

СЕМЕЙНЫЙ

Круж
+16

12 декабря 2014 © №16 (487)



Весёлые старты здоровых семей

- ОБМАН ПО ТЕЛЕФОНУ: ТРЕБОВАНИЕ ВЫКУПА
- ПЕШЕХОД, НА ПЕРЕХОД!
- ПОСОБИЕ ЖЁНАМ И ДЕТЯМ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ
- «С ДЕТСТВА МЕЧТАЛ Я ТАНЦЕВАТЬ...»
- В ЛУЧШИХ ТРАДИЦИЯХ
- ЧТО ОБЪЕДИНЯЕТ СЧАСТЛИВЫЕ СЕМЬИ
- ПРОФЕССИЯ — КОСМОНАВТ
- РОДНИК ТАЛАНТОВ
- НЕЧАЯННОЕ УВЛЕЧЕНИЕ
- ДЕБЮТ ЛЁЛИКА

Обман по телефону: требование выкупа

Телефонное мошенничество известно давно – оно возникло вскоре после массового распространения домашних телефонов. В настоящее время, когда широко используются мобильные телефоны и личный номер может быть у всех, от десятилетнего ребёнка до восьмидесятилетнего пенсионера, случаи телефонного мошенничества ежегодно растут. При этом каждый человек может стать жертвой мошенничества, если не будет следовать простым правилам безопасности.

Министерство внутренних дел по Республике Коми информирует жителей региона о том, какие ошибки допускают граждане при пользовании современными высокотехнологичными устройствами, и что необходимо делать, чтобы обезопасить себя от мошенников.

Итак, что делать, если неизвестный по телефону требует от вас выкуп.

КАК ЭТО ОРГАНИЗОВАНО

Вам звонят с незнакомого номера. Мошенник представляется родственником или знакомым и взволнованным голосом сообщает, что задержан сотрудниками полиции и обвинён в совершении того или иного преступления. Это может быть ДТП, хранение оружия или наркотиков, нанесение тяжких телесных повреждений и даже убийство.

Далее в разговор вступает якобы сотрудник полиции. Он уверенным тоном сообщает, что уже не раз помогал людям таким образом. Для решения вопроса необходима определённая сумма денег, которую следует привезти в оговорённое место или передать какому-либо человеку. Причём цена вопроса может составлять нескольких десятков тысяч долларов.

НА САМОМ ДЕЛЕ ПРОИСХОДИТ СЛЕДУЮЩЕЕ

В организации обмана по телефону с требованием выкупа участвуют несколько преступников. Звонящий может находиться как в исправительно-трудовом учреждении, так и на свободе. Набирая телефонные номера наугад, мошенник произносит заготовленную фразу, а далее действует по обстоятельствам. Нередко жертва сама случайно подсказывает имя того, о ком она волнуется.

Если жертва преступления поддалась на обман и согласилась привезти указанную сумму, звонящий называет адрес, куда нужно приехать. Часто мошенники предлагают снять недостающую сумму в банке и сопровождают жертву лично. Мошенники стараются запугать жертву, не дать ей опомниться, поэтому ведут непрерывный разговор с ней вплоть до получения денег. После того как гражданин оставляет деньги в указанном месте или кому-то их передаёт, ему сообщают, где он может увидеть своего родственника или знакомого.

КАК ПОСТУПАТЬ В ТАКОЙ СИТУАЦИИ

Первое и самое главное правило – прервать разговор и перезвонить тому, о ком идёт речь. Если телефон отключён, постарайтесь связаться с его коллегами, друзьями и родственниками для уточнения информации. Хоть беспокойство за родственника или близкого человека и мешает мыслить здраво, следует понимать: если незнакомец звонит вам и требует привезти на некий адрес денежную сумму – это мошенник.

Если вы получили звонок от якобы близкого родственника или знакомого с информацией о том, что он попал в неприятную ситуацию, в результате которой «грозит» возбуждение против него уголовного дела, и если звонящий просит передать взятку якобы сотруднику правоохрани-



тельных органов, готовому урегулировать вопрос, следует задать уточняющие вопросы: «А как я выгляжу?» или «Когда и где мы виделись последний раз?», то есть задавать вопросы, ответы на которые знаете только вы оба.

Если вы разговариваете якобы с представителем правоохранительных органов, спросите, из какого он отделения полиции. После звонка следует набрать «02», узнать номер дежурной части данного отделения и поинтересоваться, действительно ли родственник или знакомый доставлен туда.

МВД по Республике Коми обращает внимание на то, что требование взятки является преступлением.

Будьте бдительны, не поддавайтесь на уловки мошенников!

Пешеход, на переход!

Ежедневно мы являемся участниками дорожного движения, выступая в качестве пешехода, пассажира или водителя.

Быть пешеходом – это очень ответственно.

И ПЕШИМ, И «КОННЫМ»

Безопасность на дороге зависит в совокупности и от пешеходов, и от водителей. И риски также присутствуют у обеих сторон. Потому что довольно часто виновными в ДТП являются именно пешеходы, переходящие улицу на красный свет или в неположенном месте. Некоторые даже банально забывают, что если переходишь дорогу, нужно смотреть по сторонам, потому что из-за поворота может неожиданно появиться машина. И тогда уже поздно будет смотреть в её сторону.

Поэтому и водителям, и пешеходам необходимо соблюдать основные правила, при которых риск дорожно-транспортных происшествий уменьшится:

- пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии — по обочинам;
- при движении по обочинам или краю проезжей части в тёмное время суток или в условиях недостаточной видимости пешеходам рекомендуется иметь при себе предметы со световозвращающими элементами и обеспечивать видимость этих предметов водителями транспортных средств;
- пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, а при их отсутствии — на перекрёстках по линии тротуаров или обочин;
- на нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедятся, что переход будет для них безопасен.

УБЕДИТЕСЬ В БЕЗОПАСНОСТИ

Правилам дорожного движения нас учат ещё с детства, а когда



мы взрослеем, сразу забываем все азы. А основным правилом, пожалуй, является осмотр дороги перед переходом на её противоположную сторону. Как ни банально это правило, но, если бы его соблюдали все пешеходы, дорожно-транспортных происшествий было бы меньше. Также нельзя переходить улицу в неположенном месте, даже если вы очень спешите.

При неблагоприятных погодных условиях пешеходам нужно быть предельно внимательными! Если на улице дождь или туман – видимость водителя ухудшается в несколько раз. В таких условиях водителю трудно ехать. Расстояние, нужное для остановки автомобиля, на мокрой от дождя дороге увеличивается. Поэтому только убедившись в полной безопасности начинайте переход. Помните, автомобиль не может остановиться мгновенно!

Отдельным правилом для пешеходов, как и для водителей, яв-

ляется поведение на дороге во время гололёда. Двигайтесь, по возможности, только по засыпанным песком участкам дороги или по снегу. Во время перехода дороги нужно быть предельно осторожными и переходить только на зелёный свет. Потому что, если вдруг вблизи появится машина, перебежать дорогу, покрытую ледяной коркой, весьма рискованно.

УЯЗВИМАЯ КАТЕГОРИЯ

Соблюдение этих простых правил поможет уменьшить вероятность аварийных ситуаций на дорогах. Помните, от вашей дисциплины на дороге зависит ваша безопасность и безопасность окружающих вас людей!

Для Госавтоинспекции работа по предупреждению аварийности с участием пешеходов является одним из приоритетных направлений деятельности, ведь каждое третье дорожно-транспортное происшествие, в котором пострадали или погибли люди, происходит с участием пешеходов.

Пешеходы – одна из самых уязвимых категорий участников дорожного движения. По сравнению с водителями они физически не защищены, и дорожно-транспортные происшествия с их участием зачастую становятся трагедией – как правило, пешеход получает тяжёлые травмы, в том числе несовместимые с жизнью. Нередко из-за незнания Правил дорожного движения или пренебрежения ими виновником ДТП становится сам пешеход.

