в широкие рукава неба и открыла восхищённому взору молодых людей усыпанную яркими крапинками-звёздами небесную гладь.

На себе ощутили сегодня молодые люди всю мощь и нежность матушки-природы, неизгладимое впечатление получили они, став свидетелями великого осеннего разгула. И домой побрели, насытившись впечатлением этим, поэт, художник и музыкант: молчаливые, переживающие каждый в своей душе эти чудесные моменты, которые приоткрыла для них природа.

* * *

И когда зима опустилась на суетливый Лондон, посеребрив оживлённые улицы снегом, собрались трое друзей в тёплом приветливом доме художника Лоренса. Сидели, подставив к камину усталые ноги, грели руки о горячие чашки подогретого эля и вспоминали тот день, когда посчастливилось им увидеть чудес-

ную пляску осеннего ливня, услышать переливчатую музыку прыгающих капель и раскатистого грома, ощутить себя частичкой этого осеннего, им одним доступного праздника.

– Я написал поэму, – на выдохе произнёс романтик Дэн, всею душой желая поделиться с друзьями своим творением, и зачитал по памяти её. Ритмикой особой, поэтическим строем поражены были молодые люди, в деталях вновь увидев капли дождя и шум липового парка, нарисованный искусным словом окрылённого поэта. Погрузились они в поэтический мир своего друга и ощутили, будто всё мироздание, огромная мудрость природы перешли в их жаждущие головы.

Чудесно было стихотворение поэта, но встал за ним хозяин гостеприимного дома, художник Лоренс. Встал и взорам друзей представил картину чудесную – отражение той реальности, в которой побывали счастливцы осенним днём. Буйство красок, теней, сочетаний представилось им, закружились вокруг воспоминания, сбежавшие с прекрасной картины. И поразились они тонкой работе своего друга, так точно передавшего впечатление минувшего дня.

Но тут встал со своего места очарованный творениями друзей музыкант Фрэнк. Подошёл он к старинному пианино, стоявшему у стены, сел, откинув привычным жестом полы свободного фрака, и запорхали по клавишам длинные пальцы, полилась музыка, рождаемая вдохновлённой душой музыканта. Наполнилась комната пьянящими звуками осеннего ливня, загрохотал, отталкиваясь от стен, пугающий гром; прикрыть глаза нужно было только, как вставали картины чарующей ночи, созданные необыкновенной музыкой. Закончил играть музыкант, на коленях сложил покрасневшие тонкие пальцы, но звенела ещё музыка в сердцах, опьянённых искусством…

Поняли друзья, что только вместе их творения могут передать волшебный момент той осенней ночи в липовом парке: картина покажет то, как красочен и прекрасен был тогда мир, музыка наполнит картину звуками, оживит бегущие краской капли дождя, а слово возродит всё это к жизни, сделает осмысленным, доступным каждому. И увидит человек мир другими глазами: глазами поэта, художника и музыканта…

Валерия КОКОЯНИНА.

Я люблю то, что я делаю, и тех, с кем я это делаю

Сыктывкар - кладезь талантов. Вот, кажется, знаком с человеком долго, а потом разговоришься с ним, и оказывается, что совсем не знаешь его. Точно так же, пока не побеседовала в антикафе «Кампус» с Марией Шамановой, я и понятия не имела, что она является лауреатом международных конкурсов эстрадных исполнителей, танцует бачату, преподаёт детям вокал и мечтает поехать в Новый Орлеан.

- Как давно ты занимаешься музыкой?

- С четырёх лет. Мама привела меня во Дворец творчества детей и учащейся молодёжи. Спустя десять лет я стала участницей образцового вокально-хореографического ансамбля «Тоника» при Республиканской детской филармонии, а в пятнадцать лет - солисткой. В филармонии во время постановки новогоднего спектакля познакомилась с композитором Игорем Пильченым и Верой Басаковой, с тех пор стала ездить в Выльгорт к ней в студию.

- Что самое сложное было в обучении?

- Знаешь, так сразу и не скажешь. Сложности возникают всегда, но в этом и весь смысл, ведь, преодолевая их, мы становимся мудрее и приобретаем опыт. В целом много непростых моментов, но если есть желание, то они кажутся незначительными.

- У тебя была боязнь сцены?

- Как ни странно, нет. Было и есть по сей день только волнение за качество результата. А сцена - это магическое место, где происходит перевоплощение.

Вручение Гран-При Марии Шамановой на Всероссийском конкурсе патриотической песни в 2012 году.

- Как прошёл твой первый концерт? Что ты чувствовала, выходя на сцену?

- С первым концертом связано особое воспоминание *(улыбается).* Накануне выступления я подхватила ангину. Петь было очень больно и сложно, но я собралась и допела до конца. Это была моя маленькая победа над собой. Даже помню, как называлась песня, которую исполняла, - «Хулиганчик».

- Слышала, что ты училась в Москве, как ты туда попала?

- Это была мечта детства. В 14 лет я увлеклась джазом и после школы поехала учиться эстрадно-джазовому вокалу в Московском педагогическом государственном университете.

- Тогда почему вернулась обратно?

- Я люблю свой город. У нас очень много талантливых детей, которые «горят» чему-то научиться, и я могу им в этом помочь. Поэтому и вернулась.

- На концертах были смешные случаи?

- Расскажу про случай, который скорее меня поразил, чем был смешной. Ни для кого не секрет, что аппаратура часто подводит музыкантов, поэтому я не очень удивилась, когда на одном из выступлений разом отключились и микрофон, и минусовка.

Я продолжила петь без музыки, но каково было моё удивление, когда минусовка включилась, и ровно на том моменте, где я пела. Так вместо испорченного номера получился маленький акапельный кусочек в середине песни.

- Поддерживали тебя родные на твоём музыкальном поприще?

- Безусловно. Мне очень повезло с родителями и сестрой. Они всегда за меня болели, радовались моим победам, ободряли после каких-то неудач. Всегда поднимали боевой дух.

- Кроме пения, чем ещё любишь заниматься?

- Очень люблю танцевать. Для меня открытием стали социальные танцы, особенно мне нравится бачата. Кроме этого, в школе я очень любила рисовать.

Мария (в центре) с мамой и Верой Геннадьевной, педагогом, наставником, помощником во всём.

Возможно, это увлечение осталось бы со мной, если бы я имела немного больше времени. Ещё люблю рисовать на лице, поэтому закончила курсы визажиста.

- Почему из всех направлений социальных танцев ты выбрала именно бачату?

- Это получилось совершенно спонтанно. Нас позвали на танцевальный вечер. Там были и танго, и бачата, и сальса. Я попробовала всё, но больше всего по душе мне пришлись латиноамериканские танцы. Вся прелесть бачаты в том, что ты не можешь предугадать, что будет в следующее мгновение. Ты танцуешь каждый раз с новым партнёром, и каждый танец выходит особенным и неповторимым.

- Знаю, что ты сама преподаёшь музыку. Поделись, каково это, передавать свои знания другим людям?

- Преподавать я начала на первом курсе университета в Москве. У меня в учениках были и взрослые женщины, и совсем маленькие детки. И как сказала одна очень интересная и мудрая женщина: «Педагог состоится только в том случае, если он любит то, что он делает, и если он любит тех, с кем он это делает».

- Какие планы на творческое будущее?

- Я знала, что ты об этом спросишь. Конечно же, будут новые концерты, и очень хотелось бы съездить в Новый Орлеан, на родину джаза. Хочется побывать в музыкальном колледже Беркли и поездить по миру. Об остальном история пока умалчивает *(смеётся).*

Мария с Тамарой Николаевной Демидовой, педагогом по академическому вокалу.

Беседовала Дарина МИНАЕВА.
Фото из личного архива Марии ШАМАНОВОЙ.

Елена Сидорова: «Сельский учитель – у всех на виду»

Кто в наши дни выбирает профессию сельского учителя? К сожалению, немногие. С одной из них – Еленой Владимировной Сидоровой, которая 12 лет работает учителем рисования в средней школе села Гурьевка Прилузского района, – побеседовала корреспондент «Семейного круга».

– Елена Владимировна, о какой профессии вы мечтали в детстве?

– Я очень любила рисовать, мастерить что-то своими руками, придумывать разные поделки, к тому же нравилось совместное творчество с детьми. Мечтала, чтобы моя профессия сочетала в себе всё то, к чему лежит моя душа. Поэтому, закончив школу, долго не раздумывала – поступила на художественно-графическое отделение Сыктывкарского педагогического колледжа № 1. Окончила его в 2001 году и вернулась в родное село.

– Куда разъехались одногруппники? Поддерживаете ли с ними связь?

– Многие остались в Сыктывкаре, кое-кто уехал в свои районы – Ижемский, Койгородский, Усть-Куломский. К сожалению, не все устроились по специальности: пошли работать в полицию, на радио, в риэлторские фирмы... Спрашивала, мол, почему. Отвечали, что их не устраивает зарплата учителя. Увы, связь поддерживаю с немногими, и то, в основном, через интернет.

– Почему вы решили поехать работать в сельскую местность?

– В село пришлось вернуться по семейным обстоятельствам: очень болела бабушка, которая заменила мне маму. Да и Гурьевка – это моя малая родина, здесь всё дорого сердцу. Я отлично знаю деревенский уклад жизни, историю родного села, культуру народа, традиции. А это для учителя очень важно, ведь, кроме знаний, он должен передать ребятам и накопленный годами опыт. Поэтому, попав на работу в родную школу, была рада.

– Первый рабочий день запомнился?

– Это было 15 августа 2001 года. В школе тогда только закончился ремонт. В преддверии нового учебного года переживала: как примет коллектив, как отнесутся ученики, всё ли получится?

Очень волновалась 1 сентября, хотя всё здесь мне было знакомо – и дети, и учителя. На торжественной линейке нас – меня и учителя биологии и химии – представили как молодых специалистов. Дети не скрывали своего любопытства. А в моей душе царил восторг от мысли: я – учитель!

– Восторг не сменился разочарованием?

