

СЕМЕЙНЫЙ КРУГ

+16

17 октября 2014 © №15 (483)



Фото Галины МИНАЕВОЙ.

Артём Зайнапов:

стр. 8-11

«Есть цель быть успешным в своей профессии»

- СПАСИТЕ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ
- МОЛОДЁЖНЫЕ «НОВОСТИ СЫКТЫВДИНА»
- МУЗЫКАНТЫ ИЗ КОМИ «ПОРВАЛИ» МОСКОВСКИЙ РОК-ФЕСТИВАЛЬ
- ГАЛИНА ЧАЩИНА: «НАМ ЕСТЬ ЧЕМ ГОРДИТЬСЯ!»
- МАМА БОИТСЯ ШКОЛЫ... • ЛАКОМСТВА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ



Галина Чашина:

«Нам есть чем гордиться и привлечь молодёжь!»

ООО «Южное» – известное в нашей республике сельскохозяйственное предприятие. Находится оно в Прилузском районе. Несмотря на трудности в отрасли дела тут идут неплохо: хорошо развивается животноводство, год от года расширяется производство молока и мяса. О своих проблемах и успехах рассказывает заместитель директора ООО «Южное» Галина Васильевна Чашина.

Галина Васильевна по профессии зооинженер. Пришла на предприятие сразу после того, как получила диплом. Так сложилось, что больше 25 лет кроме своей основной работы она выполняет обязанности заместителя директора ООО «Южное». Ответственность это большая, да и времени работа отнимает немало. Сертификация всех видов производимой продукции, поиск клиентов для реализации, контроль за качеством работы сотрудников – это лишь часть её каждодневных дел. Но встретиться с корреспондентом «Семейного круга» Галина Васильевна соглашается с радостью. Смотрит на собеседника спокойно, уверенно. Всего в ней в меру: энергичность, но без суетливости; говорливость, но со способностью выслушать; даже её молчание как-то



по делу и не тяготит.

– Галина Васильевна, расскажите, пожалуйста, о предприятии, которым вы руководите.

– На сегодняшний день в ООО «Южное» трудятся 170 человек. Из них 15 специалистов. Весь кадровый состав – опытные работники, желающие и умеющие работать в сельском хозяйстве. Животноводство – одно из главных наших занятий. Фермы ООО

«Южное» насчитывают 2260 голов крупного рогатого скота, из них 400 голов холмогорской мясной породы. Имеются два собственных убойных цеха, где перерабатывается 280-300 тонн мяса в год. Есть молочный завод, выпускающий из надоенного молока почти два десятка различных видов молочной и кисломолочной продукции. ООО «Южное» производит для реализации 96 процентов молока и 95 процен-

тов мяса в районе. А в республике – 12 процентов, это очень высокая цифра, соответственно, наше предприятие является одним из самых крупных в Коми.

– **Что особенного в ООО «Южное», чем можете похвастаться?**

– Сейчас у нас работает евроферма на 400 голов. Обслуживают её две доярки, получающие свыше 6000 тысяч тонн молока от одной коровы в год. Большую часть работы на этой ферме делают машины, управляемые компьютером. Коровы здесь содержатся беспривязно, каждая имеет свой информационный чип. Процесс работы на ферме очень интересный. Например, когда корова попадает в зал для кормления, компьютер считывает с чипа информацию о том, сколько она дала молока, вычисляет, сколько положено ей за это корма, и выдаёт порциями концентрированные корма. В доильный зал коровы заходят группами, по 24 головы. Работа доярок заключается лишь в постановке аппарата для доения. Всё остальное делает электроника.

– **Разведением бурёнок занимаетесь самостоятельно или где-то закупаете их?**

– ООО «Южное» является племенным заводом по выращиванию и разведению крупного рогатого скота холмогорской породы. И в этом деле нам тоже есть чем гордиться. Наши заслуги высоко ценят за пределами района и даже республики. В прошлом году приняли участие в республиканском конкурсе племенных предприятий и заняли первое место. Лучшими оказались и на выставке племенного молодняка. Ежегодно принимаем участие в соревнованиях техники по искусственному осеменению и почти всегда занимаем первое или второе место. Два раза принимали участие в российских соревнованиях и входили в десятку лучших.

– **С какими трудностями в работе сталкиваетесь?**

– Проблем приходится решать немало, главные из которых – кадровая и финансовая. Как говорится, хорошо работать обо-



Медпункт, первая постройка по проекту агрогородка.

дится дорого для себя. Правительство выделяет субсидию на возмещение наших затрат, но, на мой взгляд, не в достаточном объёме. Например, мы входим в так называемую третью зону, и чтобы доставить нашу продукцию в Сыктывкар, нужно больше времени и средств, чем для производителей того же Сысольского района. Значит, они получают доход, а мы работаем себе в убыток. Несправедливо как-то получается. Но такова система, и с этим ничего не поделаешь. Ещё одна трудность – отсутствие кадров. К сожалению, не каждый молодой специалист поедет работать в село. Хотя условия мы пытаемся создать самые благоприятные. На сегодняшний день есть проблема с жильём, но и её мы стараемся решать.

– **Каковы планы на ближайшее будущее?**

– Построить ещё одну ферму, полностью роботизированную. Сейчас готовится бизнес-план для реализации этой идеи. К тому же в обозримой перспективе – постройка агрогородка. Проект уже одобрен, и с 2015 года начнётся строительство объектов. Это будет три десятка жилых домов, школа и детский сад на 50 мест, а также Дом культуры.

Надеемся, это позволит привлечь на наше предприятие молодых, увлечённых и трудолюбивых специалистов и продолжать развивать сельское хозяйство, обеспечивая население республики качественной продукцией.

Галина МИНАЕВА,
фото автора.

Тружеников сельского хозяйства с праздником!

В России ежегодно во второе воскресенье октября празднуется День работников сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности.

В этой отрасли работают люди, сильные духом, трудолюбивые и честные, которые чувствуют биение сердца родной земли. Поистине своими руками они обеспечивают продовольственную безопасность страны, от них во многом зависит сохранение здоровья нации. Их профессионализм, самоотдача и преданность избранному делу заслуживают глубочайшего уважения и признания.

Желаем вам, доблестные труженики села, многоуважаемые ветераны отрасли, крепкого здоровья, счастья, благополучия и успехов во всех ваших начинаниях!



Спасите детей от наркотиков

**У СОВРЕМЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ ЕСТЬ
ВСЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПРЕДОТВРАТИТЬ ТРАГЕДИЮ**

Есть такой особый период – от 13 до 17 лет – когда даже послушные дети становятся «трудными», «отбиваются от рук». Взрослые им уже не указ – им важнее, что скажут сверстники. А правила в этом возрасте существуют для того, чтобы их нарушать. И «запретный плод» особенно сладок... «Подростковый бунт» – важное условие для развития личности, поиска своего места в жизни. Но не всегда и не у всех получается преодолеть этот бурный период без потерь. Поиск новых ощущений, неустойчивость психики плюс плохая компания – и вот уже спутниками человека на пути во взрослую жизнь становятся алкоголь и наркотики – ведь с ними поначалу всё кажется и легче, и проще, и понятнее...

О том, какую опасность для молодых россиян представляют наркотики и как можно предотвратить эту беду – главный нарколог России, директор научно-практического центра наркологии, заведующий кафедрой наркологии РМАПО Минздрава России, доктор медицинских наук Евгений Алексеевич Брюн.