Госавтоинспекция на постоянной основе с помощью проведения Всероссийских широкомасштабных социальных кампаний привлекает внимание государства и общества к вопросам безопасности пешеходов.

**Анна ВАСИЛЬЕВА,
по информации
Госавтоинспекции МВД России.**

Осторожно, дорога!

Необходимость изучения правил дорожного движения продиктована самой жизнью. На улицах и дорогах населённых пунктов становится всё больше и больше транспортных средств, движение которых всё интенсивнее. Машины представляют всё большую опасность для человека. Несоблюдение правил дорожного движения водителями и пешеходами приводит к большому количеству жертв. Вот поэтому мы должны строго соблюдать ПДД. Хорошо ли знакомы с Правилами ваши дети? Пройдите с ними этот тест и проверьте их (а заодно и свои) знания основных «дорожных» понятий.

1. Как называется любой человек, находящийся на дороге? (пешеход)
2. Как называется устройство, предназначенное для перевозки людей, грузов и оборудования? (транспортное средство)
3. Как называется лицо, управляющее каким-либо транспортным средством? (водитель)
4. Как называется лицо, ведущее на дороге вьючных, верховых животных или стадо? (животновод)
5. Какой пассажир транспортного средства приравнивается к водителю? (два слова) (пассажир и водитель)
6. Как называется лицо, кроме водителя, находящееся в транспортном средстве или на нём? (пассажир)
7. Как называется полоса земли с поверхностью искусственного сооружения, используемая для движения транспортных средств и пешеходов? (дорога)
8. Как называется лицо, находящееся вне транспортного средства на дороге и не производящее на нём работу? (пешеход)
9. Как называется лицо, передвигающееся в инвалидной коляске без двигателя по дороге? (пешеход)
10. Какое не механическое транспортное средство человек может вести руками по дороге, чтобы приравняться к пешеходу? (велосипед)
11. Какое механическое транспортное средство может вести по дороге лицо, чтобы его можно было приравнять к пешеходу? (мотоцикл)
12. Какое устройство может применять на дороге пешеход для перевозки груза своими силами? (тележка)
13. Какое устройство может использовать пешеход для перевозки в тёплое время детей и лиц с ограниченными возможностями? (коляска)
14. Как называется лицо, наделённое в установленном порядке полномочиями по регулированию дорожного движения с помощью сигналов, установленных Правилами дорожного движения, и непосредственно осуществляющее указанное регулирование? (регулировщик)
15. Как называется регулировщик в полицейской форме? (инспектор)
16. Как называется регулировщик в военной форме? (инженер)
17. Какой знак спереди и сзади может установить водитель-инвалид 1 и 2 групп по своему желанию на механическом транспортном средстве? (знак инвалида)
18. Какой знак спереди и сзади может установить на своём автомобиле водитель-врач? (знак врача)
19. Каким знаком спереди и сзади обозначается транспортное средство, используемое для перевозки детей? (знак детского транспортного средства)
20. Как называется знак, который предупреждает водителей о непредсказуемых пешеходах? (знак пешеходов)
21. Как называется знак, который информирует водителя о том, что при проезде перекрёстка он пользуется преимуществом? (знак приоритета)
22. Как называется знак, который предупреждает водителя о не регулируемом пешеходном переходе? (знак пешеходного перехода)
23. Как называется знак, который информирует о том, что пешеходы в этом районе могут двигаться как по тротуару, так и по проезжей части? (знак пешеходов)
24. Как называется знак, который предупреждает об отсутствии на данном участке сквозного движения и обязывает водителей подчиняться сигналам работников дорожно-эксплуатационных служб? (знак запрета сквозного движения)



ПОСОБИЕ ЖЁНАМ И ДЕТЯМ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

В ноябре начался очередной призыв граждан на военную службу. Некоторых военнослужащих, успевших до армии обзавестись семьёй, волнуют вопросы государственной помощи их жёнам и детям. Разъяснения даёт начальник отдела социальных выплат и субсидий Центра социальной защиты населения Корткеросского района Елена Анатольевна Нефёдова.

– Какие виды пособий могут быть назначены жёнам и детям военнослужащих?

– Федеральным законодательством установлены единовременное пособие беременной жене, ежемесячное пособие на ребёнка военнослужащего, проходящего военную службу по призыву.

Право на единовременное пособие беременной жене военнослужащего, проходящего военную службу по призыву, имеет жена военнослужащего, срок беременности которой составляет не менее 180 дней. Право на ежемесячное пособие на ребёнка военнослужащего, проходящего военную службу по призыву, имеет мать ребёнка.

* * *

– Имеются ли ограничения?

– Пособие не назначается беременной жене, матери курсанта военного образовательного учреждения профессионального образования, военнослужащего, проходящего военную службу по контракту.

* * *

– Какие документы нужно предоставить?

– Для назначения единовременного пособия беременной

жене представляются следующие документы:

*свидетельство о браке;

*справка из женской консультации либо другой медицинской организации, поставившей женщину на учёт.

Для назначения ежемесячного пособия на ребёнка военнослужащего нужен документ, подтверждающий рождение ребёнка, выданный органами записи актов гражданского состояния.

В обоих случаях заявителю необходимо иметь паспорт и справку из воинской части о прохождении мужем (отцом ребёнка) военной службы по призыву с указанием срока военной службы.

* * *

– Устанавливаются ли сроки обращения за пособием?

– Пособие назначается по месту жительства жены, ребёнка военнослужащего, проходящего военную службу по призыву, независимо от наличия права на иные виды государственных пособий гражданам, имеющим детей, если обращение последовало не позднее шести месяцев со дня окончания военнослужащим военной службы по призыву.



* * *

– На какой период назначается ежемесячное пособие на ребёнка?

– Пособие назначается со дня рождения ребёнка, но не ранее дня начала отцом ребёнка военной службы. Выплата пособия прекращается по достижении ребёнком военнослужащего, проходящего военную службу по призыву, возраста трёх лет, но не позднее дня окончания военной службы по призыву отцом такого ребёнка.

СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖЕЙ И ТЕХНИКУМОВ НЕ БУДУТ ПРИЗЫВАТЬ В АРМИЮ

Президент РФ Владимир Путин подписал поправки в закон о воинской обязанности, предоставляющие россиянам отсрочку от службы в армии без ограничения по возрасту на время обучения по программам начального профессионального и среднего профессионального образования.



Согласно закону, право на отсрочку от призыва на военную службу имеют граждане РФ – очники, которые обучаются в образовательных организациях по программам, имеющим государственную аккредитацию.

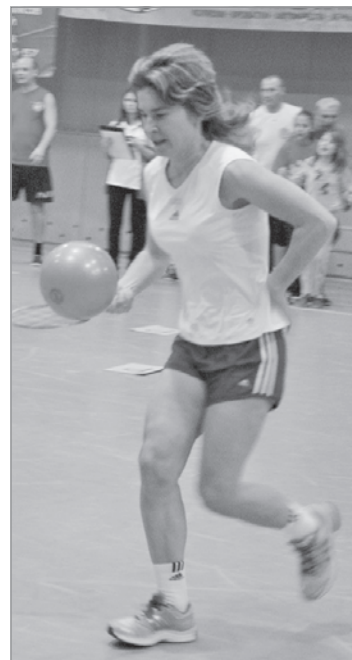
Поправки, по мнению авторов законопроекта, вызваны необходимостью уравнивать обучающихся в праве на получение непрерывного образования. В настоящее время такое право на отсрочку от армии действует до достижения указанными категориями обучающихся 20 лет.

Как сообщает «Интерфакс», новые нормы вступят в силу с 1 января 2017 года.