- Нет. В первый же год работы

меня назначили старшей вожатой. Праздники, турниры, вечера сменялись один за другим. Надо было всё успеть. Хорошим наставником была для меня Анна Михайловна

Рубцова, занимавшая тогда должность заместителя директора по воспитательной работе.

Спустя год я стала классным руководителем 5-го класса. Конечно, не всё получалось, ведь опыта у меня было мало. Возникали некоторые разногласия с детьми. Учились ребята, и я вместе с ними. Они научили меня многому: быть терпеливей, сдержанней, находить выход из сложных ситуаций.

Те мальчишки и девчонки давно уже закончили школу, и у меня остались только самые добрые и тёплые воспоминания о них. Мы до сих пор созваниваемся, переписываемся, встречаемся.

– Есть ли перспективы для карьерного роста в сельской школе?

– Мне трудно ответить на этот вопрос в общем, ведь многие сельские школы сегодня закрываются. Что касается меня, то сегодня я не только преподаю изобразительное искусство – коллектив мне доверил должность заместителя директора по воспитательной работе. Наверное, это своего рода карьерный рост.

– Перейти в городскую школу не хочется?

– Нет. Даже не думаю об этом. Я считаю, что сельские дети гораздо скромнее и терпимее. Наполняемость классов у нас небольшая, каждый ребёнок на виду. Наши дети не избалованы, приучены к труду. И видно, что учитель для них является авторитетом.

Ни в коем случае не хочу обидеть учителей городских школ, просто, наверное, своя рубашка ближе к телу. К тому же наша школа по сельским меркам считается большой. В этом году у нас обучается около 120 человек. А значит, наши учителя обеспечены работой и будут стремиться к профессиональному росту.

– Расскажите, пожалуйста, о каком-нибудь интересном случае из педагогической жизни. Наверняка их было много.

– В первые годы работы я получала записки с признанием в любви от неизвестного поклонника. Самое интересное, что записки я обнаруживала в своей сумочке. До сих пор удивляюсь, как он умудрялся подкидывать их мне и оставаться незамеченным. Я так и не узнала, кто это был.

– Как складываются отношения с коллегами и учениками?

– С самого начала я подружилась со многими учителями. Они мне помогали, давали советы. Когда-то учили меня, а сегодня я сама стала частью педагогического коллектива. Наши учителя строгие, но в то же время справедливые, мудрые, с неиссякаемым творческим потенциалом. Глядя на них, я стараюсь не отставать, мне всё ещё есть чему у них учиться.

С детьми сблизили и помогли найти общий язык внеклассные мероприятия. В результате и на уроках ребята занимаются хорошо, дисциплину не нарушают. Мы уважаем друг друга, а это в работе учителя самое главное. Я даю ученикам возможность высказать своё мнение по любому вопросу, стараюсь разнообразить уроки, используя разные формы и методы обучения.

После уроков многие дети посещают кружки. Мы осваиваем нетрадиционную технику изображения: рисование ладошкой, пальцами, технику «выдувания», монотипию, кляксографию, айрис фолдинг, ниткографию, граттаж…

Поделки, изготовленные кружковцами, представляем на многих выставках и конкурсах. К примеру, в июле прошлого года мы участвовали во всероссийском конкурсе «Радуга творчества», и ученица 4-го класса Валерия Коснырева стала обладательницей Диплома I степени в номинации «Бумагопластика». Пятиклассница Алиса Ренжина была награждена Дипломом III степени Всероссийского конкурса прикладного творчества «С днём рождения, Родина!».

– Хватает времени на личную жизнь?

– Я замужем, воспитываем сына. Любим активный отдых: рыбалку, футбол, прогулки на велосипедах. Правда, времени на это не всегда хватает. Приходится порой допоздна готовиться к мероприятиям, писать отчёты, подбирать материал для стендов… У нас дружная семья, супруг меня понимает и поддерживает: «Надо, значит надо».

В свободное от работы время я люблю рисовать, предпочитаю пейзажную живопись. Часто вместе с сыном мастерим поделки. Люблю вязать крючком, ухаживать за комнатными цветами, их у меня очень много и самых разных видов. Есть у нас небольшое хозяйство: куры и поросёнок, огород, где выращиваем овощи и зелень. В деревне без этого нельзя.

– Откуда получаете информацию для собственного профессионального развития?

– Источников знаний достаточно. Учусь на курсах повышения квалификации в республиканском институте развития образования. Многое перенимаю у учителей из других российских городов, с которыми общаюсь по интернету. Имею свой персональный сайт учителя ИЗО, где представлены мои авторские материалы. Заглянуть туда и оставить отзыв может любой желающий. Выкладываю на своём сайте лучшие работы ребят для просмотра, часто получаю одобрительные отзывы и слова благодарности. Это очень стимулирует детей для дальнейшего творческого роста. Кроме этого, я зарегистрирована на разных образовательных сайтах и порталах, где мы обмениваемся материалами, сценариями, презентациями. В интернет-магазинах выписываю методическую литературу, книги, журналы, пособия.

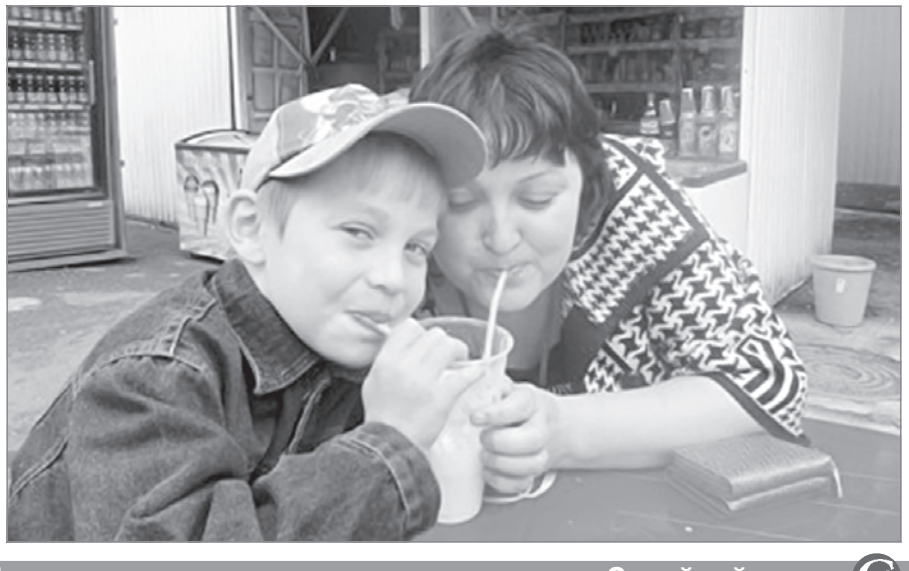
– Каковы, на ваш взгляд, положительные и отрицательные стороны профессии сельского учителя?

– Начнём с плюсов. Молодые специалисты обеспечиваются благоустроенными квартирами, вполне удовлетворительной зарплатой. Все учителя пользуются льготами на воду, газ и свет. К тому же сельская местность – это чистые воздух и вода, низкий уровень преступности среди населения.

С другой стороны, слабая материально-техническая база: нехватка наглядных пособий, методической литературы. Часто возникают проблемы с интернетом. Некоторые школы и вовсе закрывают, считая неэффективными.

Но, несмотря на все трудности, сельские учителя достойно выступают на конкурсах профессионального мастерства различного уровня, дают хорошие знания своим ученикам. К тому же они не просто проводят уроки, но и воспитывают ребят, ведь испокон веков сельский учитель – у всех на виду и всегда был примером для окружающих. Он должен жить так, чтобы никто из учеников или их родителей не мог его ни в чём упрекнуть. Теперь я знаю, каково быть сельским учителем.

Беседовала Галина МИНАЕВА.
Фото из личного архива Елены Сидоровой.



В наисвежайшем виде!

Придя в магазин, каждый из нас ищет на прилавках недорогие, но вкусные и полезные продукты питания. К сожалению, не всегда эти требования покупателей совпадают. И если без деликатесов можно обойтись, то мясные и молочные продукты пользуются ежедневным спросом большей частью населения. Одно из предприятий Прилузского района Коми успешно занимается сельскохозяйственной деятельностью и самостоятельно реализует полученную продукцию. Мясные и молочные изделия ООО «Южное» отлично зарекомендовали себя на продовольственном рынке.

ОТ ТОВАРОВ ПОВСЕДНЕВНОГО СПРОСА ДО ДЕЛИКАТЕСОВ

О качестве привезённого издалека мяса можно только догадываться. Возможно, оно не такое плохое, но пользы от него уж точно немного. К сожалению, не всегда соблюдаются все необходимые условия при транспортировке продукта. Поэтому люди охотнее берут мясо от местного производителя, в числе которых лидирующее место в нашей республике занимает ООО «Южное».

Цех по переработке мяса, принадлежащий этому предприятию, работает в селе Объячево. Оттуда мясные полуфабрикаты отправляются на прилавки многих магазинов Прилузского района и Сыктывкара. В конце декабря прошлого года в деревне Талица завершилось строительство ещё одного цеха по убою и переработке мяса. Здесь установлены две линии – убоя крупного рогатого скота и производства мясных полуфабрикатов, холодильное и прочее оборудование. «Технологии позволяют производить не только замороженную, но и охлаждённую продукцию, а также деликатесы из мраморного мяса. Благодаря новому пункту предприятие увеличит объёмы производства, начнёт выпускать новинки», – говорит заместитель директора ООО «Южное» Галина Васильевна Чащина. Год от года растёт и ассортимент молочной и кисломолочной продукции отличного качества, производимой на Талицком маслозаводе *(репортаж о молочном производстве предприятия можно прочитать в «Семейном круге» №9 от 27 июня 2014 года - ред.).*

БЕЗ ЛИШНИХ НАКРУТОК

«Продукция Талицкого молзавода чрезвычайно популярна у жителей Прилузья и столицы Коми, а масло сливочное «Крестьянское» имеет высокую популярность у наших соседей в г. Мураши Кировской области, а также у кировчан», – говорит Галина Васильевна. Это объясняется тем, что доброе имя товара прошло хорошую проверку временем. «Наше предприятие обслуживает бюджетные организации района и частично Сыктывкара (детские сады, школы, больницы), торговые предприятия и предпринимателей Прилузского района и столицы республики. Основная часть молочной и мясной продукции реализуется через собственную торговую сеть, имеется шесть магазинов в Прилузском районе и три – в Сыктывкаре», – рассказывает заместитель директора. Развитие фирменных торговых точек от производителя – своего рода визитная карточка ООО «Южное». Также значительную часть молочной продукции предприятие реализует через торговую сеть ОАО «Птицефабрика Зеленецкая», которую считает самым надёжным и верным партнёром. Вся продукция этого хозяйства доходит до потребителя без лишних накруток и в наисвежайшем виде. По тому, как её раскупают, становится ясно, насколько хорошо она пользуется спросом. И это не удивительно, ведь к качеству производимого товара предъявляются самые высокие требования на уровне европейских стандартов. И молоко, и мясо сертифицируются и соответствуют последним требованиям, которые предъявляет Роспотребнадзор.