Мы все должны открыто признать, что наркотики за последние 15 лет стали неотъемлемой частью молодёжной субкультуры. В России, как и на Западе, есть неформальные молодёжные движения – это готы, панки, эмо, рейверы, растоманы и так далее... Чтобы влиться в ряды себе подобных, стать своим в таком сообществе, нужно попробовать «кислоту» или марихуану. Конечно, каждый выбирает образ жизни по себе. Кто-то, пожив в таком режиме, благополучно перерастает подростковые эксперименты и меняет стиль жизни на здоровый. А кто-то втягивается, становится настоящим взрослым наркоманом. Но, к счастью, на самом деле таких людей совсем не много. У нормального, психически здорового человека вовремя срабатывает инстинкт самосохранения. И он просто «уходит» от этого увлечения.

Недавно по международным стандартам мы провели исследование среди подростков 15-17 лет и обнаружили, что в 2014 году, впервые за последние несколько лет, в этой возрастной группе произошло снижение спроса на табак, алкоголь и наркотики. Этот факт я напрямую увязываю со стартом наших тестов на употребление наркотиков, его общественными обсуждениями, а так же с новыми программами, которые пропагандируют среди молодёжи здоровый образ жизни. И мы видим, что те, кто прошёл тест и оказался «чист» – очень гордятся этим. Так что российские школьники весьма мотивированы на тестирование.

Как показала практика, социальная составляющая для «увлечения» наркотиками не имеет большого значения... Наркоманы в равной степени встречаются и в бедных кварталах, и в элитных коттеджных посёлках. Тяга человека к употреблению наркотиков и алкоголя связана с биологическими поломками, генетическими изменениями в организме индивида. Любопытно, что такие «особенные» люди с аддиктивным поведением всегда существовали в человеческой популяции. Когда не было наркотиков, аддикты (те,

чьё поведение демонстрирует интерес к употреблению наркотиков) спивались, переживали невротические расстройства, становились преступниками или проявляли иные признаки поведения, которые заметно отклонялись от нормы. Появились наркотики – количество алкоголиков уменьшилось, зато наркоманов – увеличилось. Сейчас к ним прибавились ещё и игроманы.

Уже доказано, что при свободной продаже алкоголя два процента популяции будут страдать алкоголизмом с психическими расстройствами, десять процентов населения будут злоупотреблять алкогольными напитками и страдать от этого соматическими заболеваниями и расстройствами, и где-то в среднем 25-30 процентов будут довольно часто выпивать, и, с большой вероятностью, со временем пополнят вторую группу.

Аддикты зачастую очень остро, эмоционально воспринимают мир. Среди них много нестандартных, творчески одарённых личностей, звёзд и кумиров. Ведь для того, чтобы начать принимать наркотики, тоже нужна определённая смелость. Потенциально эти люди очень полезны для общества, если бы не их порочная страсть. Поэтому мы их любим, сопереживаем их проблеме, стараемся по возможности «вмонтировать» в социум.

Наркомания – проблема социальная, медицинская, юридическая, культурологическая – тут весь мир в одной капле! Хотя у нас есть уверенность, что в России наркотизация пока значительно ниже, чем на Западе. Это связано с тем, что на Западе увлечение наркотиками – это побочное явление толерантности общества к разным его членам. Демократия подразумевает свободу личности, идет легализация наркотиков. Хочешь употреблять? – Твоё право! Только не будь опасен для окружающих, иначе мы тебя изолируем.

В подростковом возрасте дети впервые пробуют границы мира на прочность, их притягивает запретное,

появляется желание нарушить всяческие табу. Это период первой любви, дружбы, разочарований, депрессий, адаптации в социуме, развития тела и психики. В детстве мальчики и девочки играют в машинки и в куклы, а теперь начинают играть со своим сознанием, душой. Появляются размышления о смысле жизни, постигается понятие бесконечности. Подросток – как телеграфный столб, сквозь который проходит электричество – он под воздействием разносторонних импульсов дрожит, вибрирует, меняется, колеблется... Это достаточно мучительное состояние, особенно остро оно отражается на нашей «группе риска» – на тех, кто склонен «выходить за периметр» общественных норм.

Когда мы реконструируем прошлое наших больных, мы видим, что эти ребята начинают принимать изменяющие сознание вещества, чтобы адаптироваться в новой среде, сгладить трудности вхождения во взрослый мир.

У подростка как будто в один момент меняется вся система поведения. Он отказывается учиться, выполнять работу по дому, днём спит, ночью бодрствует, от него может исходить какой-то новый запах – химический, растительный. Появляется лживость – главный спутник наркомании. Сын или дочь закрываются в комнате, прячут вещи, воруют деньги, ведут тайные, зашифрованные разговоры по телефону с какими-то неизвестными личностями. Если родители заметили, что ребёнок стал нестабилен, появились колебания настроения, неожиданное раздражение, дерзость без особого повода – это должно их заставить насторожиться.

Тут очень важно взорвать ситуацию! Этот психологический приём называется интервенция – внедрение. Нужен штурм! Ни в коем случае нельзя умалчивать, игнорировать происходящее. Напротив: надо собрать всю семью, друзей – чем больше близких, авторитетных для подростка людей, тем лучше. И поговорить начистоту: «Мы видим, что с тобой происходят странные пере-



мены, мы волнуемся за тебя, у нас страшные подозрения – разъяси, в чём дело? И давай вместе искать выход из ситуации. Именно – вместе, ведь мы – твои родные, мы тебе друзья, а не враги. Это не только твоя проблема – она наша общая, давай действовать сообща. Мы тебя любим!»

Нужно уговорить ребёнка пройти тест на употребление наркотиков – для общего успокоения. Так и сказать: «Чтобы в наших отношениях воцарился мир – иди и сдай анализ». Может быть, дело вовсе не в наркотиках, а в несчастной любви или в плохом отношении внутри подросткового коллектива. Поэтому тут важна ясность. А чем мы быстрее диагностируем заболевание, тем лучше – через пять лет может быть уже поздно. В любом городе есть наркологический диспансер, обследование там абсолютно бесплатное. Тест на наркотики можно купить и в аптеке. Правда, иногда препараты могут быть некачественные и бывает ложноположительный результат. Поэтому сразу паниковать не стоит – можно сдать анализ повторно.

Выборочное тестирование учащихся мы проводим силами сотрудников Центра наркологии на протяжении последних 13 лет. Параллельно разъясняем преподавателям и родителям актуальность этих тестов и сами считаем их очень действенной профилактической ме-

рой. Приведу такие красноречивые цифры: в 2010 году мы обнаружили среди старшеклассников Москвы около десяти процентов лиц, хотя бы однократно употреблявших наркотики. А в 2014 году эта цифра снизилась до трёх-пяти процентов. То есть, сам факт нашего присутствия в школе, училище, вузе уже позитивен.

А повсеместное обязательное тестирование учащихся, начиная с 15 лет, на употребление наркотических средств начнёт проводиться уже в очень скором времени. Технически к этому мы полностью готовы, ждём только заказа от Департамента образования. Исследования, как прежде, будут выборочные, но для школьников и студентов – уже обязательные.

Мы будем действовать в рамках 120-го Федерального закона «О добровольном тестировании школьников на употребление наркотиков», он вступил в силу 7 декабря 2013 года. Тестирование проводится в два этапа. Сначала проходит письменное анкетирование школьников – они отвечают на вопросы. По результатам анкетирования психолог сможет понять, насколько тема наркотиков близка конкретному ребёнку.

В основе теста лежит 16-факторный личностный опросник Кеттелла, он позволяет как бы просканировать личность человека, его склонности, интересы и особенности характера, а также выявить людей с аддиктивным поведением.

Второй этап включает медицинский осмотр и анализ мочи, по которому можно определить наличие или отсутствие в организме метаболитов основных групп наркотиков.

Поголовного и принудительного тестирования закон не предусматривает. Если анализы на употребление наркотиков окажутся положительными, об этом будет сообщено родителям, а с ребёнком проведут профилактическую беседу. Закон также не предусматривает огласки результатов теста, постановку ребёнка на учёт в медицинское учреждение, заведение на него карты пациента и принудительное лечение. Выявленная информация является строго конфиденциальной, и результаты проверки будут сообщены только ученику и его родителям.