Весёлые старты здоровых семей





Заключительный этап семейной спартакиады «Папа, мама, я – здоровая семья» - «Весёлые старты» прошёл 30 ноября в Сыктывкаре. Организаторы спортивного праздника порадовали гостей и участников состязаний настоящим осенним балом и, конечно же, задорными эстафетами.

В тройку призёров в «Весёлых стартах» вошли семьи Добровольских, Беляковых и Жилиных, расположившиеся на третьем, втором и первом местах соответственно. Все победители награждены призами от организаторов и партнёров соревнований.

Настоящим украшением праздника стал венский вальс. Шесть отважных пар решились его исполнить и получили в награду щедрую порцию аплодисментов.

Зрителям особенно приглянулась семья Кузякиных, которая подготовила великолепные костюмы. В итоге именно эта «ячейка общества» получили приз за творческий конкурс.

Организаторы не могли пройти мимо групп поддержки. Самой

активной признали болельщиков семьи Беляковых, которые пришли на «Весёлые старты» в одинаковых шляпках и принесли с собой внушительных размеров баннер.

Итак, лучшими в семейном спортивном сезоне 2014 года стали три семьи. «Бронзу» получила чета Спицыных, которая набрала 45 баллов (чем меньше баллов набрано, тем выше результат). Второе место заняла семья Снигур, в активе которых 37 очков. Ну а несомненным триумфатором сезона стала команда, лишь один раз не сумевшая попасть в квартет сильнейших, – семья Беляковых. Эта четвёрка получила 25 баллов.

Организаторы весёлого, зрелищного, а главное, очень полезного спортивного праздника вы-

разили огромную благодарность за помощь и содействие в проведении шестого этапа семейной спартакиады «Папа, мама, я – здоровая семья»: Центру спортивных мероприятий г. Сыктывкара, Управлению физической культуры и спорта г. Сыктывкара, Общественной организации «Волонтер», торгово-развлекательному центру «Радуга» и другим партнёрам.

«Присоединяйтесь к нам в следующем году!» - приглашают они всех желающих.

По информации Центра спортивных мероприятий г. Сыктывкара.

Все фото можно посмотреть тут – vk.com/wall-7143711_4648





Национальная студия при Государственном ансамбле песни и танца Республики Коми «Асья кыя»

«С детства мечтал я танцевать...»

При многих государственных профессиональных коллективах в России уже давно имеются детские студии или школы. В этих студиях дети вовлекаются в творческий процесс. У них всегда перед глазами яркий пример профессионального мастерства, так как часто участники студий выступают со своими танцевальными номерами в концерте вместе со взрослыми артистами. Ребята познают самобытную народную культуру своего края и России. И, самое главное, юные воспитанники студий в будущем выбирают профессию артиста балета. Поэтому руководство Государственного ансамбля «Асья кыя» решило создать при ансамбле детскую Национальную студию.

Детская Национальная студия была открыта в 2013 году при поддержке Министерства культуры Республики Коми и руководства Коми республиканской филармонии. В результате отбора были зачислены 40 детей в возрасте от 9 до 13 лет. В этом году прошёл новый набор мальчиков и девочек от

9 до 12 лет. По результатам просмотра были приняты 27 студийцев. Преподаватели студии - артисты Государственного ансамбля «Асья кыя» заслуженная артистка Республики Коми Елена Домбровская и народный артист Республики Коми, руководитель студии Евгений Жильцов.

Первое открытое занятие студийцев прошло 8 декабря 2013 года. Педагоги хореографического отделения гимназии искусств, присутствовавшие на первом экзамене наших воспитанников, положительно оценили первые основные результаты – внешний вид детей, правильную постановку корпуса и рук, творческую дисциплину.

Сыктывкар – небольшой город, здесь есть несколько детских хореографических коллективов, в том числе имеющих достижения и победы в конкурсах и фестивалях различного уровня. Коллективы разных направлений (бального, классического, народного, спортивного, эстрадного танца) и разного



уровня, но ориентированы они, прежде всего, на дополнительное образование, которое нацелено на развитие творческих способностей с целью разностороннего развития личности ребёнка и организации досуга детей.

А Национальная студия ставит перед собой совершенно иные задачи. Внимание обращается, в первую очередь, на внешние и физические данные. На занятиях, которые проходят три раза в неделю, даются основы классического и народного танца.

С первого года занятий студийцы принимают участие в концертах Республиканской детской филармонии, Государственного ансамбля «Асья кыя» и концертах Коми республиканской филармонии. За прошедший год было поставлено два хореографических номера: для средней группы был поставлен номер с учётом уровня подготовки и программы обучения народному танцу – белорусский танец «Бульба», для старших – номер из репертуара ансамбля «Асья кыя» «Виль пимы» (Новые пимы). Оба номера на сцене были показаны под аккомпанемент оркестра ансамбля.

Целью студии стало развитие художественных и творческих способностей детей, выявление их одарённости для ориентации на профессиональное самоопределение и возможности продолжить обучение на хореографическом отделении Гимназии искусств при Главе Республики Коми им. Ю.А. Спиридонова. Затем учащиеся продолжают образование в Колледже искусств Республики Коми, по окончании которого получают



квалификацию «Артист ансамбля». Студенты колледжа проходят сценическую практику в танцевальной группе ансамбля. Лучшие выпускники принимаются на работу в качестве артиста балета в ансамбль.

В ближайших планах работы студии – участие в юбилейных концертах Государственного ансамбля «Асья кыя», посвящённых 75-летию его творческой деятельности, которые состоятся в декабре 2014 г., участие в детских творческих конкурсах. А в перспективе планируется создание хоровой группы Национальной студии, в которой помимо развития вокальных данных, навыков пения в хоре обязательным будет углублённое изучение коми языка.

Мы задали студийцам вопрос: почему они пришли

в Национальную студию?

Д. Ракина, 14 лет:

– Я пришла в Нацстудию, потому что с детства хотела танцевать. Я хочу танцевать и всю свою жизнь связать с танцами, стать профессиональным танцором, ездить по городам, набираться опыта у других танцоров.

Екатерина Лосева, 15 лет:

– Я много времени посвятила художественной гимнастике и часто замечала, что когда я выступала под коми национальную музыку, я чувствовала себя уверенней, сильнее, и мне это очень нравилось. Я мечтала учиться народным танцам. Вот увидела объявление в газете и пришла сюда. А ещё моя бабушка мечтала выступать в «Асья кыя».

Екатерина Некрасова, 12 лет:

– Я уже занимаюсь второй год и понимаю, что результат есть. И мне очень нравится, я нашла много новых друзей и самых лучших педагогов.

Полина Ловин-Лович, 13 лет:

– Хотела выступать на сцене, заниматься. И когда мне предложили ходить в студию ансамбля «Асья кыя», я пришла, мне просто понравилось и всё! Теперь с радостью прихожу на занятия, пытаюсь не пропускать.

**Пресс-служба
Коми республиканской
филармонии.**





Фото Луны
в иллюминаторе.

Профессия – космонавт

На звёзды смотрят миллиарды, а летают к ним единицы. С одним из таких людей нам удалось пообщаться. В гостях у «Семейного круга» самый настоящий покоритель небес, а именно космонавт-испытатель Александр Мисуркин.

В прошлом году Александр провёл 166 суток на Международной космической станции (МКС), трижды выходил в открытый космос, где в общей сложности проработал 20 часов 2 минуты. И вот теперь этот герой в красивой синей форме пришёл на интервью для «Семейного круга».

Сначала Александр Александрович показал мини-фильм о предстартовой подготовке, которую космонавты проходят в течение двух недель до полёта. Гость пояснил, что в чемоданчиках, с которыми космонавты идут по космодрому к кораблю, находится не еда, как думают многие, а переносная вентиляционная установка, соединённая со скафандром. Кстати, скафандр для работы в от-

крытом космосе весит 100 кг, правда, в невесомости это совсем не заметно.