ООО «Южное» готово к эффективному сотрудничеству со всеми, кого заинтересовала продукция этого предприятия.

Галина МИНАЕВА,
фото автора.

АДРЕС ПРЕДПРИЯТИЯ:
168163, Республика Коми,
Прилузский район,
п. Гуляшор, ул. Совхозная, 4.
Тел. (82133): 47-2-31, 47-2-33.
E-mail: oaoyugnoe@mail.ru

На правах рекламы.

Влюблённые в жизнь

Каждому ребёнку нужна мама. Да и заботливый папа, конечно, нужен тоже. Ни для кого не секрет, что дети, выходящие из детского дома во взрослую жизнь, плохо приспособлены к этой жизни, они даже боятся её. Наши сегодняшние герои, супруги Даньщиковы из посёлка Визябож, взяли на себя большую ответственность за воспитание двух брошенных детей. Они окружили их лаской, вниманием и заботой.

ПОВЕЗЛО…

Ирина Васильевна работает художественным руководителем в Доме культуры посёлка Визябож. Алексей Алексеевич по профессии строитель. Так уж вышло, что родных детей у этой супружеской пары нет. Зато есть приёмные – две замечательные дочери: двенадцатилетняя Любаша и шестилетняя Машенька.

Историю о том, как попали девчонки в семью Даньщиковых, невозможно слушать без слёз.

Старшая приёмная дочь, Люба, была подкинута на территорию вокзала. Затем она попала в специализированный Дом ребёнка города Ухты, где её и увидели супруги Даньщиковы, мечтавшие о малыше. «Нам рассказали о том, что в апреле на вокзале Емвы в пакете нашли девочку, её шея была перетянута лентой. Нашедшая женщина сначала думала, что котёнок выброшенный мяукает. Как потом говорили врачи, живучесть у девчушки 150 процентов! Фамилию, имя и отчество ей дали в больнице. В свидетельстве о рождении в графах «мать» и «отец» стоят прочерки. Думаю, таких детей один на тысячу. Когда мы приехали её забирать, девочка заболела. Перед нами встал выбор: лечь с ней в инфекционное отделение в Ухте или приехать за ребёнком позже. Мы, не колеблясь, решили, что я останусь с малышкой. Там, в инфекционном отделении, у нас и произошла притирка. Она меня долго не подпускала, зато теперь обнимаемся и целуемся по сто раз за день. Трудные были времена, не зря говорят: лучше самому переболеть сто раз, чем видеть, как болеет ребёнок. Но мы справились», – вспоминает Ирина Васильевна.

Марьюшка, так ласково называют младшую дочь приёмные родители, появилась в семье благодаря Любе. «Уж очень она скучала, не с кем было играть. Она так просила сестрёнку, что мы решили взять в семью ещё одну девочку», – рассказывает мама. Машеньку биологическая мама оставила в больнице Ухты. У девочки наблюдались серьёзные проблемы со здоровьем на фоне никотинового отравления. Маленькая, слабая, беззащитная, она почему-то запала в душу этой

семье, и было решено забрать именно её. «Мы до сих пор очень часто болеем, находимся в постоянном контакте с педиатром. пульмонологом, проходим курсы лечения, стоим на учёте у кардиолога. Но очень надеюсь, что с возрастом всё нормализуется и девочка окрепнет», – говорит глава семьи.

САМЫЕ ЛУЧШИЕ!

Даньщиковы гордятся своим мастерством и трудолюбием. За короткий срок супруги построили свой дом. Все отделочные работы сделаны руками главы семьи. А вот за создание уюта отвечает супруга. У каждого есть свои обязанности: девчонки помогают маме в ведении домашнего хозяйства, папа выполняет трудную мужскую работу. Люба с удовольствием присматривает за младшей сестрёнкой. «Я ей доверяю. У Любочки талант заботиться о маленьких – с этим нам повезло», – с гордостью говорит мама. Девчонки разные по характеру. Люба больше любит тишину, уединение. Машенька, наоборот, шустрая и активная. Но они прекрасно ладят между собой. Ирина Васильевна уверена, что, несмотря на мелкие ссоры, дети очень любят друг друга и в обиду себя не дадут: «Обе ласковые, добрые, послушные, в общем, для нас они самые лучшие».

С ЗАБОТОЙ О ДЕТЯХ

Главная забота супругов Даньщиковых – это счастье детей. Ирина Васильевна и Алексей Алексеевич – люди деятельные, творческие, влюблённые в жизнь. Всё это они стараются передать дочерям. Благодаря огромным усилиям приёмных родителей заметно улучшилось здоровье детей, немало внимания папа и мама уделяют развитию творческих и интеллектуальных способностей девочек.

Люба хорошо учится в школе, посещает различные кружки: юной хозяйки, информатики, драматический, вокальный. Ей очень нравится петь, поэтому Ирина Васильевна, которая сама обладает музыкальными способностями, активно подключает дочь к участию в различных концертах, проходящих в Доме культуры.

Маша ходит в детский сад. Глядя на старшую сестру и маму, тоже поёт и танцует. «Мама, садись, я тебе концерт буду показывать», – часто говорит она. «Думаю, в будущем тоже займётся творчеством», – считает Ирина Васильевна.

На досуге Даньщиковы всей семьёй совершают прогулки в лес, встречаются с друзьями, весело проводят праздники. На выходные выезжают в Сыктывкар,

чтобы отдохнуть в спортивных и развлекательных центрах столицы республики, а летом гостят в Волгограде у родственников.

ЛЮБОВЬ, МИЛОСЕРДИЕ И ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР

Алексей Алексеевич и Ирина Васильевна воспитывают дочерей сообща, пользуются авторитетом у девочек. «Разногласий в воспитании у нас нет, потому что мы оба желаем им только добра», – делятся секретом родительского счастья папа и мама. Жизнь в этой семье построена так, что каждая из дочерей чувствует свою значимость, эмоциональную привязанность к обретённым родственникам.

Секрет их благополучия – в любви! Так считают все члены семьи. «Только в любви мы можем всё прощать, забывать обиды, верить в лучшее, надеяться на хорошее», – выражает общее мнение Ирина Васильевна.

По мнению мамы, таланты у детей от Бога, и если нет музыкального слуха, то музыкантом человек вряд ли станет. «А вот духовная сторона нас очень заботит», – признаются супруги. Они оба уверены: сколько ни говори о добре, добра больше не станет. Поэтому воспитывают детей только личным примером.

Ирина Васильевна верит в Бога, читает Библию, мечтает, чтобы её начали изучать в школе. Тогда, по её мнению, духовно-нравственное воспитание детей улучшится, меньше будет зла и горя. «Прислушайтесь, задумайтесь! Ведь только милосердие может спасти этот мир. Мир, в котором мамы и папы находят силы отказаться от самого большого счастья в своей жизни. И не надо говорить: «Это не наше дело». Нет, оно наше! Ведь мы живём в этой стране, в этом мире, ведь мы – люди. Не бывает чужих детей! Помогая этим ребятишкам, мы, взрослые, спасаем и себя от чёрствости и циничного равнодушия. И тогда мир обязательно начинает улыбаться нам глазами детей, оказавшихся для нас родными», – уверена наша героиня.

Есть такие люди, которыми просто восхищаешься. Взять в свою семью, пригреть приёмного ребёнка, подарить ему тепло, направить на нужный путь – это большая ответственность и великая заслуга! Возможно, добрый пример супругов Даньщиковых послужит для некоторых стимулом к принятию важного решения в жизни.

Галина МИНАЕВА.
Фото из архива семьи ДАНЬЩИКОВЫХ.

7 хитростей обмана

Что такое манипулирование? Манипулирование — это воздействие одного человека на другого с целью выполнения последним воли первого. По сути, наша повседневная жизнь строится на манипулировании. К сожалению, оно не всегда бывает правдивым и честным. Лжецы часто используют различные приемы и методы: ломают комедию, разыгрывают роли, всеми силами стремятся произвести впечатление. Существуют хитрости, при помощи которых обманщики достигают поставленной цели. Возможно, вы их с лёгкостью узнаете, ведь каждая из них может встретиться в ваших друзьях или знакомых.

1. ПРИНЦИП ДЕФИЦИТА

Нечто, что является редким или малодоступным, имеет в наших глазах ценность тем большую, чем более это дефицитно. Люди также более склонны избегать утраты уже имеющегося, чем приобретать новое.

Пример: «Кто оплатит тренинг до 12 часов, получит скидку 25%»; количество новых «iphone» ограничено – можно поднять цену в два раза.

2. СОГЛАШЕНИЕ НА УСТУПКУ

Манипулятор выдвигает явно завышенное требование, а затем «соглашается на уступку», при этом его цель – как раз второе требование. Вы чувствуете необходимость согласиться (исходя из правила взаимного обмена), ведь вам сделали услугу и уступили.

Пример: в дорогих бутиках сначала ставят завышенные цены, а потом объявляют о скидках.