Выявленные случаи мы будем учитывать анонимно – для формирования единой государственной статистической отчётности, которая поможет нам разработать единую программу по борьбе с наркоманией в России. А родители школьников должны понимать, что в случае с их ребёнком речь идёт, скорее всего, о психологической проблеме, а не о медицинской. Ведь чаще всего первые пробы наркотиков происходят из любопытства. И пока ещё их ребёнок не наркоман. Поэтому опасения, что пострадает социальный статус детей или репутация родителей, напрасны.

Если горькая правда, что ребёнок, подросток употребляет наркотики, подтвердится, нужно стать своему ребёнку настоящим другом. Вместе с ним идти к наркологу, психологу, налаживать нормальную, здоровую жизнь без наркотиков. Голова на плечах и критическое мышление должны быть и у родителей, и у детей. Уверен, что исторический оптимизм нам не изменит, и сообща мы справимся с этой ситуацией – снизим порог наркотизации нашего общества до минимальной концентрации зла. Волна увлечения запретным пройдёт – это неизбежно.

Записала Наталья СМЕРНОВА.



МОЛОДЁЖНЫЕ «НОВОСТИ СЫКТЫВДИНА»

Недавно Сыктывдинское общественное движение детей и молодёжи «Зарни зэр» («Золотой дождь») отпраздновало своё шестилетие. В честь этого события активисты школьных движений района в очередной раз собрались в селе Вильгорт, чтобы познакомиться, поделиться опытом, придумать и обсудить новые идеи и проекты.

Работа слёта прошла в форме творческих площадок. Как сообщает пресс-служба района, ребята заранее распределились по предложенным секциям. Всего их, по количеству лет «Зарни зэр», было шесть: «Волонтерство», «Лидерство», «Журналистика», «Игротека», «Мастер-класс» и «Секция руководителей».

Юные волонтеры под руковод-

ством Надежды Сажиной организовали праздник для дошколят детского сада №8 с. Вильгорт. Они разделились забавными клоунами и провели для малышей весёлые конкурсы и игры. А на прощание устроили настоящее мини мыльное шоу и подарили детям сладкие призы.

Начинающие журналисты познакомились со средствами массовой информации района, узнали подробнее о работе корреспондентов, после чего разделились на две редакции и выпустили две газеты: «Новости Сыктывдина» и «Культура Сыктывдина». Работа в секции вдохновила ребят на выпуск в своих классах стенгазет. Оказывается, эта добрая традиция утеряна во многих школах.

В секции «Лидерство» участники слёта узнали, как должен выгля-

деть настоящий лидер, как он должен двигаться, говорить, стоять...

Участники мастер-класса познакомились с замечательным педагогом С.Н. Борисовой, узнали о необыкновенных свойствах бересты и своими руками создали берестяные цветы.

В рамках слёта также были подведены итоги районного этапа конкурса «Лидер XXI века». Первое место в конкурсе завоевала ученица Вильгортской школы №1 Екатерина Косьянчук. В подарок девушке вручили планшет. Второе место заняла ученица Вильгортской школы №2 Ирина Логинова. Она стала обладательницей портативного радио-плеера. Активные участники конкурса Дарья Вологжанина и Татьяна Кручинкина были награждены флешками.

МУЗЫКАНТЫ ИЗ КОМИ «ПОРВАЛИ» МОСКОВСКИЙ РОК-ФЕСТИВАЛЬ

Сыктывкарская инди-группа The Highlights приняла участие в финальном концерте независимых молодых групп «Индюшата-2014» в Москве.

Минувшим летом музыканты The Highlights представили слушателям свой первый альбом, который был тепло принят интернет-сообществом. Ребята отправили свои работы различным столичным лейблам. Первым откликнулся «Продюсерский центр Александра Кушнера», пригласив The Highlights на июльский отборочный тур «Индюшата», в котором приняло участие около 30 коллективов. По его итогам сыктывкарцы вошли в десятку финалистов, где помимо них были представлены коллективы из Москвы, Санкт-Петербурга, Екатеринбург, Пензы, Киева, Казахстана.

The Highlights образовались чуть более двух лет назад, когда к проекту гитариста Ильи Мясникова присоединилась его сестра Ксения. Позже к ним добавился ударник Антон Викулов. Трип-хоп, пост-дабстеп, эмбиент, абстрактная музыка с элементами шаманизма –

именно так определяют свой стиль сыктывкарцы. Английские тексты пишет и исполняет Ксения, которая учится на преподавателя английского языка. За музыку и аранжировки отвечает её брат Илья, в детстве посещавший музыкальную школу, а сейчас сам преподающий игру на гитаре и параллельно успевающий выступать с другой сыктывкарской группой – «Лисьи песни».

Ребята опоздали на свой саундчек и услышали стереотипную шутку ведущего фестиваля Александра Кушнера, который, объявляя их выход на сцену, заметил, что «сыктывкарцы, похоже, добирались к нам на оленях».

Получасовая программа The Highlights с красочными звуковыми пейзажами понравилась публике.

По информации БНКоми.

Фото из группы The Highlights «ВКонтакте».





Артём Галимжанович ЗАЙНАПОВ

Родился в 1989 году в Сыктывкаре.

Образование высшее. В 2012 году окончил исторический факультет Сыктывкарского государственного университета.

2012–2014 гг. – магистратура, «Историческая политология».

2014–2017 гг. – аспирантура, «История».

Профессия: историк, преподаватель истории, магистр-политолог.

Стаж работы в школе: 2 года.

Артём Зайнапов:

«Есть цель быть успешным в своей профессии»

Он молод, умён, активен и заразительно оптимистичен. Его любят ученики, уважают коллеги, им восхищаются окружающие. Но главное его достижение - это умение заинтересовать ребят, вдохновить их на множество полезных дел. Сегодня в гостях у «Семейного круга» молодой преподаватель истории сыктывкарской школы №16 Артём Галимжанович Зайнапов.

- Артём Галимжанович, довольны ли вы своей профессией?

- Я с 14 лет мечтал стать учителем истории, поэтому школа для меня - не место, где я переживаю время в поисках лучшей работы. Могу сказать, что я доволен тем, чем занимаюсь. Хотелось бы только возвращения авторитета учителя в обществе, как в советские времена, а то сейчас педагог превращается лишь в продавца образовательной услуги.

- Что вам даёт работа в

школе?

- Пространство для развития, бурю эмоций, причём самых разных, общение, да и жизненный опыт, который невозможно получить больше нигде.

- Где находите информацию для собственного развития?

- В сети интернет можно найти различные полезные сайты. Часто на помощь приходят старшие коллеги. Хочется сказать, что мне повезло с моим коллективом в школе. К тому же по совместительству я занимаюсь

научной деятельностью в университете. Это тоже солидный багаж знаний и опыта.

- Молодой учитель – это плюс, как вы считаете?

- Конкретного ответа у меня нет. Молодой учитель приходит в школу с новыми силами, со свежим взглядом, но, с другой стороны, у него нет опыта, нет авторитета. Поэтому часто возникает много сложностей. Лично я не думаю, что в возрасте дело. Причина – человеческие качества, открытость. Учителя должны быть такими, к которым хочется забежать на перемене, поговорить о чём-нибудь, с которыми хочется просто дополнительно общаться. Когда ты открыт человеку, я думаю, тебе всегда ответят взаимностью, и возраст тут никакой роли не играет.

- Как считаете, что нужно для успешной работы молодого учителя?

- В первую очередь – желание работать. Участие старших коллег, стремление найти и создать нечто новое, собственное. И конечно, способность любить детей, ведь без этого работать в школе просто невозможно.