– Александр Александрович, поделитесь секретом, как же стать космонавтом?

– Нужно не просто мечтать о какой-то профессии, а делать всё, чтобы овладеть ею. По крайней мере, я выбрал именно такой путь. С детства мечтал о космосе и полётах. В школе много читал об авиации, занимался парашютным спортом, по совету учителей поступил в авиационное училище. А когда был уже командиром звена, подал документы, и меня приняли в авиаотряд. Шесть лет учёбы, тренировок, трудных испытаний на выживание – и мечта сбылась.



– Помните ощущения перед самым стартом?

– Когда экипаж выходит из гостиницы и космонавты едут надевать скафандры, звучит песня «Трава у дома». На глаза наворачиваются слёзы. Самый волнительный момент – первые минуты после старта. Это накал эмоций, нервов. Необходимо уметь преодолевать свой страх. Когда си-



До полёта.

дишь весь в датчиках и знаешь, что специалисты следят за твоим здоровьем, то сильно волноваться как-то стыдно.

– Когда очутились в космосе, какая была ваша первая мысль?

– Находясь на высоте 400 км, начинаешь вдруг понимать, что летать могут не только птицы, но и ты сам. Когда впервые увидел Землю из иллюминатора... Мурашки по телу. Детский восторг. Наша планета выглядит волшебным, непередаваемо красивым и живым объектом. Тёмные глубины космоса завораживают, пейзажи неповторимы и удивляют оригинальными сочетаниями цветов, контрастов, линий.

– Какой вид больше всего запомнился?

– Каждый день перед сном я любовался из иллюминатора земными красотами. Видел с борта космического корабля свой родной город и другие интересные места: острова, горы, океаны, пустыни. Выделить самый запомнившийся уголок планеты не могу. Всё имеет свою красоту.

(Александр Мисуркин включает ноутбук и демонстрирует мне снятые им на станции фотографии. Фантастически выглядят с орбиты и северное сияние, и восход солнца, и серебристые облака. Специально для «Семейного круга» космонавт предоставил свои снимки.)

– А какое в космосе небо?

– Все привыкли, что на планете днём небо голубое. А вот в кос-

мосе оно чёрное. И на чёрном небе светит солнце. Необычная картина.

– Наверное, в космосе холодно... Так ведь?

– И холодно, и горячо. Температура за бортом от минус до плюс 100 градусов – в зависимости от того, на солнечной или теневой стороне находится станция.

– Видят ли космонавты, как падают звёзды?

– Конечно. Только на самом деле не звёзды, а метеориты. В космосе их полёт видно дольше, чем на Земле. Однажды, наблюдая подобное явление, я гадал: что это – спутник или метеорит? Для спутника быстро летит, для метеорита долго не гаснет. Размышляю: «Наверное, всё-таки метеорит, надо загадать желание, пока не поздно». Смотрю – всё ещё горит. Успел загадать, и после этого он

погас. Так что в космос стоит лететь хотя бы ради того, чтобы загадать желание.

– Каково это – жить в невесомости?

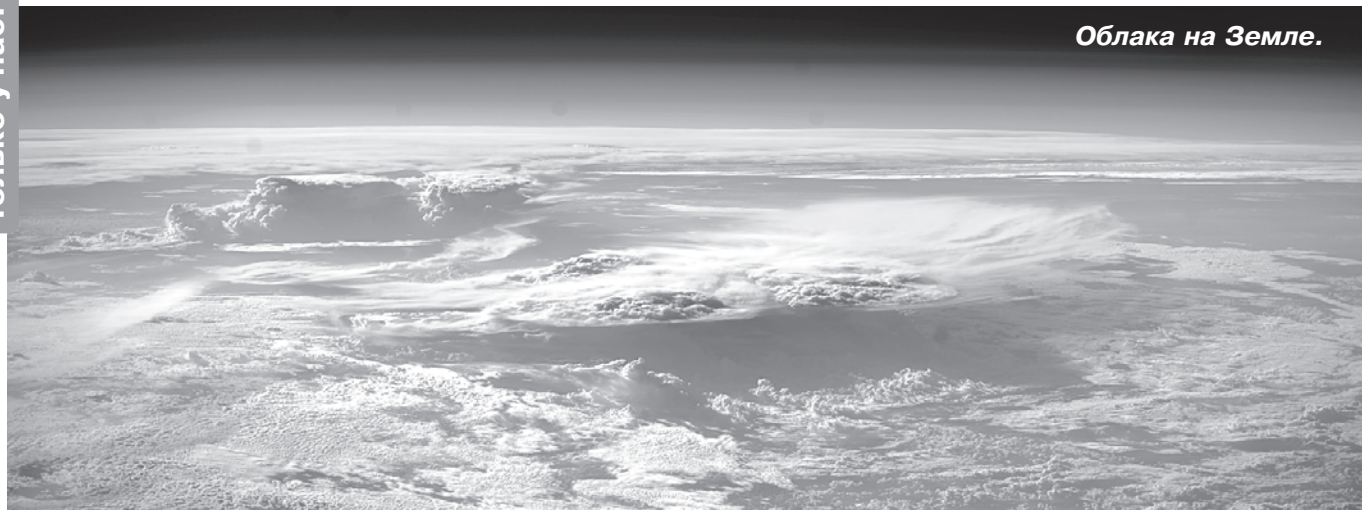
– Как известно, человек на 80% состоит из жидкости. На Земле мы этого не чувствуем и не осознаём. В условиях невесомости ситуация меняется. Вся жидкость под действием гравитации перестаёт отекать к ногам и пытается равномерно заполнить весь объём тела. Ощущаешь себя Буратино, которого подвесили вверх ногами: жидкость приливает в голову, она становится тяжёлой, и несколько дней живёшь с ощущением перевёрнутости. Мозг начинает подвигаться от того, что глаза говорят: «Ты не перевернут, всё нормально». А вестибулярный аппарат спорит: «А я говорю – перевернут, ты вверх ногами».

– Расскажите, чем вообще космонавты занимаются днями и ночами на МКС?

– В космосе нет понятий «день» и «ночь», они меняются каждые полтора часа: солнце всходит и заходит 16 раз за сутки. Режим незамысловатый: в 6 утра – подъём, отбой – в 21.30. Каждое утро – видеоконференция с Центром управления полётами, обсуждение планов. Рабочее время расписано по минутам. МКС – это огромная конструкция массой около 500 тонн, без работы сидеть не приходится. Работаем в открытом космосе, проводим эксперименты, принимаем грузовые корабли, которые привозят воду, воздух,

Возвращение на Землю.





еду, вещи, новое оборудование. Космонавт просто обязан быть спортсменом, поэтому ежедневно 2,5 часа занимаемся спортом, чтобы поддерживать организм в тонусе. Без таких нагрузок в длительных полётах кости быстро теряют кальций и становятся мягкими, а мышцы атрофируются. Именно поэтому по возвращении домой космонавт может ходить враскачку или сшибать углы на поворотах.

– **На станции есть интернет?**

– Он не такой быстрый, как может быть дома, но в принципе он есть. Конечно, в скайп выйти не получится, а вот отправить письмо, посмотреть какие-то новости – это всё возможно.

– **Чего вам больше всего не хватало в космосе?**

– В море искупаться да жареной картошки поесть. Хотя космическая пища вкусная и полезная, правда, стоит недёшево.

– **Кстати, во время приёма пищи вы еду как-то закрепляли?**

– В космосе надо всё крепить. Либо это специальная упаковка, либо просто можно прикрепить обычную упаковку двусторонним скотчем.