3. ОБЯЗАТЕЛЬСТВО И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

Вас побуждают совершить поступок, логическим продолжением которого будет следующий поступок, желательный для манипулятора.

Пример: заполнение анкеты «я бы купил такой-то товар по такой-то стоимости», тест-драйв авто предполагает его последующую покупку.

4. ПРИНЦИП СОЦИАЛЬНОГО ДОКАЗАТЕЛЬСТВА

Согласно этому принципу правильным мы считаем поведение, которое часто демонстрируют другие люди в подобной ситуации.

Пример: фразы в рекламе: «миллионы людей уже попробовали товар X», «сотни отзывов на нашем сайте» и т. д.

5. БЛАГОРАСПОЛОЖЕНИЕ

Мы охотнее всего соглашаемся выполнять требования тех, кого мы знаем или кто нам нравится.

Пример: продавец какой-то ненужной ерунды говорит: «Ваш друг Иванов посоветовал мне обратиться к вам…» Выполняя желание друга Иванова, вы невольно делаете то, что необходимо продавцу. В рекламе специально используют только красивых и знаменитых, потому что люди им симпатизируют и доверяют на уровне подсознания.

6. ПОВИНОВЕНИЕ АВТОРИТЕТАМ

В человеке в процессе воспитания закладывается привычка к послушанию авторитетам, причём эта привычка является очень стойкой и совершенно бессознательной.

Пример: доктор Хаус, рекламирующий лекарство или что-то связанное с медициной. Хотя актёр вовсе не разбирается в медицине, многие будут следовать его авторитетному совету.

7. ПРАВИЛО ВЗАИМНОГО ОБМЕНА

Манипулятор предлагает вам «подарок», после чего уговаривает нечто купить или совершить определённое действие. Автоматическая реакция заставляет вас согласиться на его предложение, даже если размер ваших затрат явно неадекватен его подарку.

Пример: кришнаиты на улице не попросят прямо пожертвований – они сначала дарят вам цветок или книгу (абсолютно ненужную вам), а затем скажут, что в ответ вы можете отблагодарить их, сделав пожертвование.

Своё и чужое

В жизни почти каждый ребёнок сталкивается с воровством – либо у него стащат что-нибудь из кармана, либо обсчитают в магазине. И каждый родитель должен быть готов к вопросу: «Почему этого делать нельзя? Почему другие так делают и ничего?»

ОБЪЯСНЯЙТЕ И ПРАВИЛЬНО РЕАГИРУЙТЕ

Маленький ребёнок различает хорошее и плохое только благодаря реакции родителей на его поступки. Став жертвой воришек впервые, ребёнок может очень болезненно переживать это. Он будет считать себя виноватым в том, что произошло, ему будет очень неприятно, даже противно (многие обворованные люди говорят о чувстве брезгливости как об основной реакции на то, что с ними произошло).

Ребёнку с ранних лет необходимо объяснять, что такое чужая собственность, что без разрешения брать чужое нельзя, говорить о переживаниях человека, утратившего какую-то вещь. Очень полезно разбирать вместе с ребёнком различные ситуации, связанные с нарушением или соблюдением моральных норм.

МОЛОДЦЫ «ОГУРЦЫ»

На детей 6-7 лет сильное впечатление производит рассказ Н.Носова «Огурцы». Именно на возможность исправить содеянное, на необходимость нести ответственность за свои поступки, на муки совести и на облегчение, испытываемое в результате разрешения ситуации, следует обращать особое внимание ребёнка.

Как вести себя родителям, уличившим ребёнка в краже? Будьте предельно осторожны, проявляйте чуткость, помните, что перед вами не вор-рецидивист, а ваш сын или дочь. Поспешив, дав волю своему негодованию, вы можете испортить ребёнку жизнь, лишить его права на хорошее отношение окружающих, а тем самым и уверенности в себе. Дайте ему понять, как вас огорчает то, что произошло, но не навешивайте на него ярлыков. Спокойная беседа, обсуждение ваших чувств, совместный поиск решения проблемы лучше выяснения отношений, «называния вещей своими именами». Обсудите с ребёнком проблему воровства, выскажите своё отношение к этому, научите его не только уважать чужую собственность, но и оберегать своё имущество и быть бдительным.

Эльмира КАРИМОВА, педагог-психолог высшей категории Республиканского центра социальных технологий

«ПОСТУПАЙ ТАК, КАК ХОЧЕШЬ, ЧТОБЫ ПОСТУПАЛИ С ТОБОЙ»

Если ваш сын или дочь уже вступили в подростковый период, рассчитайте вместе с ним, какое минимальное количество денег нужно ему в неделю, и давайте чуть больше. Ещё один вариант предоставить ребёнку возможность иметь свои деньги – дать ему их заработать. Если вы сможете ему в этом помочь, то это будет одним из лучших выходов. Ребёнка необходимо научить встать на место другого, он должен уметь сопереживать, задумываться о чувствах окружающих. Необходимо познакомить его с правилом: «Поступай так, как хочешь, чтобы поступали с тобой», объяснив его смысл на примерах из реальной жизни.

«Трикапулька басюлька!»

Психологи и педагоги подсказывают нам, родителям, за что нельзя ругать ребёнка. Кое-что может показаться вам непривычным

КАК ПРАВИЛЬНО РУГАТЬ РЕБЁНКА

Прежде всего, **можно предупредить малыша:** «Сейчас я буду ругаться». Может быть, он перестанет делать то, что вас злит. Или хотя бы успеет убежать и спрятаться.

Придумайте ритуальные слова, которые будут звучать смешно и нелепо, но вместе с тем подскажут малышу, что лучше ему прекратить свои действия. Только прежде чем кричать: «Ухи оборву!» или что-то другое, убедитесь, что ребёнок не воспринимает угрозу буквально.

Говорите о себе, а не о ребёнке. Многократно повторяйте, что вы чувствуете, не ссылаясь на того, кто в этом виноват. Это очень хороший пример для ребёнка, и, возможно, он в следующий раз тоже скажет: «Я злюсь!» – вместо того чтобы кидать игрушки об стену.

Если вам так уж хочется обозвать ребёнка, оставьте при себе всякие «балбес» и «бестолочь» и придумайте своё ругательство. Например, скажите ему: «Ах ты, трикапулька басюлька!»

Дойдя до точки кипения, **начинайте стучать половником о кастрюлю** или деревянной скалкой по подоконнику. Это может быть не только сигналом вашим домочадцам, но и хорошим способом избавиться от негативных эмоций.

Всегда есть опасность обидеть, сказать в сердцах что-то опасное, что ребёнок примет как правду. Поэтому, **разозлившись, лучше рычите.** Или войте. Удивительно, но такой способ выражения злости и раздражения выходит более человечным.

Не обязательно повышать голос, чтобы объяснить ребёнку, что вам очень хочется его отшлёпать. Скорчите страшную рожу или проведите воспитательную работу в форме пантомимы.

Попробуйте ругаться шёпотом.

Уйдите в другую комнату и там выскажите всё, что думаете, дивану или табуретке.

Вспомните, сколько раз в жизни вы сдерживали злость и раздражение из-за страха увольнения, боязни одиночества, общественного мнения. Теперь сделайте это из-за любви.

НЕЛЬЗЯ РУГАТЬ РЕБЁНКА ЗА…

…ошибки в учёбе, за плохие оценки из-за них. Исследования показали, что длительный эффект в усвоении знаний больше будет при регулярных беседах с ребёнком о естественности ошибок в рамках учёбы.

…последствия недостаточной развитости организма к определённому возрасту и за последствия проблем со здоровьем. Например, если начинать ребёнка принуждать к горшку до момента физиологической готовности организма контролировать эти процессы, то, кроме стресса, пользы от таких упрёков и наказаний не будет.

…последствия психологического неудовлетворительного состояния, с которым ребёнок не справляется. Нужно найти первоисточник проблемы и помочь её разрешить. Не справляетесь сами – поможет детский психолог.

…неумение, если ребёнок даже не представляет, как может быть по-другому. Часто дети не умеют справляться со своим волнением. Некоторые от него начинают грызть ногти. Ругая, ничего не решить. Найдите ребёнку замену этой привычке справляться со своими эмоциями.

…плохое поведение, если перед этим он не был проинструктирован, как следует себя вести в этой ситуации. Например, если ребёнок балуется в супермаркете, всё хватает, но перед этим ему никто не объяснил, как себя вести, не стоит его наказывать. Обозначьте предварительно ограничения, проинструктируйте малыша. Тогда уже о его поведении разговор будет иной.

…невыполнение каких-то правил, если вы сами время от времени оставляете соблюдение этих правил без контроля, без внимания или даже сами нарушаете их. Ругать ребёнка за один и тот же проступок «через раз» – значит, закладывать ему противоречивый опыт. И в следующий раз он непременно попробует снова «на удачу».

…за проявление любви «не вовремя». Придумайте с ним свой собственный короткий (чтобы не сильно вас отвлекать) или недемонстративный (пожатие ручки и т. п.) способ выражать свою привязанность в рамках ситуаций со строгим этикетом. Важно найти способ принимать любовь ребёнка в любое время. Он не должен чувствовать, что временами его любовь не нужна или даже порицаема.

…нельзя ругать в бурных эмоциях. Сначала стоит остыть – выйдите из комнаты минут на десять или посчитайте до десяти. Спокойный, убедительный тон всегда лучше криков, а тем более, лучше физического наказания, которое обычно происходит именно «на эмоциях».

«Невероятные годы»

Центр социальной помощи семье и детям г. Сыктывкара

ОБЪЯВЛЯЕТ НАБОР РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 8 ЛЕТ ДЛЯ УЧАСТИЯ В МЕЖДУНАРОДНОЙ ПРОГРАММЕ «НЕВЕРОЯТНЫЕ ГОДЫ»

За три года, в течение которых программа успешно реализуется на базе учреждения, она зарекомендовала себя как эффективная и востребованная. Во время этих необычных занятий родители учатся: правильно играть с детьми, хвалить их, справляться с плохим поведением, не создавая стрессовых ситуаций как для себя, так и для ребёнка. Курс программы состоит из 14 занятий, которые проходят в вечернее время один раз в неделю в форме группового тренинга.