- Вас когда-нибудь называли «учителем от Бога»?

- Называли, и родители, и даже кое-кто из ребят. Хотя мне кажется, что формулировка «учитель от Бога» в головах детей появляется со временем. Я по своему личному опыту могу сказать, что понимание важности работы учителя приходит именно тогда, когда ты уже окончил школу, когда ты прожил какой-то период без этих родных и любимых людей, достойных восхищения.

- А вам есть чему поучиться у своих воспитанников?

- Конечно. Сегодняшние школьники очень мобильны, они с какой-то лёгкостью шагают по жизни. Глядя на них и я двигаюсь вперёд. Нередко ученики подкидывают идеи, которые мне кажутся интересными. Главное, нужно уметь слышать и чувствовать мальчишек и девчонок.

- Самый запоминающийся урок в вашей жизни?

- Честно сказать, я не могу





В музее Раисы Сметаниной.

выделить какой-то особенный урок. Помню своё первое появление в школе, взгляды учеников, полную тишину на уроке. Дети меня так подробно рассматривали, словно через сканер проверяли. А я очень волновался, было как-то неловко и немного даже страшно.

- Ваше жизненное кредо?

- «Жить по совести» - есть такая житейская мудрость. Думаю, сейчас мало людей живут по этому принципу. А ведь это очень важно, и каждому стоит задуматься, прежде чем поступать так или иначе. Также я стараюсь никогда ни о чём не жалеть. Каждый гениален в этой жизни по-своему! Нужно стараться найти в себе и в окружающих какую-то «изюминку»! Быть оптимистом и с добрыми эмоциями смотреть на мир!

- От чего в жизни устаёте больше всего?

- Как ни странно, но от детей иногда очень устаю. От их безудержной энергии, бури эмоций... Ведь мне как учителю необходимо всё это направить в нужное русло, а с современными школьниками подчас бывает очень не просто. Когда прихожу домой, я минимум час ни с кем не разговариваю, это помогает прийти в

себя после школьной суеты. От умственной же нагрузки мне никогда не приходилось уставать, мне никогда не надоедал «рабочий процесс». Я люблю свою работу, люблю людей, которые рядом со мной, и уставать от этого, я думаю, мне не придётся!

- Без чего или же без кого не смогли бы прожить и дня?

- Без своих любимых людей: родителей, друзей. Они придают мне силы, дают уверенность в завтрашнем дне.

- Среди учителей существует конкуренция?

- Конкуренция существует везде, в любой профессии, в любой сфере деятельности. На мой взгляд, именно она часто выступает мотивом к самосовершенствованию. Учитель же - та профессия, которая требует честной конкуренции.

- Почему, на ваш взгляд, в учительской среде преобладают женщины?

- Мужчины не умеют терпеть, а работая в школе с детьми необходимо иметь это качество. Важно научиться ждать, ведь здесь вы не увидите результат уже завтра, он может прийти только с годами, а может, только после школы ученик осознает, что на самом деле дал ему учи-

тель. Хочу отметить, что работа в школе - это огромная эмоциональная перегрузка, а мужчины и эмоции - часто вещи несовместимые.

- В школе вы были... (продолжите фразу)?

- Активным учеником, участвующим во всех школьных концертах, капустниках, КВНах и т.д. Любил самодеятельность. Даже думал выбрать более творческую профессию: актёра или певца. Хотя творческие способности и учителю не помешают.

- В какую историческую эпоху хотели бы жить?

- Уж поверьте, только в свою. Общество любит идеализировать прошлое, но на самом деле в прошлом было много жестокости. Просто не было СМИ, которые бы разносили всё это по всему земному шару.

- Хотелось ли быть похожим на кого-нибудь из героев прошлого столетия?

- Наверное, нет. Я хочу быть, прежде всего, самим собой, стать настоящим, без притворства, а это в современном мире часто бывает очень трудно.

- Каким вы представляете свой идеальный день?

- Это тёплый майский день. На работу только к 10.00, значит,

я успею позавтракать вместе с семьёй. На завтрак обязательно свежавыжатый апельсиновый сок, бутерброды с сыром, фруктовый салат и горячий кофе, приготовленный в турке. Прихожу в школу, дети все готовы к истории, а главное, я вижу в их глазах интерес к моему предмету. Класс, в котором я классный руководитель, провёл учебный день без происшествий. Ужин, непременно с семьёй, долгожданный отдых и мечты о возможности свершить ещё «тысячу» добрых дел.

- Как проводите свободное время?

- К сожалению, свободного времени у меня не так много, но если оно появляется, то обязательно встречаюсь с друзьями. Ещё люблю поэкспериментировать на кухне: готовлю десерты, а могу даже пирог испечь.

- Принимаете ли участие в конкурсах профессионального мастерства?

- Второй год работы в школе прошёл под эгидой «Участуй везде»! Осень 2013-го – это победа в конкурсе «Самый классный классный». Зима-весна 2014-го – победа в конкурсе «Педагогический дебют». Апрель 2014-го – участие в республиканском конкурсе «Учитель года».

- Если бы у вас была возможность узнать своё будущее, вы бы решились на это?

- Нет, конечно! Ни в коем случае! Можно думать о будущем, о том, что ждёт тебя впереди, но знать его и жить с тем, что «это» будет именно так, а не иначе – нельзя! Смысл жизни тогда теряется!

- Ваша сегодняшняя мечта?

- Создать семью и получить степень кандидата исторических наук. Есть цель быть успешным в своей профессии. Только понятие «успех» у меня своё собственное. Хочу, чтобы дети, с которыми я работаю, понимали значимость моего предмета. Естественно, я прилагаю и буду прилагать все усилия к этому.

Беседовала Галина МИНАЕВА.

Фото из личного архива Артёма ЗАЙНАПОВА.



За первое место по сбору макулатуры в 2013 году получили бесплатные билеты на каток.



Поход с детьми. Артём Галимжанович варил детям их первый походный суп.



Мама боится школы...

Разговор с учителем: как не теряться?

Вот и первые родительские собрания этой школьной осени. И родители (обычно мамы мальчиков), которым ой как не хочется на эти собрания идти, потому что «будут ругать». Как почувствовать себя в школе не провинившимся ребёнком, а взрослым и построить конструктивный разговор с педагогом?

«Мой сын заявил, что их классная руководительница – дура. Я, разумеется, сказала, что он не имеет права так отзываться о старших. Но, честно говоря, я и сама не люблю разговаривать с этой учительницей. Я вообще боюсь учителей, как первоклассница, боюсь ходить на собрания, потому что у сына проблемы с поведением на уроках. Что с этим можно сделать?»

Некоторые мамы боятся школы, потому что из-за особенностей своих детей выслушивают от педагогов множество претензий. Часто диалог между родителями и учителями сводится к



поиску виновных. Родители воспринимают замечания учителя как обвинение в личной несостоятельности и защищаются: доказывают, что виноват учитель или ребёнок. Некоторые, напротив, проникаются чувством «я плохая мать, я во всём виновата», но от этой позиции пользы тоже мало.

Цель вашего общения с учителем – не искать крайнего,

а выяснить, что мешает вашему ребёнку хорошо учиться и нормально себя вести, и вместе решить, как ему помочь.

Важно разделять себя и ребёнка. Если вы ещё «мыкаете» («НАМ поставили двойку»), если всякая детская обида причиняет вам острую боль и желание отомстить – то в этом конфликте вы не взрослый, а ребёнок. Вы не можете помочь своему чаду как старший человек: эмоции мешают вам думать и действовать конструктивно. Но сделать это нужно, ведь родитель – адвокат и помощник ребёнка.

Помните, что **в конфликте страдают все стороны**: плохо не только вам и ребёнку, но и учителю. Разговор с ним вообще имеет смысл начать с того, что вы понимаете, как ему трудно.