– **А бывало такое, что обед улетал?**

– Всякое случалось. Вроде бы хорошо что-то закрепил, а предмет исчез. Но есть место, где находятся вентиляторы, которые «гоняют» воздух по станции, там можно найти все улетевшие вещи. Бывало, открыл консервы, закрепил их на столе, полез за ложкой, а потом смотришь – и нет консервов! Глядишь, а они медленно-медленно так от тебя уплывают.

– **У вас в семье сын и дочка. Как отреагируете, если они решат пойти по вашим стопам?**

– Мой четырёхлетний сын говорит, что тоже полетит на ракете. Всегда расстраивается, что не беру его с собой. Я буду рад, если в будущем он захочет стать космонавтом. А насчёт дочки – сомневаюсь. В космосе масса проблем и неудобств с личной гигиеной. Да и вообще столько испытаний нужно проходить.

– **Правда, что вода в невесомости летает в виде пузырей? Как же вы умываетесь?**

– Разогнал пузыри, выбрал поменьше, умылся (*смеётся*). Вода не летает пузырями по станции. Она хранится в отведённых для неё баках. Но если задаться целью и выпустить, например, небольшую порцию чая из пакетика, то да, вода принимает форму шара.

– **Вспомните самый примечательный случай в работе.**

– Самым неожиданным и запомнившимся стало поздравление с днём рождения. Он у меня 31 декабря. Все уже собрались за праздничным столом, и тут зазвонил мобильный. На связи были наши космонавты, которые как раз вышли на орбиту. Каждый из них поздравил меня отдельно. Потрясающе! Ведь это был звонок из космоса.

– **Космическое пожелание нашим читателям.**

– Самое главное, чтобы у каждого была своя цель в жизни. И обязательно она должна заключаться в космосе. Целью может стать и небо, и море, и даже место рядом с домом. Главное, чтобы вы понимали, чего хотите добиться, и прокладывали дорогу своим трудом.

Дмитрий КОЮШЕВ.



Дебют Лёлика

У каждого человека бывает первый день или первое ответственное задание на работе. Молодой специалист организационно-методического отделения Регионального центра развития социальных технологий Анна Душейко поделилась впечатлениями о своём первом выступлении в качестве ведущей детского мероприятия.

Мероприятие с театрализованной игровой программой «Весёлая карусель» специалисты отделения провели в Республиканском противотуберкулёзном диспансере и приурочили его к Году здоровья в Республике Коми.

«Аня, будь живей, активней, где твой блеск в глазах!» - спрашивала меня заведующая Наталья Николаевна. Именно так проходили репетиции представления «Весёлая карусель».

Когда я шла работать в организационно-методическое отделение, то думала: «Ой, круто, я всё умею, у меня же такой опыт». Опыт-то есть, но оказалось, что недостаточный. 14 октября был мой дебютный «выход в свет». В роли Лёлика вместе со Светиком мы развлекали детишек Республиканского противотуберкулёзного диспансера. Уже на репетициях мне пришлось пересмотреть свой формат: как двигаться, как говорить, как завлекать детей.

В первой группе были совсем малыши, это помогло раскрепоститься и несколько облегчило задачу. Вторая группа детей была тоже очень контактная, поэтому особых усилий их «завести» не потребовалось. Маша - Светик и я - Лёличик играли с ребятами в различные игры, такие как «Воздуш-

ный волейбол», «Косичка», «Верёвочка». Детям очень нравилось участвовать в празднике, и они не хотели расходиться по местам. Мы танцевали с ними весёлые танцы «Пяточка, носочек», «Танец Фиксиков», «Арам-зам-зам». По детскому смеху и крикам «Давайте ещё танцевать!» было понятно, что им нравится.

Для меня как для молодого специалиста было в новинку поучаствовать в этом празднике, почувствовать это заряд позитива и энергии. И пусть первый раз вышел не идеально, но я думаю, всё ещё впереди!





Родник талантов

Говорят, как родники бьют из глубинки, так и таланты рождаются в ней. Однако важно, чтобы рядом с зарождающейся искрой таланта был талантливый наставник и учитель, который вовремя заметит и повлияет на душу ребёнка, разбудит его фантазию, заставит замечать то, мимо чего другие проходят равнодушно.

В этом, несомненно, повезло воспитанникам Дворца творчества детей и учащейся молодёжи г. Сыктывкара – 530 учащимся от дошкольного возраста до студентов вузов, которые посещают филиал Дворца на базе школы №11 в посёлке Нижний Чов. Их наставник – талантливая художница Оксана Соловей, которая готова поделиться с подопечными своим колоссальным опытом в сфере изобразительного искусства. В числе её учеников – сотни ребят, в чьих сердцах была зажжена творческая искорка. За последние два года её воспитанники, активно участвуя в конкурсах, выставках, фестивалях разного уровня, добавили в копилку Дворца 136 призовых мест.

– Оксана Константиновна, ранее вы возглавляли Сыктывкарскую художественную школу, которая являлась настоящей кузницей талантов. Ваши бывшие ученики стали вашими последователями, добились успеха?

– Не каждый ребёнок, взявший в руки кисть, найдёт в себе силы и желание продолжить тернистый путь художника – это колоссальный труд, требующий не только таланта, но и трудолюбия и терпения. Многие мои ученики смогли достичь вершин изобразительного искусства, учатся в вузах Петербурга и других российских и зарубежных городов. В частности, в этом году мой шестилетний внук, Аким Ковалёв, занял призовое место на международной выставке в Ганновере, в Западной Германии. Хотя я и занималась с ним с самых пелёнок, но в этом отнюдь не моя заслуга – несмотря на свой возраст, мальчик очень много работает.

– А вы сами когда взяли в руки кисть?

– Я так же, что называется, с младых ногтей ваяла на полотнах

пейзажи с красотою русской природы. Самые частые объекты моих первых картин – цветы. Цветы в изобилии разводила в домашнем саду моя мама в маленьком украинском городке Николаеве близ Одессы. Любовь к цветам осталась у меня навсегда. С годами усовершенствовалась лишь техника живописи – на моих полотнах цветы не застывают в мазках масла, они, словно живые, чуть шевелятся от дуновения ветра. Нравится, когда картины живые...

– В последнее время у вас доминируют пейзажи с природой севера. Как давно вы в Коми?

– Красоты таёжной природы покорили моё сердце ещё в молодости, когда переехала в Коми после окончания отделения художественной графики пединститута в Нижнем Тагиле. Приехала в гости к друзьям в Троицко-Печорск. И осталась здесь на долгие годы. Красота севера сразила меня с первых мгновений, как только я разглядела удивительно яркое солнце и искрящийся снег. Такого зрелища на юге не уви-

дишь! Понравились северяне, которые нас встретили в Троицко-Печорске, они были настолько открытыми и бескорыстными в любой помощи! Добросердечные и искренние жители северной глубинки опекали меня все долгие годы моего пребывания в Республике Коми и немало способствовали становлению меня как художника.

– После реорганизации художественной школы вы стали основательницей художественной школы при Сыктывкарском госуниверситете. Почему вы оставили этот проект?

– Это был коммерческий проект, он успешно работает и поныне. Идея его создания действительно моя, её поддержал бывший тогда ректором Василий Задорожный. В первый же год в школе занимались более сотни ребят. Однако руководство проектом занимало всё моё время, а это губительно для творческой личности.



«Северяночка».



«Ранняя весна».



– Сколько картин на данный момент родилось под вашей кистью?

– Более двух тысяч. Но дома висят только две. Практически все они находятся в частных коллекциях в Одессе, Николаеве, Сыктывкаре, в Грузии, Германии, Финляндии и Швеции. Довелось оформлять и две столичные гостиницы – «Сыктывкар» и «Югор». В 2012 году состоялась моя персональная выставка в фойе администрации главы Республики Коми.