УЧАСТИЕ В ПРОГРАММЕ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ НА БЕСПЛАТНОЙ ОСНОВЕ.

Получить подробную информацию о программе можно по телефону 21-46-47 и на официальном сайте учреждения http://social.dsl-komi.ru

Практические упражнения сердца

В начале года в Сыктывкаре побывал известнейший советский, грузинский и российский педагог и психолог Шалва Александрович Амонашвили. Здесь он провёл свой авторский семинар, в котором приняли участие более 400 учителей со всей республики. 83-летний академик поделился с коллегами своими идеями «Гуманной педагогики», которую проповедует уже более полувека. «Семейный круг» предлагает вам «Памятку для родителей», составленную великим педагогом.

1. Дети от рождения несут в себе добрые намерения. Ребёнок не зол, но он очень быстро может усвоить дурные привычки.

2. Любовь близких не должна подавлять ребёнка, важно, чтобы создавались условия для развития духовных сил и способностей. Важно разумно сочетать нежность любви с суровостью долга.

3. Бережное воспитание открывает возможности образованию. Воспитание будет полным, если в своей основе будет содержать величие и привлекательность духовного и нравственного. Говорите с детьми о духовном. Смотрите на беседы о духовном как на практическое упражнение сердца. Нужно очищать сознание как путь к преуспеванию. Даже одна такая беседа может помочь ребёнку понять многие вещи, озарить мир ребёнка. Дети остро воспринимают яркие человеческие качества. Используйте такие примеры в своих беседах с детьми.

4. Каждый ребёнок имеет свой характер. Важно разглядеть это вовремя, возможно, за отдельными чертами характера скрывается дарование. Упущенные возможности трудно восполнить в более старшем возрасте. Все дети нуждаются в материнской любви и ласке. Любовь и забота близких подготовят ребёнка ко многим сложностям современной жизни. Обстановка в доме также накладывает печать на всю жизнь. Дети чутко относятся к атмосфере, царящей в доме, ко всему домашнему укладу.

5. Ребёнок может всё! Для этого важно не запрещать ему что-то делать, а лучше перевести его внимание на более привлекательное и полезное. Многие взрослые навязывают детям игры по своему усмотрению, вместо того чтобы наблюдать, куда устремляется внимание ребёнка. Дети любят разбирать игрушки, чтобы применять их по-своему.

6. Основную информацию ребёнок получает до пяти лет. После семи лет уже многое потеряно. Важно ребёнку показать беспредельность и безграничность окружающего его мира.

7. В воспитании детей не допустимы ложь, грубость и насмешка.

8. Привлекайте ребёнка ко всем своим делам, посильным для него. Дети любят «работать, как взрослые».

9. Научите детей искать позитивное в каждом моменте. Отрицающий беден, утверждающий богат. Невежество – мать отрицания.

10. Научите детей быть внимательными. Без внимательности, наблюдательности трудно учиться, узнавать новое, открывать законы, воспринимать мир во всей его красоте. В воспитании первое место принадлежит восприятию красоты. Научите ребёнка видеть и слышать прекрасное.

11. Грубость унижает человека. Следует всеми силами искоренять жестокость и грубость. Дети не жестоки, пока они не столкнутся с первой жестокостью по отношению к себе. Лишь немногие готовы сами противостоять потоку тёмного хаоса.

12. Научитесь быть терпеливыми без притворства и попустительства. В случае непонимания посидите вместе молча и думайте одну думу, понимание придёт. Скоро поймёте, насколько такой молчаливый совет полезен.

Чтение – к взаимному удовольствию

Вадим Левин – детский писатель и поэт. Его советы помогают воспитать интерес к чтению. Вот несколько из них.

1. Читайте малышу, когда он ещё не умеет разговаривать. А когда он станет читать сам, сохраняйте ритуал «чтения после обеда или на ночь». Читайте с ребёнком вслух, по ролям и по очереди – к взаимному удовольствию.

2. Воспользуйтесь психологическим принципом «неоконченного действия»: **читая вслух, остановитесь на самом интересном месте** (ах, прости, я должен(а) уйти, мы остановились вот тут) **и оставьте ребёнка наедине с книгой...** А через некоторое время спросите: ну расскажи, что там было дальше, мне это очень интересно!

3. Читайте сами «про себя» у ребёнка на глазах. Он должен видеть, что вам это нравится. Иногда именно так возникает желание тоже познать это удовольствие.

4. Смиритесь с тем, что ребёнок будет читать книги одной серии или комиксы. Это тоже чтение! Просто предложите ему попробовать самому сочинить истории в картинках.

5. Подпишите его на какой-нибудь журнал: футбол, конный спорт – что ему больше по душе. (Или покупайте интересные и познавательные журналы, которые ребёнок сам выберет.) Журнал выглядит менее внушительно, чем книга.

6. Спросите у друзей вашего ребёнка, что они читают. Наступает возраст, когда мнение приятелей значит больше, чем советы родителей.

7. Пробуйте разные жанры: юмор, детективы, фантастику, сентиментальные истории... Может быть, он просто ещё не нашёл то, что ему по вкусу.

8. Устройте небольшую библиотечку прямо в его комнате или отведите место в общем книжном шкафу.

9. Запишите ребёнка в библиотеку. Библиотекари помогут сделать выбор. (Ни в коем случае не принуждайте ребёнка ходить в библиотеку, если он этого не хочет.)

10. Ходите вместе в книжный магазин тогда, когда там не очень много народу. Если ребёнок выберет книгу, которая вас почему-либо не устроит, идите на компромисс: мы купим её, и ты сам будешь читать, а вместе почитаем то, что нравится и мне.

11. Никогда не заставляйте дочитывать книгу, над которой ребёнок скучает.

От 99 болезней

ЗВЕРОБОЙ – «хит» народной медицины

В лечебных целях

Современная народная медицина использует траву зверобоя вместе с цветами, которая срезается на 10-15 см от макушки.

Трава зверобоя содержит: витамины - А, Е, С, Р, РР, рутин, катехины, флавоноиды, фитонциды, дубильные вещества, смолы, сапонины, кумарины, холин, эфирные масла. Препараты из зверобоя обладают противовоспалительным и антисептическим свойствами.

Отвары из зверобоя помогают при ночном недержании мочи, расстройстве желудка, болезнях лёгких, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, кишечника, печени и желчного пузыря, при колитах, миокардитах, эндокардитах, бессоннице, нервозности.

Чай из него пьют в течение месяца при депрессии. 1 ст. ложку сухой измельчённой травы зверобоя залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в термосе 2 часа. Охладить. Процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за полчаса до еды.

В косметических целях

Отвары зверобоя – отличное косметическое средство, укрепляющее кожу, делающее её свежей и упругой.

Отвар из зверобоя для умывания

1,5 ст. ложки сухой травы залить 1 стаканом кипятка и поместить в эмалированную кастрюлю, прикрыть крышкой и нагревать на водяной бане в течение получаса. Остудить, процедить, использовать для умывания и для замораживания кубиков льда. Летом такими кубиками полезно протирать лицо как можно чаще.

Для яркости и омоложения кожи

Взять 1 ст. ложку отвара зверобоя, добавить 1 ст. ложку морковного сока, 2 ст. ложки мягкого творога, хорошо перемешать и нанести на лицо на 15 минут. Умыться сначала тёплой водой, потом прохладной.

Для увлажнения кожи

Размолоть на кофемолке 2 ст. ложки овсяных хлопьев, добавить 1 ст. ложку отвара и 1 чайную ложку мёда, перемешать, нанести на лицо на 10 минут, смыть водой комнатной температуры.

Отвар из зверобоя помогает избавиться **от перхоти** лучше всех разрекламированных средств. Кроме того, волосы становятся пушистыми, лёгкими и приобретают приятный аромат.

2 ст. ложки зверобоя заварить 1 литром кипятка, настаивать 40 минут, процедить и ополаскивать волосы после каждого мытья.

Ванночки из зверобоя **снимают усталость и устраняют запах пота.**

4 ст. ложки зверобоя заварить 1 литром кипятка, настаивать 1 час, процедить, добавить 1 литр воды и делать ванночки.

Если добавлять **отвар в ванну,** то кожа на всём теле станет нежной и шелковистой. Температура ванны +37 - +38^{0}С, время приёма 15 минут. Принимают такие ванны курсами по 2 раза в неделю.

Народные рецепты с КАЛАНХОЭ

Раствор при воспалительных заболеваниях глаз (блефариты, конъюнктивиты)

Разбавить сок каланхое водой 1:1, смочить ватный диск и прикладывать к векам на 10-15 мин. до пяти раз в день.

Таким же образом можно лечить стоматит и пародонтоз.

Мазь для лечения заболеваний кожи (экзема, дерматиты)

В чашке с круглым дном (протереть его водкой или спиртом) смешать 30 мл сока каланхое с 50 г безводного ланолина, а затем постепенно добавить 50 г вазелина. Хранить в холодильнике. Ланолин и вазелин купить в аптеке.

Настойка при варикозном расширении вен

Свежие измельчённые листья (2 ст. л. сырья залить 0,5 л водки, настоять 10 дней, ежедневно взбалтывая). Ежедневно растирать ноги снизу вверх.

Капли при тяжёлом течении острого гайморита

Сок каланхое, сок алоэ – 2 ст. л. и сок репчатого лука – 1 ч. л., смешать. Закапывать смесь по 4-5 капель сначала в левый носовой ход, повернуть при этом голову налево и лежать полчаса, затем повторить с правой стороны. После процедуры прогреть гайморовы пазухи бутылочкой с тёплой водой и лечь в постель.

«Копилка» кулинарных секретов

Яйца

Чтобы **яичница** была пышной, можно добавить две ложки холодной воды на один стакан яиц и хорошенько взбить массу.

Белок яйца быстрее взобьётся в пышную пену, если его предварительно охладить и добавить несколько капель лимонного сока или немного лимонной кислоты. С желтком же поступают наоборот – он любит тепло и сахар.