Первое, что надо сделать, – точно сформулировать проблему: описать её, а не дать оценку. Не «бездельничает» – а «не пишет классную работу», не «плохо соображает» – а «не умеет составлять уравнения». Уточняйте факты, выясняйте причины поступков: «шумит и скачет на географии по вторникам, поскольку не успевает успокоиться после долгой перемены».

«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>

Не бросайтесь в контратаку, не дослушав. Не реагируйте гневно, если учитель некорректен, держите в уме цель общения: ваша задача – помочь ребёнку, а не доказать, что вы круче.

Следующий шаг – определить, что для решения проблемы могут сделать родители, школа и сам ребёнок (например, регулярно созваниваться; отправлять в начале урока географии мыть тряпку и стирать с доски). Если учитель отказывается идти навстречу – просите его предложить свои варианты; в некоторых случаях придётся обратиться к завучу или директору. К ним лучше идти не с жалобой (если учитель не нарушает своих должностных обязанностей), а с просьбой дать совет, помочь договориться с учителем.

Если договориться не удалось из-за негибкой позиции учителя – следующим шагом может стать жалоба директору или в управление образования.

Иногда, наоборот, стоит поговорить с ребёнком и убедить, что на проблему легче махнуть рукой (дотерпеть до конца

года придирки учителя рисования).

А иногда бывает нужно менять школу – особенно если попытки наладить диалог упираются в равнодушие педагогов, а проблема требует срочного решения (например, в ситуации травли ребёнка в классе).

Не стоит пытаться разжалобить учителя и ссылаться, например, на диагнозы ребёнка. Даже если диагнозы и есть, учителю важно знать другое: как работать с таким учеником в условиях массовой школы. Опишите трудности ребёнка (нетерпелив, легко смущается, нуждается в дополнительном времени для ответа и т.п.), расскажите, что помогает вам дома, попросите о помощи в конкретных ситуациях (позволить отвечать устно, отпустить умываться, если начинается истерика, и т.п.), спросите, что посоветует педагог. Непременно узнайте, какие сильные стороны есть у вашего ребёнка, в чём он успешен.

Иногда поведение действительно выходит за рамки обычного: ребёнок поднимает руку на учителя, бросается на однокласс-

ника с циркулем, на уроках ползает под партами и хохочет – это всё примеры из жизни. Он и сам не учится, и всему классу не даёт, и создаёт угрозу для безопасности других детей; здесь уходить от диалога со школой – безответственно.

Родителям обязательно надо искать причину такого поведения, а школе – предложить семье обсудить другие возможные формы обучения (семейное, домашнее, по индивидуальному учебному плану).

В общем, не бояться учителя – не так уж трудно. Надо научиться видеть в нём человека и своего союзника – и наладить конструктивный диалог. А это не врождённый дар, а наживное умение.

Нина ГОЛУБ, психолог, из книги «Душа вашего ребёнка».



РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ШКОЛА ПРИЁМНЫХ РОДИТЕЛЕЙ ОБЪЯВЛЯЕТ НАБОР УЧАСТНИКОВ

Подготовка кандидатов в замещающие родители пройдёт с 27 по 31 октября в Региональном центре развития социальных технологий (г. Сыктывкар, ул. Маркова, д. 13). Занятия длятся одну рабочую неделю с 9.00 до 17.00.

Только республиканская Школа приёмных родителей предоставляет возможность пройти обязательную подготовку граждан, желающих принять в семью ребёнка, оставшегося без попечения родителей, в недельный срок. Для многих обучение в таком режиме наиболее оптимально, так как гораздо проще взять на работе недельный отпуск, чем посещать учреждение по месту проживания по несколько часов в течение трёх месяцев.

Школа приёмных родителей в РЦСТ зарекомендовала себя не только в республике, но и за её пределами. Неоднократно обучение в ней проходили кандидаты в замещающие родители из соседней Архангельской области.

Занятия проводят юрист, ведущие педагоги-психологи и специалисты центра. Участники занимаются по специальным рабочим тетрадям, разработанным педагогами-психологами учреждения. Обучение

проходит в форме лекций и психологических тренингов. Будущие приёмные родители участвуют в групповых дискуссиях, ролевых играх, активно делятся опытом друг с другом. Нередко именно эти «уроки» позволяют гражданам оценить степень своей готовности к такому серьёзному шагу, как принятие ребёнка в семью. Часто в группах вместе с кандидатами обучаются и специалисты из учреждений социального обслуживания республики, которые потом будут проводить Школы на местах. Недавно в Школе приёмных родителей прошли подготовку 15 участников, среди них обучились 3 специалиста.

Все выпускники республиканской Школы приёмных родителей отмечают огромную пользу от занятий, многие советуют знакомым проходить обязательную подготовку именно здесь.

По окончании занятий с выпускниками Школы проводится индивидуальное собеседование и по решению комиссии выдаются свидетельства, дающие возможность стать усыновителем, опекуном или приёмным родителем. Свидетельство действительно на всей территории Российской Федерации.

Запись в группу по телефону 8 (8212) 21-08-86.



ТЕАТР ОПЕРЫ И БАЛЕТА
13 ноября 19:00

ЕЛЕНА ВОРОБЕЙ
и её театр

24-53-58

в юмористической шоу-программе
«Не чижик-пыжик»

6+

Анонс предстоящих мероприятий Удорского района

- 25 октября**
Фестиваль-конкурс песенного творчества
«Дзоридза му»
Дом народного творчества
им. Ю.К. Васютова, с. Кослан
- 4 ноября**
Фестиваль национальных культур
«Национальная шкатулка»
Междуреченский дом культуры
- 7 ноября**
Районный литературный праздник
«Профи-2014»
Готовский дом культуры

Анонс предстоящих мероприятий ГБУ РК «ЦСЗН Корткеросского района»

- 1. Октябрь-декабрь (еженедельно)**
Занятия подросткового клуба «FOCUSник»
Организация досуга, профилактические мероприятия, обучение фотомастерству.
- 2. Октябрь-декабрь (ежемесячно)**
Занятия семейного клуба «Диалог»
Информационно-просветительская работа по вопросам взаимоотношений в семье, организация совместной досуговой деятельности.
- 3. Октябрь – декабрь (ежемесячно)**
Праздник «Тепло семьи»
Мероприятие направлено на укрепление семьи, пропаганды семейных ценностей.
- 4. В течение октября**
Выездное культурное мероприятие
«Я среди друзей» в кинотеатр Сыктывкара

1 НОЯБРЯ

«Медовый
Хеллоуин»
САМОЕ СТРАШНОЕ
МАССОВОЕ В ЭТОМ ГОДУ

В ПРОГРАММЕ:
- МАСТЕР-КЛАСС ОТ БАБЫ ЯГИ;
- ПРИЗРАКИ ФРАНЦУЗСКИХ ЗАМКОВ;
- НАШЕСТВИЕ ОБЧАРОВАТЕЛЬНЫХ
МОНСТРОВ;
- РОЗЫГРЫШ АБОНЕМЕНТОВ И
БИЛЕТОВ НА МАССОВОЕ КАТАНИЕ!

ПРИХОДИ В КОСТЮМЕ
ПОЛУЧИ КОНЬКИ
БЕСПЛАТНО!

Расписание сеансов:
19.00 – 20.00
20.30 – 21.30

подробности по телефону: 25-55-36

Северная Олимпиада

НОГОР
ЦЕНТР КУЛЬТУРНЫХ
ИНИЦИАТИВ

Валерик

Сценическая зарисовка по стихотворению
Михаила Юрьевича Лермонтова

24 октября в 18:00

Воркутинский музейно-выставочный центр

«Прекрасно
каждое
мгновение...»