Неоднократно выезжаю с выставками своих картин в Западную Германию, где живут мои друзья. Когда участвовала в международном конкурсе в Ганновере, друзья выставили мои работы в городе Оснабрюке, все они были тут же раскуплены немцами – в

основном, выходцами из России. Красота русской природы вызывает в душе мигрантов ностальгию по далёкой исторической родине. Тут же посыпались приглашения на новые выставки. И в этом году на Международном конкурсе художественного творчества «Пасхальный перезвон» в Ганновере мой труд вновь увенчался громким успехом – две мои работы, «Северяночка» и «Ранняя весна», заняли призовые места. Первые места в Ганновере в своих номинациях заняли и полотна воспитанников Дворца – Акима Ковалёва и Екатерины Осиповой. У меня как у учителя это вызывает чувства радости и гордости.

**Наталья ПЕЧОРСКАЯ,
Фото Натальи КУЗНЕЦОВОЙ
и из архива Оксаны СОЛОВЕЙ.**



Ещё несколько лет назад это считали хулиганством: надписи и рисунки на вагонах метро, остановках и зданиях ... Никто не воспринимал творчество уличных «художников» всерьёз. Только в начале XXI века street art и основная его часть - граффити - становятся полноценными видами художественного искусства со своим смыслом и даже выставками. Сегодняшняя гостья «Семейного круга» увлечена этим творчеством. Семнадцатилетняя сыктывкарка Алёна Чувьюрова вкладывает в своё занятие особенный смысл.

Нечаянное увлечение

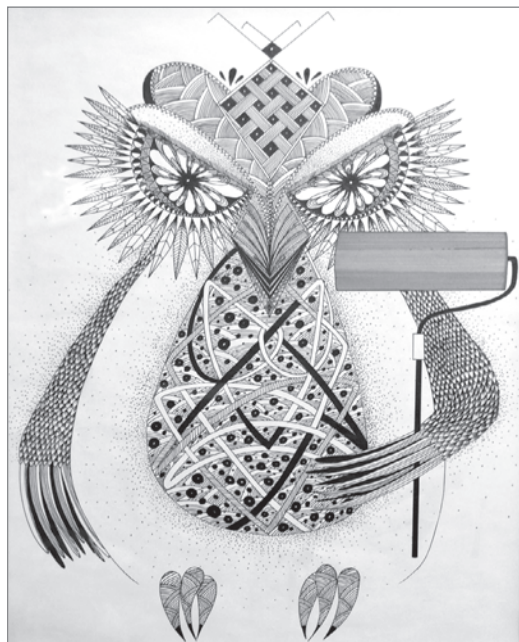
«Художники, рисуя свои произведения на улицах, пытаются донести определённую мысль до окружающих, высмеять что-то, заставить задуматься над чем-либо. Лично я своим творчеством обычные вещи превращаю в необычные. Элементы стрит-арта и граффити удивительным образом помогают мне в этом», – рассуждает юная художница.

Оказывается, рисовать Алёна начала совсем неожиданно: «Всё получилось как-то моментально и незаметно. Я сама даже не помню, когда стали появляться первые подобные рисунки», – говорит девушка. Она нигде не училась этому, даже в художественную школу не ходила. Иностранные языки, учёба

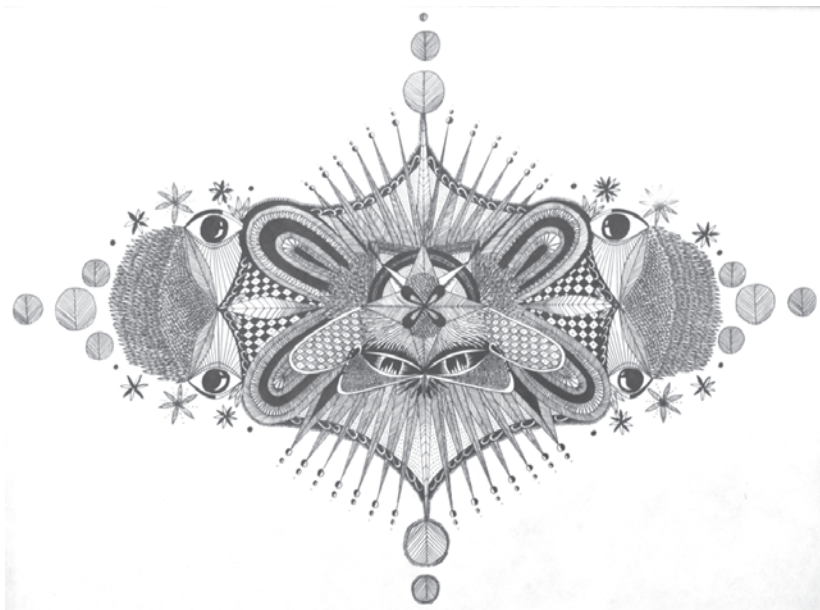
в Национальной гимназии Республики Коми, танцы – вот основные занятия нашей героини. А рисование – это часть её самой. Времени для любимого дела, к сожалению, не так много, всё-таки впереди окончание школы, серьёзная подготовка к экзаменам. Но когда Алёна берёт в руки гелевую ручку или гуашь, то забывает обо всём на свете. «Иногда я сама не знаю, что буду рисовать. В голове появляется лишь небольшая деталь, которую я переношу на бумагу. А потом, линия за линией, она обрисовывается и наполняется смыслом. И тут важна каждая мелочь: тень, цвет, линия...» – раскрывает секреты своего творчества Алёна. Её мама удивляется терпению дочери, ко-

торая может часами рисовать причудливые образы. Друзья немного завидуют Алёне и восхищаются её рисунками. Не так давно более 10 необычных работ были представлены в Центре коми культур на персональной выставке Алёны Чувьюровой «Из обычного в необычное». У каждого рисунка – своё название, все они выражают мнение автора об окружающем: «Рисую так, как я вижу вещи, находящиеся вокруг меня. Я хочу, чтобы каждый увидевший мою картину представил себе свою историю о нарисованном, чтобы каждый нашёл в моих работах свой смысл», – поясняет художница.

Галина МИНАЕВА,
фото автора.



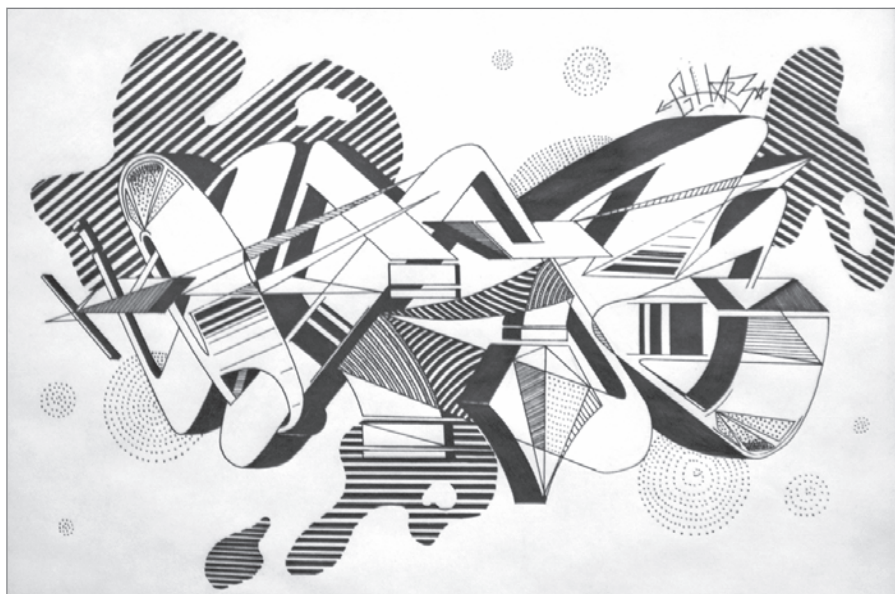
Сову не видно, а она есть.