Чтобы **яйца при варке** не лопались, их надо вымыть в холодной воде.

Овощи

Лук потеряет горечь и будет гораздо вкуснее, если после нарезки положить его в дуршлаг и обдать кипятком.

Овощи чистят или моют непосредственно перед тем, как опускают в суп.

Чтобы **у морковки был хороший вкус,** её надо варить 5-10 минут. Морковку так же, как и другие овощи, варят на хорошем огне и солят в конце варки.

Если вы хотите получить **вкусные овощи при варке,** надо опустить их в воду после того, как она закипит. Если же вы хотите, чтобы вкусным был бульон, надо начинать варить овощи в холодной воде.

Если **в рассол с солёными огурцами** добавить немного сухой горчицы, они станут вкуснее и дольше сохраняются.

Горькие огурцы можно опустить на некоторое время в молоко, добавив немного сахара. Горечь уйдёт.

Выпечка

Вместо дрожжей в тесто можно добавить немного коньяка. Оно станет ароматней, а выпечка вкусней.

Если к смеси творога, яиц и муки **для сырников** добавить немного растительного масла, сырники получаются пышнее и вкуснее.

Чтобы **сок во время выпечки открытого пирога** не «убегал» на противень, воткните в начинку вертикально несколько макаронин с отверстием. Кипящий сок поднимается по этим трубочкам, а из пирога не выливается.

Крупы

Чтобы **рис был рассыпчатым,** перед варкой его надо замочить в холодной воде на 30 минут.

Чтобы **рис не разваривался,** его можно немного обжарить, однако следует учесть, что в этом случае он не очень увеличится в размерах.

Чтобы **рис был прозрачным,** нужно на 5 минут опустить его в кипяток.

Чтобы **в рисовой крупе не завелись жучки,** положите в неё несколько металлических пробок от бутылок.

Если любите **рассыпчатую кашу,** тогда на стакан крупы нужно брать два стакана жидкости. Варить рассыпчатые каши можно на бульоне или на воде, крупу нужно засыпать в кипяток.

Мясо

Чтобы **обжарить или запечь** мясо с золотистой корочкой, его надо обмазать мёдом.

Печёнка будет мягкой, если перед обжариванием посыпать её сахаром.

Шкурки с сала хорошо добавить при варке холодца из любого мяса (при разделке мяса срезать и заморозить). Холодец получается густой.

В фарш добавляйте сахар (на 1 кг фарша – 1 ст. ложку). Ваши котлеты, беляши, чебуреки и прочие изделия из котлетной массы всегда будут очень сочными. Кладите в фарш плюс к основным специям (соль, перец) сухой сельдерей – он улучшает вкус мяса.

Шкурки от банана помогают развариваться мясу. В кастрюлю с мясом достаточно положить шкурку от банана. Вас приятно удивит полученный результат. Мясо будет мягким, сочным и душистым.

Супы

Свёклу для борща нужно почистить и варить целиком в бульоне всё время, пока варится бульон. Затем мясо и свёклу вынуть, бульон процедить и варить борщ как обычно, только в самом конце приготовления варёную свёклу потереть на крупной тёрке, положить в уже готовый борщ. Дать закипеть и выключить. Вкус особенный, а цвет отличный.

Щи и борщ будут насыщенней и вкуснее, если в них сварить целую картофелину, а затем размять. Разминать в кастрюле или в сковороде с зажаркой.

Национальная галерея Республики Коми приглашает

• **Дни открытых дверей:**
1 октября – для ветеранов, к Международному дню пожилых людей.
2 октября – для детей, школьников и учащейся молодёжи (до 18 лет).
5 октября – для педагогов ко Всемирному дню учителя.

С 7 октября, 16.00
«Меняющаяся красота окружающего мира».
Выставка этюда.

С 25 сентября по 9 ноября
«Мастер и ученик.
Школа акварели Сергея Андрияки».
Выставка Московской государственной специализированной школы акварели С. Андрияки.

8 октября, в 12.00 – презентация анимационного фильма «Легенды и сказания народа коми», созданного на основе детских рисунков по мотивам работ народного художника Республики Коми В.Г. Игнатова.

18 октября – «СЛАДОСТИ ДЛЯ РАДОСТИ». Мастер-класс, приуроченный ко Всемирному дню конфет (по заявкам).

Адрес: г. Сыктывкар, ул. Кирова, 44.
Тел.: 24-05-07, 24-10-51.
Режим работы: ежедневно с 10.00 до 18.00, четверг - с 10.00 до 20.00, понедельник - выходной.

Кинотеатр «Иллюзион»

3 ОКТЯБРЯ, 18.00
300 спартанцев: Расцвет империи в 3D, США, 2014 (фэнтези), 16+
Персидская армия во главе с Ксерксом движется на юг. На её пути оказывается флот Афин под руководством адмирала Фемистокла. Силы противников не равны, и Фемистокл вынужден вступить в союз с заклятым врагом афинского государства Спартой против персидской армии.

4 ОКТЯБРЯ, 15.00
Тарзан в 3D, Германия, 2013 (мультфильм), 6+
Учёные в джунглях ищут метеорит, который упал на Землю в доисторические времена. В один из дней произошла трагедия: вертолёт, возвращаясь в лагерь, разбился. В живых остался только 4-летний мальчик. Горилла Кала обнаружила маленького Джона, который сам себя назвал Тарзаном, что в переводе означало горилла без меха.

4 ОКТЯБРЯ, 18.00
3 дня на убийство, США, 2014 (триллер), 12+
В секретной лаборатории учёные разработали препарат, который позволяет человеку справиться с любой неизлечимой болезнью. Руководство спецслужб предлагает принять это лекарство экс-агенту спецслужб Итану Раннеру. Теперь вокруг Раннера начинают происходить странные вещи.

10 ОКТЯБРЯ, 18.00
Мальчишник: часть 3, США, 2013 (комедия), 16+
В этот раз никакой свадьбы. Никакого мальчишника. Казалось бы, что могло пойти не так? А всё из-за того, что Алан переписывался с Лэсли Чао, который украл машину с золотом у Маршала. И теперь он требует от Алана отыскать Чао в течение трёх суток и берёт в заложники Дуга как страховку.

11 ОКТЯБРЯ, 15.00
Побег с планеты Земля в 3D, США, 2013 (мультфильм), 0+
На планете Бааб два брата делают всё возможное, чтобы защитить свою галактику. Однажды они получают сигнал SOS с опасной планеты…под названием Земля.

11 ОКТЯБРЯ, 18.00
Бригада: Наследник, Россия, 2012 (боевик), 16+
Семья Саши Белого живёт в США. Сын Белова, Иван, попадает в неприятности, и ему срочно нужны большие деньги. Он находит документы на недвижимость в России и решает её продать. Герой с другом отправляются в Россию и попадают там в паутину интриг криминала.

17 ОКТЯБРЯ, 18.00
Форсаж -6, США, 2013 (боевик), 12+
Элитный спецагент Хоббс отслеживает организацию смертельно опасных наёмников-водителей. Чтобы остановить эту криминальную группу он просит помощи у Доминика. За это обещает полное помилование для него и его друзей, чтобы они смогли наконец вернуться домой к своей семье.

Адрес: г. Сыктывкар, м. Дырнос, 94.
Проезд автобусами №№ 6 и 20 до остановки «Кинопрокат».
Тел.: 43-45-27, 8912 869 27 68.

Спортивный сентябрь!

Северная Олимпия

В новом учебном году «Северная Олимпия» приглашает всех мальчишек и девчонок на занятия по фигурному катанию, хоккею с шайбой, горным лыжам, шахматам, пулевой стрельбе, спортивному ориентированию, кикбоксингу и рукопашному бою!

4-6 сентября

Республиканский турнир по хоккею с шайбой

Юные спортсмены «Северной Олимпии» отметили 30-летие Усинска в компании легенд отечественного хоккея!

В турнире приняли участие команды 2003-2004 г. р. из Сыктывкара, Ухты, Сосногорска и Усинска. Призовые места распределились следующим образом: I место – Сосногорск, II место – Ухта, наши ребята завоевали бронзу, а хозяева турнира оказались на четвёртом месте!

5 сентября

Торжественное открытие тренажерного комплекса

Почетными гостями церемонии стали глава МО ГО «Сыктывкар», председатель Совета МО ГО «Сыктывкар» Владимир Жариков, депутат городского совета Галина Лапшина, депутат Госсовета РК Сергей Артеев и начальник управления физической культуры и спорта администрации г. Сыктывкара Михаил Дудников.

Приходите и на деле оцените возможности тренажёрного зала под открытым небом!

13 сентября

Легкоатлетический кросс

В соревновании за звание самого быстрого боролись хоккеисты 2000-2007 г. р. Несмотря на «нелетную» погоду, наши спортсмены сумели показать достойные результаты!