С 11 октября по 7 ноября проходит седьмая городская выставка
фотохудожников Воркуты «Остановись, мгновение...»
Уважаемые жители и гости города, запланируйте себе интересные выходные!!!

г. Воркута,
ул. Ленина, 58.

Музыкальный театр юного зрителя г. Ижевск

представляет

Мюзикл для детей **Русалочка**

Режиссер-постановщик - Людмила Материнская
Художник-постановщик - Наталья Кузнецова
Хореограф - Юлия Кочнева

тел.: 20-07-55

25, 26 октября
11.00 и 15.00

Художественный руководитель **0+**
театра и автор музыки - заслуженный артист
Удмуртской Республики - Андрей Анкудинов

Кинотеатр «Иллюзион»

18 октября 15.00

«Облачно...2: Месть ГМО» в 3D, 95 минут, США,
2013 г., мультфильм, 0+

18 октября 18.00

«Мы – Миллеры», 110 минут, США, 2013 г.,
комедия, 16+

22 октября 17.00

В рамках Года культуры в РФ
«В учреждения культуры за 10 рублей»
«Рио-2», 101 минута, США, 2014 г.,
мультфильм, 0+

24 октября 18.00

«Тревожный вызов», 95 минут, США, 2013 г.,
триллер, криминал, 16+

25 октября 15.00

«Кот Гром и заколдованный дом» в 3D, 85 минут,
США/Бельгия, мультфильм, 0+

25 октября 18.00

«Мрачные небеса», 97 минут, США, 2013 г.,
ужасы, фантастика, триллер, 16+

31 октября 18.00

КХэллоуину
«Астрал. Глава 2», 102 минуты, США, 2013 г.,
ужасы, 16+

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

Национальный музей Республики Коми

1-31 октября с 10.00 до 17.00

Акция «Звучащая сказка»

Путешествие с аудиогидом для семейной
аудитории. Литературный музей И.А. Куратова.

1-31 октября с 10.00 до 17.00

«О братьях наших меньших».

Экскурсия ко Всемирному дню животных
с элементами игры для учащихся 3-6 классов.

Отдел природы.

1-31 октября с 10.00 до 17.00

«Пришёл батюшка Покров».

Интерактивная экскурсия для учащихся 3-6 классов.

Отдел этнографии.

22 октября с 10.00 до 17.00

Акция «В музей – за 10 рублей». Все отделы.
28 октября в 15.00

«Дорога на Север».

Презентация мультимедийного проекта.

Отдел истории.

Справки по телефонам: 44-21-34,
89087164084 (отдел маркетинга НМРК).



Отделение социальной помощи семье и детям Эжвинского района г. Сыктывкара

Приглашает посетить мероприятия в октябре:

23 октября в 18.00 - «Кулинарные забавы».

Мероприятие для многодетных семей.

3 декада октября - занятие для несовершенно-
летних «Азбука прав и обязанностей».

3 декада октября - интерактивная лекция для ро-
дителей «Скажем жестокости «нет!»

3 декада октября - занятие с детьми «Сказка о
чёрных братьях».

Центр коми культуры Сыктывкара

22 октября в 16.00

10+

«Из обычного в необычное»

Открытие персональной выставки
Алёны Чувьуровой, ученицы 11 класса
МОУ «Гимназия» (КНГ) г. Сыктывкара

Вот как говорит Алёна о своём творчестве: «Всё
началось с граффити. Дальше – больше. И так по-
степенно я перешла на новый уровень – стрит-арт.
А идеей для данной выставки стал конкурс по хи-
мии на тему «Химия – моя муза».

31 октября в 18.00

6+

**Отчётный концерт молодёжного
ансамбля «Томлун»**

Ансамбль «Томлун» создан в 2006 году. В репер-
туаре – народные песни и песни современных само-
деятельных и профессиональных композиторов на
коми и русских языках.

г. Сыктывкар, ул. Бабушкина, 31.
Тел.: 21-68-20, 24-68-12.

Лакомства для детей и взрослых

Полезные свойства различных сладостей

Всем давно известно, что сладости – вредные лакомства. Однако мало кто задумывается, что у них есть и полезные свойства. Особенно если не переборщить с количеством.

Чёрный шоколад

Придётся забыть об удивительном вкусе молочного шоколада и полюбить горький. В нём немного калорий, зато уйма полезных веществ, таких как антиоксиданты, флавоноиды (заботятся о капиллярах и оказывают седативное действие), кальций, белок, железо, магний и витамины.

Мармелад

Полезен, прежде всего, благодаря натуральному компоненту – пектину, который придаёт ему желеобразную форму. Пектин снижает уровень холестерина, выводит токсины и нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта. Кроме того, в нём не так уж много калорий!

Пастила

В разумных количествах пастилу можно есть, не опасаясь за фигуру. Она, как и мармелад, уменьшает отрицательное воздействие радиации и выводит из организма соли тяжёлых металлов.

Тростниковый сахар

Ещё 20 лет назад западные диетологи заявили о том, что коричневый тростниковый сахар куда полезнее классического очищенного белого. Прошедший минимальную промышленную обработку, тростниковый сахар полезен для организма, так как благодаря мелассе содержит целый комплекс полезных микроэлементов (кальций, магний, железо, фосфор, калий).

Зефир

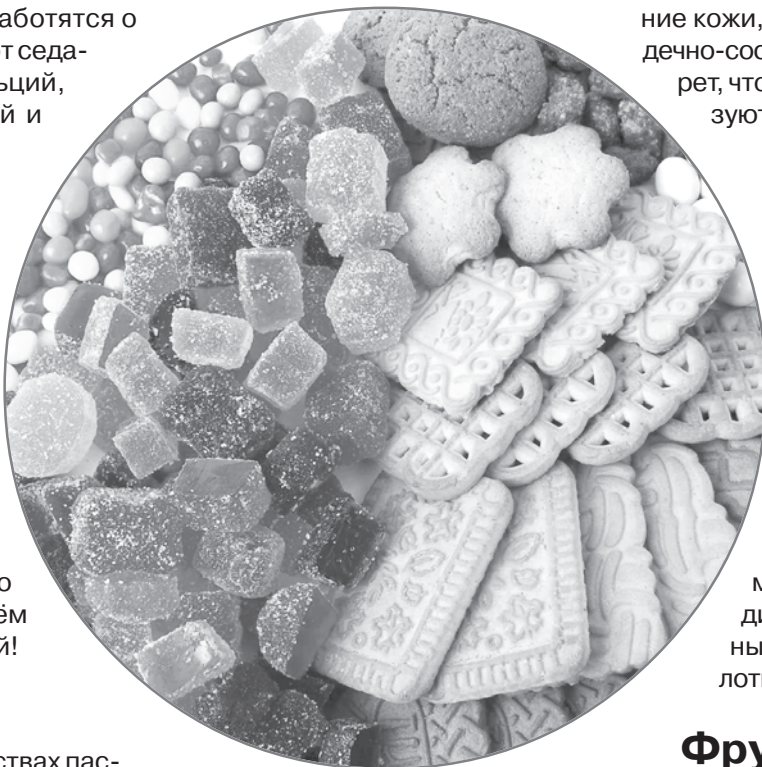
Менее калориен, чем большинство сладостей. Содержит много железа и фосфора, а также белков, которые укрепляют мышечную ткань.

Халва

Она не только исключительно вкусна, но и оказывает омолаживающее действие на организм. Витамины А, Е и группы В в составе халвы благотворно влияют на состояние кожи, а также укрепляют сердечно-сосудистую систему. Не секрет, что халву издревле используют в косметических целях.

Мёд

Содержит столько же калорий, сколько и сахар. Однако он гораздо слаще, потому что нужно его меньше, например, если вы призывали класть в чай две ложки сахара, то, заменив его мёдом, можно вполне обойтись и одной. Кроме того, в мёде содержатся необходимые организму витамины, минералы и аминокислоты.