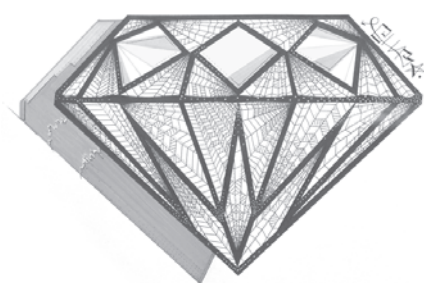
Неясность - неизменный признак неясности мысли.



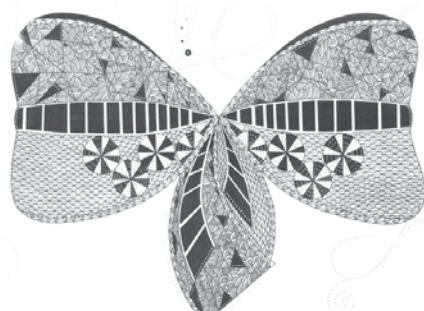
Урук нет разума.



Не забывайте, что всему нашему делу положила начало мышь.



Все говорят, что бриллианты красивые.



Волшебных сказок не бывает.



В лучших традициях

Однажды в беседе с одной зрелой семьёй на вопрос «какие традиции сложились в вашей семье?» услышала ответ, который удивил: «Да какие традиции! Обычная семья. Мы же не американцы...»

На самом деле, традиции, или ритуалы, существуют в каждой семье. Само рождение новой семьи начинается с традиции бракосочетания. Зачастую многие обычаи складываются сами собой, определяясь укладом жизни, способами совместно проводить время. Ведь семья - это люди, объединённые не только родственными связями, но ещё и общими интересами, взглядами. Так, традициями становятся совместные ужины, активный отдых: зимой на лыжах, ватрушках, летом — прогулки всей семьёй на велосипедах или катание на роликах; походы в театр, поездки на дачу. То есть те обычаи, которые укоренились, повторяясь с определённой периодичностью и доставляя удовольствие и радость членам семьи. Семейные традиции не закрепляются нормативными документами, а становятся негласными правилами, которых придерживаются в семье.

ДЛЯ ЧЕГО ЖЕ ОНИ НУЖНЫ?

Невозможно переоценить богатый воспитательный потенциал

семейных традиций. Само слово «традиция» в переводе с латинского означает «передача», способ и форма социального наследования. Воспитание эффективно не на словах, а на собственных примерах поведения, общения, взаимодействия родителей друг с другом, с другими членами семьи и в обществе. Таким образом, в широком смысле традиции — это культурный фонд семьи. В них заключены духовные ценности, опыт, особенности культуры и вероисповедания.

Под семейными традициями иногда узко понимают празднование юбилеев и дней рождения. Однако в более широком смысле это взаимоотношения между членами семьи, уровень культуры и образования. О своих традициях мы, иногда сами того не осознавая, рассказываем, начиная со слов: «А у нас в семье принято так...»

Кроме воспитательной функции, семейные традиции выполняют и объединяющую — сплачивают всех членов семьи, наделяя общностью, чувством единства. Многие из них помогают совместно пережить горе и радость, поддер-

жать друг друга. В создании и реализации традиций участвуют все члены семьи, поэтому-то они и называются «семейными».

В каждой семье складываются свои традиции («в каждой избушке свои погремушки») и это вносит дополнительную уникальность, свою духовную атмосферу. Например, в некоторых семьях определяют свой знак любви — это может быть лёгкое прикосновение к руке или воздушный поцелуй, или лёгкое трёхкратное пожатие пальцами. Чудесная традиция — обсуждать события дня за вечерним чаем. В некоторых семьях сложилась традиция под Новый год обсуждать события и достижения уходящего года, а затем составлять планы на наступающий год.

Традиции укрепляют взаимоотношения в семье, наделяя её членов чувством единения. А по-другому и быть не может, ведь общее дело сближает, дарит прекрасные воспоминания, наполняет энергией всех членов семьи.



Людмила Макарова,
психолог Центра социальной
помощи семье и детям
г. Сыктывкара

Итак, семейные традиции — это повторяющиеся совместные ритуалы, которые укрепляют, объединяют, придают чувство защищённости, вносят большой вклад в воспитание будущего поколения и создают особую атмосферу.

КАК ЖЕ ПРИВИВАТЬ ТРАДИЦИИ?

Важно помнить, что они должны быть приняты всеми членами семьи, соответствовать образу жизни, объединять и приносить удовольствие. Никто кроме вас самих не может определить, что будет лучше для вас. Можно пробовать, отталкиваясь от семейных интересов и предпочтений, прислушиваясь к откликам в сердце.

Это могут быть традиции в организации свободного времени: хобби, прогулки, семейные игры, вылазки на природу; традиции в поддержании и воспитании у нового поколения духовных ценностей: походы в театры, посещение выставок, музеев, просмотры фильмов, экскурсии. Очень важной семейной традицией является чтение книг: вслух друг другу или по ролям, а после обсуждать прочитанное, обмениваться мнением. Незаменимы традиции и в формировании здорового образа жизни семьи и будущего поколения: активный отдых, занятие спортом, закаливание, утренняя зарядка, соблюдение режима дня.

Отличной традицией может стать участие в различных конкурсах, созданных специально для укрепления семьи. Это конкурсы фотографий, состязания по настольным играм между семьями, песенные, спортивные, творческие конкурсы. И ценным в них является уже само участие, так как все они помогают семье сплотиться для достижения результата и получить массу приятных воспоминаний, пополнить семейный альбом фотографиями, а доску почёта, наряды с грамотами за личные достижения, семейными грамотами.

Семейные традиции важны для поддержания ценностей, воспитания здорового, крепкого поколения, долголетия и счастья семьи. Пусть в ваших семьях будет много добрых традиций!



Что объединяет счастливые семьи

«Все счастливые семьи похожи друг на друга», - писал Лев Толстой. Психологи выделили пять основных признаков, которые объединяют все по-настоящему счастливые семьи.

1. СОВМЕСТНАЯ ТРАПЕЗА

По вечерам и в выходные дни члены счастливой семьи собираются за одним столом. Они общаются, шутят, делятся новостями, обсуждают совместные планы. При этом телевизор категорически не включают. Такие совместные обеды и ужины сплочают семью, дают её членам возможность подзарядиться энергией друг у друга и получить моральную поддержку.

2. ЛЮБИМОЕ ДЕЛО

В счастливых семьях чаще всего работают оба супруга, кроме того, у них есть хобби или увлечение. При этом супруги должны поддерживать бизнес, работу или хобби друг друга. Они всегда готовы обсудить их, дать дельный совет и высказать своё мнение.

3. УЕДИНЕНИЕ

В счастливых семьях у каждого есть место, где он может побыть в одиночестве. Здесь с уважением относятся к личному пространству каждого, даже самого маленького члена семьи. Особенно в уединении нуждаются мужчины, которые должны время от времени уединяться и медитировать – собираться с мыслями.

4. СВОБОДА

Каждый член семьи чувствует себя свободным в своих поступках. Здесь нет чётких правил, обязательств и ограничений. О том, насколько свободно чувствуют себя члены семьи, можно узнать по тому, как легко и непринуждённо они обсуждают самые различные темы. А ещё члены счастливой семьи всегда с большим удовольствием возвращаются домой.

5. ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО

Интересный вывод сделали психологи, изучив около двух тысяч семей. Если родители носят обручальные кольца, они лучше справляются с воспитанием детей. А дети опережают сверстников по уровню развития и меньше болеют. Это объясняют тем, что супруги, которые не носят обручальных колец, до конца не признают семью и подсознательно несут меньше ответственности за детей.



«Лок чай юны!» («Приходи чай пить!»)