ДЮСШ «Северная Олимпия»,
г. Сыктывкар,
ул. Димитрова 1/4,
телефон 32-09-69,
сайт www.olimpiark.ru

2014 год культуры

Государственное автономное учреждение Республики Коми "Театр оперы и балета"

Министерство культуры Республики Коми
ТЕАТР ОПЕРЫ И БАЛЕТА

57-й театральный сезон

1	Среда начало в 18.00	ОТКРЫТИЕ ТЕАТРАЛЬНОГО СЕЗОНА КОНЦЕРТ, ПОСВЯЩЕННЫЙ ДНЮ МУЗЫКИ	
4	Суббота начало в 18.00	ТРАВИАТА опера в 2-х действиях	Дж. Верди ПРЕМЬЕРА
5	Воскресенье начало в 11.00	ОЖЕРЕЛЬЕ СЮДБЕЯ музыкальная сказка (0+)	М. Герцман
	начало в 18.00	БАРЫШНЯ-КРЕСТЬЯНКА балет-водевиль в 2-х действиях (0+)	М. Герцман ПРЕМЬЕРА
10	Пятница начало в 18.00	ЕВГЕНИЙ ОНЕГИН опера в 3-х действиях	П. Чайковский
12	Воскресенье начало в 11.00	КОРОЛЕВСКИЙ БУТЕРБРОД сказочная опера для детей (0+)	Г. Портнов
	начало в 18.00	МОЯ ПРЕКРАСНАЯ ЛЕДИ мюзикл в 3-х действиях	Ф. Лоу
17	Пятница начало в 18.00	МОЯ ЖЕНА - ЛГУНЬЯ музыкальная комедия в 2-х действиях (12+)	В. Ильин, В. Лукашов
18	Суббота начало в 18.00	ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ оперетта в 3-х действиях	И. Штраус
19	Воскресенье начало в 11.00	БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ мюзикл-фантазия	Г. Гладков
	начало в 18.00	ОГРАБЛЕНИЕ В ПОЛНОЧЬ музыкальный детектив в 2-х действиях (16+)	М. Самойлов
26	Воскресенье начало в 11.00	КРАСНАЯ ШАПОЧКА. NEW музыкальная сказка	А. Терентьев
	начало в 18.00	КАРМЕН опера в 2-х действиях	Ж. Бизе

Касса театра работает с 11.00 до 18.00, перерыв с 15.00 до 16.00.
В воскресенье касса работает с 10.00. Телефон: 24-53-58.
Справки и заказ билетов по телефону: 24-52-79.
Справки и бронирование по телефону: 24-08-33
www.komiopera.ru

ТРЦ "РАДУГА"
все программы бесплатные

Октябрь

Афиша мероприятий

5 октября
12.00 - Мастер-класс "Букет гиацинтов из гофробумаги", 2 этаж
13.00 - Моделирование из шаров, 2 этаж

12 октября
12.00 - Мастер-класс "Кусудама "Цветик-семицветик", 2 этаж
13.00 - Радужный аквагрим, 2 этаж

19 октября
12.00 - Мастер-класс "Брошь из фетра "Бабочка", 2 этаж

26 октября
ХЭЛЛОУИН В РАДУГЕ!
12.00 - Мастер-класс "Букет гвоздик из салфеток", 2 этаж
12.00 - Развлекательная программа "Ужастики", 3 этаж
- Тематический аквагрим
- Фотосессия "Страшилки на Хэллоуин"
- Конкурс костюмов!
13.00 - Химические опыты от графа Дракулы и его помощников!
- конкурс поделок к Хэллоуину от кинотеатра Радуга 3D! Приноси поделки и выигрывай призы!
- всем деткам в костюмах ПОПКОРН в ПОДАРОК!

Ждем всех детишек в костюмах к Хэллоуин!
Самые оригинальные получают подарки!
Приходи, будет весело и совсем не страшно!

Первомайская, 38, тел.: 25-10-05, 25-10-06. www.raduga3d.com

Чтобы цветок не «захлебнулся»...

5 способов спасти залитое растение

Как известно, комнатные растения гибнут чаще от переувлажнения, чем от кратковременной засухи. Залив растения – частая проблема, но если следовать приведённым ниже указаниям, можно спасти залитое растение и, прежде всего, не допустить залива.

ШАГ 1

Первое, что нужно сделать, если вы залили растение, – это достать его из горшка. Почва должна быть очень влажной. Если корни выглядят здоровыми, оберните ком корней тонким слоем бумажных полотенец и дайте воде впитаться. Когда полотенца станут мокрыми, смените сухим слоем полотенец. Как только второй слой впитает влагу, можете убирать полотенца и возвращать растение в горшок, желательно с новой землёй или просушенной старой. Не поливайте, пока почва не просохнет на 2-3 см.

ШАГ 2

Если вы, вытащив растение из горшка, обнаружили, что его корни коричневые и/или мягкие, знайте: ему потребуется небольшая операция. Очистите корни от остатков земли и осмотрите внимательнее. Здоровые корни зачастую белые/зелёные и твёрдые. Но есть некоторые исключения: например, корни сансевьеры оранжевые. Если некоторые из корней мягкие или коричневые, острым ножом или ножницами отрежьте их. После этого высадите растение в свежую или просушенную почву. Не поливайте. Если вы удалили слишком много корней, пустоты в горшке можете компенсировать землёй.

ШАГ 3

Проверьте почву, смените её, если она пахнет гнилью или плесенью. Не переживайте, если несколько листьев опадёт после залива почвы. В большинстве случаев новые листья появятся совсем скоро.

ШАГ 4

Чтобы избежать залива почвы в будущем, узнайте особенности полива каждого растения в вашем доме. Например, суккулент пахиподиум требует намного меньше воды и частоту полива, чем мокрый иван. Простой полив всех растений через каждые два дня неминуемо приведёт к гибели одного или нескольких из них. Не покупайте растения, если не знаете, как за ними ухаживать, или прочтите внимательно информацию об уходе за ними.

ШАГ 5

Приобретите измеритель влажности почвы. Эти приборы недорогие, простые в использовании (просто вставить в почву и посмотреть показания) и зачастую имеют шкалу делений от 1 до 10, где 1 – это абсолютно сухая почва, 10 – очень мокрая. Многие из таких измерителей продаются в комплекте со списком растений и соответствующими показателями влажности для них. Влажность почвы можно также протестировать пальцем на небольшой глубине или карандашом. Вставьте карандаш в почву и вытащите: если карандаш чистый, значит, почва полностью сухая.

Календарь садовода и огородника

с 26 сентября по 16 октября

Дата	Фаза Луны	Луна в знаке зодиака	Рекомендуемые работы в саду и огороде
26-28 сент.	Растущая	Скорпион	Не рекомендуется размножать растения корнями, собирать травы и сажать деревья. Эффективны подрезка деревьев и ягодных кустов, прививка, внесение удобрений, уничтожение вредителей, рыхление почвы. Хорошее время для консервирования фруктов и овощей.
29-30 сент.	Растущая	Стрелец	Рекомендуется сбор овощей, ягод и семян, срезание цветов. Прекрасная пора для сушки овощей и грибов. Посаженные в этот день домашние цветы быстрее расцветают.
1-2 окт.	Первая четверть	Козерог	Рекомендуется посадка и пересадка деревьев и кустарников, особенно ягодных: крыжовника, смородины. Рыхление, внесение удобрений, прививка деревьев, покос. Из срезанных цветов составляют прекрасные букеты.
3-4 окт.	Растущая	Водолей	Не рекомендуются посевы и пересадки. Рекомендуется опрыскивание сада от зимующих на растениях вредителей.
5-6 окт.	Растущая	Рыбы	Рекомендуется опрыскивание сада от зимующих на растениях вредителей и утепление ягодных кустарников.
7 окт.	Растущая	Овен	Рекомендуется борьба с болезнями и вредителями, просушивание, проветривание.
8 окт.	Полнолуние	Овен	Не рекомендуются садовые и огородные работы.
9-10 окт.	Убывающая	Телец	Рекомендуется посадка озимого чеснока, лука. Подстригание деревьев и кустарников. Грибы, собранные в это время, пригодны для создания зимних запасов.
11-13 окт.	Убывающая	Близнецы	Рекомендуется рыхление сухой почвы, борьба с надземными вредителями. Удачное время для укрытия многолетних растений на зиму.
14-15 окт.	Убывающая	Рак	Рекомендуется рыхление сухой почвы, борьба с надземными вредителями. Обрезка не рекомендуется.
16 окт.	Убывающая	Лев	Рекомендуется культивация почвы. Не рекомендуются посевы и пересадки растений.

Агротехника малины

Для того чтобы малина всякий раз радовала вас высокими урожаями, необходимо соблюдать несколько важных правил при посадке и последующем уходе за ней.

1. Выбор места. Очень важно, чтобы место, где будет расти малина, было хорошо защищено от ветра.

2. Хорошему и быстрому росту способствуют **богатые органическими веществами почвы.** А потому почву перед посадкой малины следует готовить заранее. Имейте в виду, что малина может расти на одном месте десять лет. По этой причине как следует заправляем почву органикой: на 1 кв. м – 10 кг навоза + 40 г двойного суперфосфата + 10 г хлористого калия.

3. Перед посадкой малины необходимо тщательно **очистить участок от сорняков,** уделяя особое внимание сорнякам с хорошо развитой корневой системой.

4. Малину лучше всего **сажать в один ряд,** оставляя расстояние между растениями 50-60 см. Сажают растения на глубину до корневой шейки, а после посадки наземную часть обрезают, оставляя 30-40 см.

5. После посадки непременно полейте растения из расчёта 5 л под каждый куст. Затем замульчируйте торфом примерно на 6 см.

Каким станет октябрь 2014 года?

Овен (21.03-20.04)

В октябре у Овнов могут возникнуть разногласия с коллегами. Чтобы не произошло серьёзных ссор, следует учитывать мнение сослуживцев. Возможно, в этом месяце придётся отдать долг, поэтому нужно позаботиться о наличии нужной суммы. На любовном поприще тоже вероятны небольшие размолвки. Здоровье Овнов может немного ослабнуть, возможны мигрени.

Телец (21.04-20.05)

В октябре Тельцы столкнутся с необходимостью выполнять скучную бумажную работу. Материальное положение не будет внушать опасений, хотя значительных покупок планировать не следует. Свободные Тельцы могут ожидать встречу, которая может надолго им запомниться. Семейные представители этого знака займутся домашними делами. Чтобы самочувствие не ухудшилось, Тельцам нужно ежедневно заниматься зарядкой.

Близнецы (21.05-21.06)

Октябрь будет неплохим месяцем для Близнецов. Некоторым поступит предложение о трудоустройстве в солидную компанию. Почти всех Близнецов ожидают командировки. Финансовое положение окажется довольно шатким, так как в октябре предстоит сделать пару существенных покупок. В плане здоровья Близнецам нужно избегать жирной пищи, иначе желудок даст о себе знать.

Рак (22.06-22.07)

Домашние проблемы могут помешать выполнять профессиональные обязанности. Зарплату выплатят вовремя, можно наметить покупку чего-то важного. Семейные Раки займутся ремонтом. Совместная работа чревата мелкими ссорами, избежать их можно, если не комментировать каждое действие своего партнёра. Проблем со здоровьем не прогнозируется, если Раки будут высыпаться.