Цукаты

Натуральный продукт, в котором содержится много ценных витаминов-антиоксидантов: бета-каротин, токоферол и аскорбиновая кислота. Цукаты улучшают память, помогают лучше сосредотачиваться, снимают усталость, помогают держать нервы под контролем.

Варенье

Кладёз витаминов и минералов. Однако для сохранения полезных свойств его нельзя варить по «бабушкиному рецепту». Готовить нужно варенье-пятиминутку или холодный джем. Самыми полезными считаются малиновое, айвовое, кизилевое и ореховое варенье.

Фрукты и ягоды

В них содержится много витаминов, микроэлементов, минеральных солей и антиоксидантов, необходимых для нашего здоровья и долголетия. Фрукты и ягоды очень питательны, так как в них много органических кислот, эфирных масел, белков, углеводов, дубильных, пектиновых веществ и клетчатки. Издревле они ценились своими лечебными свойствами. Для желающих похудеть клетчатка фруктов и ягод – лучший помощник.

**18 октября –
День сладостей
в США**

Работы в огороде и на даче в октябре

Сейчас в основном завершаются все садово-огородные работы, хотя у дачников работа найдётся в любые дни сезона. Пока ещё не наступили холода, нужно успеть всё сделать вовремя.

- Можно посеять под стекло редис, редьку, кочанный салат, салат-латук.

- Убранные грядки обработайте, сильно заросшие сорняками — накройте чёрной мульчированной плёнкой.

- Почистите окна теплиц, чтобы лучше проникал солнечный свет, так необходимый растениям зимой.

- Во второй половине октября наступает лучшее время для высадки деревьев, сбрасывающих листву.

- Деревья побелите с южной стороны, чтобы кору не повредили морозобойные трещины.

- Уберите в огороде и сараях, подготовьте инструменты и приспособления к хранению; проверьте, не нужно ли приобрести что-то новое или провести более серьёзный техосмотр, например, газонокосилки.

- Просматривайте книги, журналы, сайты в интернете по садоводству, записывайте интересные мысли и идеи, перечитайте свой аграрный дневник, если нужно, начните новый.

- Проверьте зимнюю защиту у многолетних и двулетних цветов, при необходимости обновите её.

- Растения (например, розмарин) и клубни (например, георгин), зимующие в доме, регулярно проверяйте; увядшие, гнилые и больные растения удаляйте.

- Планируйте цветники и рабатки, составьте список предпочтительных растений и расположите их по времени цветения.

- Просмотрите пакетики с семенами, оставшимися после осеннего сева, при необходимости рассортируйте.

- Слегка пригните к земле и завяжите ветви малины, от приближающихся морозов её следует укрыть.

- Проколите вилами дёрн на максимальную глубину, чтобы мож-



но было отвести накопившуюся воду в нижние почвенные слои.

- До того как наступят устойчивые заморозки на поверхности почвы пролейте кустарники и деревья в саду. Это поможет уберечь их корневую систему от иссушающего действия морозов. При поливе будьте осторожны и не мочите ствол дерева.

- Уделите внимание только что посаженным деревьям. Около штамбов нижних стволов нужно насыпать холмики земли, лучше до первых ветвей, поливные лунки закрыть мульчей - торфом, перегноем, компостом, стружкой с песком. Этот приём существенно снижает глубину промерзания почвы и предохраняет нежные корешки от морозов, особенно ноябрьских и декабрьских, если нет снега. До его выпадения продолжают обрезать у самой земли старые, поломанные и повреждённые побеги ягодников.

- Весь мусор выносят с участка и сжигают, так как в нём зимуют вредители и возбудители болезней. Землянику можно укрыть до выпадения снега спанбондом, а междурядья замульчировать.

- Поздней осенью известкуют кислые почвы (от 30 до 50 килограммов извести на сотку). Песчаные почвы обогащают золой, калийными солями, торфом и ком-

постом, но в этом случае известь уже не вносят.

- Перекапывают участок, заодно удаляя корневища пырея, выюнка полевого, осота, одуванчика, а также собирают личинок проволочника и майского жука.

- На подготовленные заранее гряды ещё не поздно высадить озимый чеснок на глубину 8-10 см и сразу же ещё на 10 см прикрыть торфом, перегноем, сверху можно ещё укрыть мешковиной. Это позволит чесноку укорениться с осени даже при поздней посадке.

- В октябре выкапывают корневища щавеля, хрена, ревеня и спаржи для зимней выгонки на подоконнике в квартире.

- В парниках, частично освобождённых от старого грунта, можно посадить репчатый лук-выборок на зелень для ранней весны. Делают это мостовым способом — луковица к луковице вплотную. На 1 квадратный метр требуется 8-12 кг лука. Но и выход зелени велик — в 2-3 раза больше, чем масса посаженного материала.

- Продолжают очистку теплиц и парников от послеуборочных остатков, снимают с них плёнку, а стеклянную кровлю прикрывают щитами. Дезинфицируют почву и инвентарь. Составляют план размещения культур на следующий год.

Каким станет ноябрь 2014 года?

Овен (21.03-20.04)



Не стоит хвататься за множество дел одновременно. Что касается материального состояния, то оно улучшится, так как вы, по всей видимости, уже отдали долги. Некоторые Овны могут столкнуться с недопониманием в личной жизни. Нельзя решать всё за двоих, партнёру может надоесть роль второй скрипки. Чтобы не заболеть, Овнам нужно принимать витамины.

Телец (21.04-20.05)



Возможно, помощника Тельца уволит начальство. Это значит, что всю работу придётся выполнять собственноручно, но если не терять времени, то можно всё успеть. Материальное положение останется прежним. В семейной сфере стоит ожидать проблем, которые будут связаны с родственниками вашего избранника. Постарайтесь быть максимально тактичными. Гороскоп здоровья не предсказывает особых проблем.

Близнецы (21.05-21.06)



Сейчас не время для проверки новых стратегий и самостоятельных решений, все свои действия нужно обсуждать с начальством. Проблем с финансами не возникнет, в конце ноября возможны большие покупки. Влюблённые Близнецы немного устали от отношений, избежать ошибок удастся, если провести несколько дней по отдельности. В плане самочувствия астрологи советуют хорошенько выспаться либо заняться любимым хобби.

Рак (22.06-22.07)



На работе всё будет идти своим чередом, не требуя особого участия Раков. Финансовое положение станет весьма удовлетворительным. Одинокие Раки влюбятся, Раки, давно состоящие в официальном браке, придут к выводу, что их чувства угасают. Чтобы спасти брак, представители данного знака зодиака предложат своей половине отправиться в повторный медовый месяц. Здоровье не подведёт тех, кто не забывает мыть руки, придя с улицы.

Лев (23.07-23.08)



Отношения в коллективе вполне благоприятны, однако доверять секреты никому нельзя. В ноябре некоторые Львы будут приглашены на вечеринку. Есть шанс, что произойдёт полезное знакомство и они найдут источник дополнительного заработка. Материальная база станет более прочной благодаря дополнительным доходам. Проблем со здоровьем удастся избежать, если в ноябре Львы пройдут профилактический курс лечения хронических заболеваний.

Дева (24.08-23.09)



На работе возможны кратковременные проблемы. Решить вопросы удастся к середине ноября, если заручиться поддержкой коллег. Расходы могут увеличиться, так как придётся ремонтировать бытовую технику. Влюблённые Девы будут часто ссориться. Одинокие Девы могут рассчитывать на приятное знакомство. Звёзды предупреждают о риске возникновения проблем с мочеполовой системой.