Лев (23.07-23.08)

Чтобы на работе не попасть в неприятную ситуацию, нельзя рассказывать о собственных планах. Кардинальных изменений в области финансов не предвидится, намеченные покупки удастся совершить. Львы, имеющие семью, достигнут в отношениях полного согласия. Если сердце свободно, можно встретиться с человеком, о котором вам давно рассказывали друзья. За здоровье в октябре Львы могут не опасаться.

Дева (24.08-23.09)

В октябре Девам отдыхать особо не придётся, разве что удастся выбраться на пару дней к родственникам. Премию можно будет потратить на поездку выходного дня. В любви никаких сюрпризов не ожидается, это касается одиноких и семейных Дев. Астрологи рекомендуют свести к минимуму употребление жареных, копчёных, жирных и вяленых продуктов.

Весы (24.09-23.10)

Месяц благоприятен в плане продвижения по карьерной лестнице: есть вероятность, что Весы получат предложение о сотрудничестве. Материальное положение будет хорошим, можно осуществить давно задуманные покупки. На любовном фронте ожидаются некоторые перемены. Весы смогут вернуть романтику в отношения, если организуют совместную поездку в уединённое место. Самочувствие будет неплохим, но возможны травмы.

Скорпион (24.10-22.11)

Руководство поручит ответственное задание. Чтобы его выполнить, придётся проявить неординарность, перечитать много литературы. Если работа будет выполнена лучшим образом, начальство вознаградит вас. Некоторые Скорпионы разорвут старые любовные связи, которые уже исчерпали себя. Следует избегать ночных прогулок – есть вероятность столкнуться со злоумышленниками.

Стрелец (23.11-21.12)

На работе Стрельцам представится возможность узнать, кто из коллег распускает сплетни и доносит начальству о его проступках. В плане финансов каких-либо перемен не прогнозируется. Романтические отношения Стрельцов могут перерасти в нечто более серьёзное. В конце октября некоторые Стрельцы получат растяжение связок – наиболее вероятно, что это произойдёт из-за спешки.

Козерог (22.12-20.01)

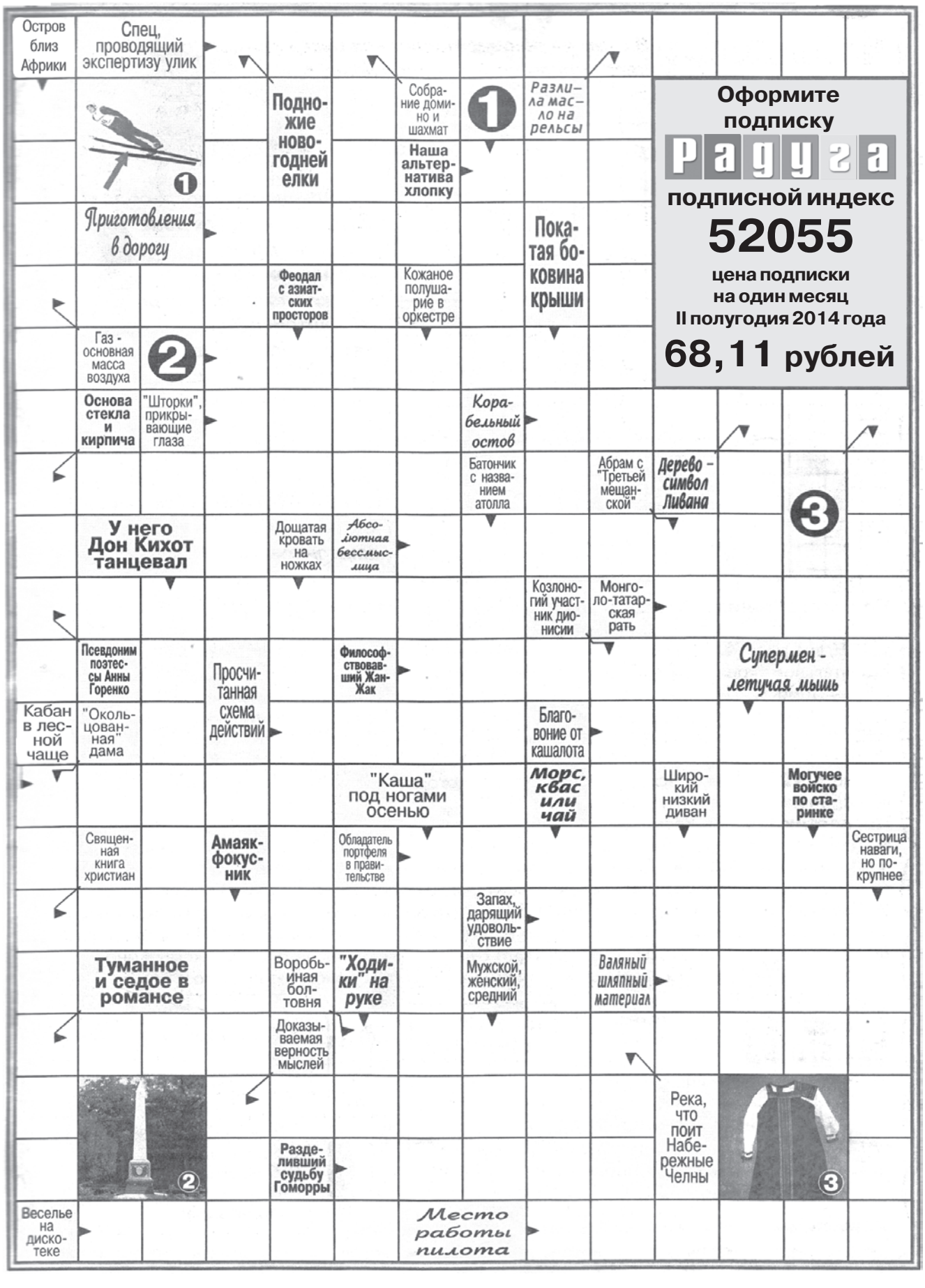
Чтобы добиться высот, Козерогам следует проанализировать собственные ошибки. Также звёзды рекомендуют заняться самообразованием. Крупных финансовых поступлений не произойдёт, но материальное положение будет стабильным. Семейные Козероги почувствуют некий холодок в отношениях. Нормализовать ситуацию удастся, если помочь партнёру с его домашними обязанностями. Здоровье не преподнесёт неприятных сюрпризов.

Водолей (21.01-20.02)

Некоторые Водолеи убедятся, что их тактика правильна. Материальное положение, вероятно, улучшится. Свободные средства можно потратить на обновки и отдых. Водолеи, у которых есть семья, найдут время и организуют семейную поездку на отдых. Свободные сердцем Водолеи поймут, что выбирают партнёров по их внешности, поэтому романтика быстро испаряется из таких отношений. Здоровье у Водолеев будет в полном порядке.

Рыбы (21.02-20.03)

Октябрь окажется скучным месяцем для Рыб. Интересных проектов не планируется, зато вполне вероятны проверки со стороны государственных органов. Финансовый гороскоп обещает стабильность. Многие Рыбы столкнутся с необходимостью навестить пожилых родственников. Гороскоп здоровья предупреждает о шансе подхватить вирусное заболевание.



Оформите подписку

Радуга

подписной индекс

52055

цена подписки на один месяц II полугодия 2014 года

68,11 рублей

Ответы на сканворд №13 (480) от 29.08.2014 г.

По горизонтали: Суздаль, нерест, узда, гонг, речь, арка, колготки, кружево, кафе, груша, тритон, лори, скань, Шопен, посад, кара, Курск, озорство, вандал, винт, поле, сибиряк, касса, кадило, бравада, крем.

По вертикали: урна, дорога, Лысенков, ягуар, дичок, оркестр, галоши, осколок, икебана, Пегас, рюш, Анапа, ухажёр, альпака, Рига, деревня, сход, Джоли, экипаж, свекла, свиток, тир, откорм, Наска, сад.

Отношения – один из уровней влияния или взаимовлияния. Все отношения делятся на «Отношение к...» и «Отношения с...».

Если договоришься с собой, есть надежда на взаимопонимание с окружающими.

Мы не запретим дурным мыслям приходить в голову, но должны не позволить им гнездиться там.

Никогда не допускайте, чтобы ситуация значила для вас больше, чем взаимоотношения.

Вместо того чтобы ставить других на место, мы должны поставить на их место себя.

Если внутри у тебя всё в порядке, то и снаружи всё встанет на свои места.

Если бы люди могли развиваться в гордом одиночестве, Бог дал бы каждому по отдельной планете.

Есть рядом хорошие люди – радуйся, нет рядом никого – отдыхай, переосмысливай жизнь…

Хорошее воспитание — это способность переносить плохое воспитание других.

Фото с сайта motivators.ru

Журнал «Семейный круг»
(приложение к газете «Радуга») №14 (482)
Подписной индекс 52055
Адрес редакции и издателя: 167982, г. Сыктывкар, ул. К. Маркса, 229, каб. 319, «РАДУГА».
Звоните: (8-212) 24-91-05, 24-91-06.
Электронный адрес: radugnie@mail.ru
Выпуск осуществлён при финансовой поддержке Агентства РК по печати и массовым коммуникациям.

Главный редактор **В.А. Ангелова**
Зам. гл. редактора **Ю.В. Чупрова**
Ответственный секретарь **С.А. Гладкая**
Редактор отдела **Г.В. Минаева**

Учредители: Агентство РК по печати и массовым коммуникациям, ЗАО «Газета «Красное знамя», КРОООБФ «Российский детский фонд».

Издание зарегистрировано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия по Республике Коми.
Серия ПИ №ТУ 11-00218 от 26 августа 2013 года.
Журнал отпечатан с готовых оригинал-макетов в ООО «СЕРВИС ПРИНТ», г. Киров, ул. Мостовая, 32/8. Печать офсетная.
Заказ №709. Тираж 680 экз.

Следующий номер выйдет 17 октября 2014 года.