Весы (24.09-23.10)



Многие Весы начнут раздумывать о смене места работы. Причиной этого будет желание получить более перспективную должность и увеличение зарплаты. В амурных делах наступит спокойный период, ссоры останутся в прошлом. Чтобы период затишья продлился как можно дольше, ветреным натурам стоит больше времени проводить с семьёй. Есть риск подхватить простудное заболевание.

Скорпион (24.10-22.11)



В плане карьеры ноябрь будет позитивным. Начальство помнит заслуги Скорпионов, им поручают самые выгодные и интересные дела. Доходы значительно увеличатся, от бездумных покупок лучше отказаться. Скорпионы, недавно прервавшие отношения, предпочтут остаться в одиночестве, поразмыслить над смыслом жизни. Относительно здоровья переживать не стоит, если не забывать надевать тёплые вещи и не употреблять холодную пищу.

Стрелец (23.11-21.12)



Чтобы не потерять должность, нужно проявить такие качества, как ответственность, умение креативно мыслить и работать в коллективе. Невзирая на затруднения в профессиональной сфере волноваться о материальном положении не стоит. Любовный гороскоп предупреждает о том, что Стрельцы должны быть честными со своими избранниками. Любая ложь будет обнаружена и использована против вас.

Козерог (22.12-20.01)



Некоторые Козероги будут втянуты в конфликт. Поддерживать кого-либо нет нужды, у вас должна быть собственная позиция. Материальная сторона не особо радует, потому что вам придётся выплатить давний долг. Состоящие в браке Козероги из-за собственной резкости могут стать зачинщиками ссоры. Если второй половины пока нет, то свободное время можно посвятить родственникам или друзьям. Проблем со здоровьем не будет.

Водолей (21.01-20.02)



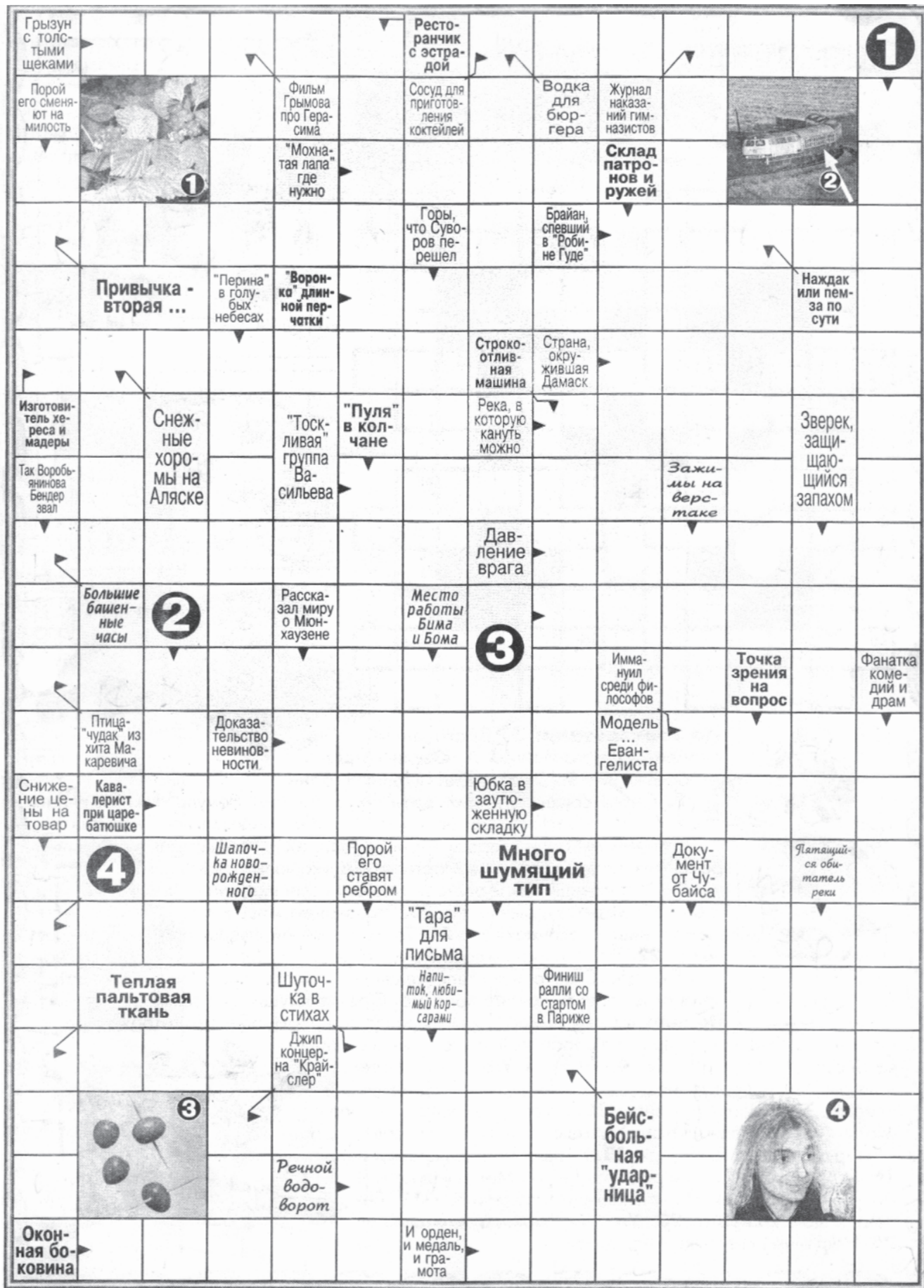
Чтобы не возникло проблем с начальством, Водолеям ни в коем случае нельзя опаздывать. Не стоит обсуждать поручения руководства, в противном случае не оберётесь хлопот. В ноябре можно не ожидать увеличения доходов, если не найти дополнительную работу. Кстати, родственники могут предложить неплохой способ подработки. Астрологи предупреждают об опасности на дороге.

Рыбы (21.02-20.03)



Спешка неуместна в этот период. Все действия должны быть продуманными, выполненными вовремя, но без суеты. Это касается подписания договоров, написания отчётов и разработки проекта. Знакомые могут попросить в долг, лучше не отказывать. Любовный гороскоп вполне благоприятен. Чтобы избежать ухудшения здоровья, Рыбам следует заняться укреплением иммунитета.





Ответы на сканворд №14 (482) от 26.09.2014 г.

По горизонтали: криминалист, лён, сборы, азот,obelisk, веки, каркас, силикат, абсурд, Ахматова, орда, Руссо, план, амбра, секач, министр, писание, аромат, фетр, чирикание, правота, Содом, танцы, кабина.

По вертикали: крестовина, игротека, Аннушка, лыжи, бек, литавра, скос, кедр, сарафан, «Баунти», Роом, Мин-кус, топчан, сатир, Бэтмен, супруга, месиво, напиток, софа, рать, Акопян, треска, часы, род, Кама.

Если какое-то настроение вас не устраивает, его, как правило, сразу или постепенно можно изменить. Способов много. Самый простой – заместить плохое настроение хорошим.



Мысли – главный источник твоего настроения. Очищай мысли – все невзгоды уйдут.



Такого не бывает, что нет времени, нет настроения. Может не быть только ЖЕЛАНИЯ.



Отпускай всё, что больше не согласуется с твоим внутренним состоянием. Твори себя заново!



Лучший способ приободриться – подбодрить кого-нибудь другого!



Счастье – всего лишь умение не портить себе настроение и не давать это делать другим.



Пусть весна в вашем сердце живёт независимо от того, что сейчас за окном.

Не день и не погода делают настроение особенным. Это ты делаешь день особенным!



*Будущее тревожит нас...
Прошлое нас держит...
Вот почему Настоящее ускользает!..*



Счастье зависит не от того, что окружает человека, а от того, что его наполняет.

Фото с сайта motivators.ru