А ты любишь чай? Чёрный, зелёный, фруктовый, травяной? С сахаром, лимоном, имбирём, молоком, сливками? Любителям этого напитка будет интересно узнать, что ежегодно 15 декабря отмечается Международный день чая (International Tea Day). Чай – самый распространённый напиток в мире. Издавна с удовольствием чаёвничают и коми.

«ПРИХОДИ ЧАЙ ПИТЬ», ИЛИ ОСОБЕННОСТИ МЕСТНОГО ГОСТЕПРИИМСТВА

Коми очень хлебосольны. «Лок чай юны! (Приходи чай пить!)» - такими словами они приглашают вас в гости. Приняв и накормив посе-

тителя, при прощании всегда благодарят его за приход в дом. Такая традиция сохраняется до настоящего времени. А в гости также не принято ходить с пустыми руками.

Для гостей на столе всегда стоит хлеб. «Нянь» со стола никогда не убирается. Он связан с достатком в доме. Согласно коми традиции,

только хлеб мог постоянно находиться на столе.

В коми языке для обозначения понятия «заквасить тесто» используется глагол «ловзыдны» (оживить). До того как выпечь хлеб произносили молитву «Господи, благослови!», хлеб крестили. В красный угол ежедневно выставляли горячий хлеб для поминания умерших родственников, а вечером его отдавали детям. Нарезал хлеб хозяин дома. Хлеб никогда не резали на столе. Ковригу хлеба прижимали к себе и разрезали. За столом его раздавали по старшинству. Хлеб полностью съедали, упавшие крошки поднимали, подносили ко лбу или дули на них и съедали – не выбрасывали. Крошки со стола скармливали скоту. Молодых после венчания встречали ковригой хлеба с солью. Молодые откусывали по куску этого хлеба. Считалось, чем больше откусишь, тем богаче

«ЧАЙНЫЙ» КОМИ-РУССКИЙ СЛОВАРЬ

Сук чай — густой чай.

Чай пань — чайная ложка.

Чай турун — зверобой.

Чай юны — пить чай.

Чайён юктавны — напоить чаем.

Чай юан — чайная.

Чай да сакар тiянылы — чай с сахаром вам (пожелание тем, кого застают за чаепитием).

Чайыд - сюв пожйöг — Чай - не пища, лишь желудок полощет (поговорка). Чай юны - абу мыр бертны — Чай пить - не пни выкорчёвывать (поговорка).

Чай сер мунны — обрести цвет чая (о любителях пить густой чай).



будет жизнь. А солью осыпали молодых. Выражением «нянь-сов» желают в Коми счастья и здоровья.

У коми первое горячее блюдо подавалось в общей тарелке. Предложить кому-нибудь поесть из отдельной посуды – это просто оскорбить его. Перед тем как поесть глава семейства приглашал предков-родителей к столу. Но приглашал только в первой половине дня. Считалось, что во второй половине дня покойников не поминают. Право «первой ложки» принадлежало хозяину дома. Ложку нельзя было класть на край общей тарелки, её после каждого зачерпывания клали на стол. Тот, кто не выпускал ложку из рук, считался прожорливым.

Только хозяин дома мог держать ложку в руке постоянно. После того как тарелка с супом оказывалась пустой, на «второе» подавалась каша – так же в общей тарелке. За столом не разрешалось громко разговаривать, болтать ногами, класть локти на стол. На столе нельзя было сидеть, стучать по столу, вытирать стол голой рукой, оставлять на столе грязную посуду. Ребёнок, нарушивший правила, получал от хозяина дома ложкой по лбу.

Запивалась еда молоком, простоквашей, квасом или чаем. Была традиция наливать напиток до края сосуда. А кисель ели из тарелки ложками. Чаепитие имело свои особенности. Чай пили горячим. Полным неуважением к гостю считалось подать ему холодный чай. Очень часто пили чай, добавляя к нему молоко. Северные коми подавали к чаю солёную рыбу. Коми не пили крепких напитков. Но на праздничном столе обязательно было домашнее пиво. Необходимо было выпить не менее двух стаканов. Безалкогольное пиво считалось полезным и для детей.

Праздничное застолье было без участия детей, которых кормили отдельно. В праздники все блюда на стол выкладывались одновременно. Хозяйки старались приготовить как можно больше выпечки и разных каш. Под конец праздничного застолья подавались блины. На Сыsole и Лузе блины, свёрнутые вчетверо, макали в масло. На Выми разрезались на четыре части. Считалось, что когда подают блины, пора и честь знать.



Как заваривать коми чай

* Сначала надо вскипятить воду и сполоснуть чайник.

* Всыпать в заварочный чайник чайную заварку (1 чайная ложка на 1 чашку).

* Всыпать в заварочный чайник ягоды шиповника, клюквы.

* Залить кипятком на 1/3 чайника.

* Прикрыть заварочный чайник грелкой.

* Дать чаю настояться 5-8 минут.

* Долить в заварочный чайник воды.

* Разлить заваренный чай по чашкам (1/3) и долить кипятка.



Коми кухня к чаю

КАРТОПЕЛЯ РАЧ (КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА)

Картофель 233 г, яйца 1/3 шт., молоко 32 г, сметана 10 г, маргарин 10 г. Выход готового продукта - 210 г.



Картофель очищают и варят в воде с солью, воду сливают. Картофель протирают. В горячий протёртый картофель добавляют горячее кипячёное молоко небольшими порциями, взбитые яйца. Смесь взбивают и выкладывают на смазанную маргарином сковороду, сверху смазывают сметаной.

КАРТОПЕЛЯ СОЧЕНЫ (СОЧНИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ)

Картофель 213 г, мука 10 г, яйца 1/10 шт., сметана 4 г, кулинарный жир 10 г, маргарин 15 гр. Выход готового продукта 165 г.



Очищенный картофель варят, обсушивают и протирают горячим. В охлаждённый до 40-50°C картофель добавляют яйца, сметану, половину нормы муки, массу перемешивают, из неё формируют шарики, раскатывают из них лепёшки толщиной 1 см, посыпают сверху мукой и выпекают. Готовые сочни смазывают маргарином.

Людмила Валентиновна ЛЫЮРОВА, учитель технологии.



Эфирные масла в семейной аптечке

А знаете ли вы, что эфирные масла используются не только в косметологии. Они также обладают целебными свойствами! Ароматические масла и благовония – это не просто приятно пахнущие вещества, а активные соединения с широким спектром действия на организм человека. Их хорошо иметь в своей аптечке первой помощи. В случае если полученная вами травма или ваша болезнь не тяжелы, лечение эфирными маслами будет очень эффективно.

Гвоздика – сильное болеутоляющее средство (зубная боль, ревматизм, артрит и пр.). Можно применять при инфекционных заболеваниях. Хорошо дезинфицирует помещение. Освежитель воздуха для предотвращения инфекционных заболеваний: по 3 капли гвоздики, корицы и апельсина.

Герань – успокаивающе-тонизирующее средство для нервной системы. Уменьшает беспокойство и депрессию, улучшая настроение. Избавляет организм от токсинов. Хороша при незначительных ожогах. Средство для массажа при воспалении горла: на 10 мл масла-основы добавить по 1-2 капли герани, лимона и мирра.

Имбирь бодрит и стимулирует. Хорош при разных типах расстройств желудочно-кишечного тракта. Улучшает кровообращение. Как анальгетик используется при ревматизме, артрите, растяжениях и других болях мышечного типа.

Средство для массажа при опухших суставах или растяжении связок: на 10 мл масла-основы добавить по 1-3 капли кипариса, имбиря и ромашки.

Лаванда успокаивает нервную систему. Хороша при головной боли, мигрени, депрессии, бессоннице, повышает внимание, снижает утомляемость. Незаменимое масло при укусах насекомых, небольших порезах и ссадинах, обычных и солнечных ожогах. Способствует регенерации кожи. Для снятия периодических болей втирайте лавандовое масло в поясницу и низ живота. Это так же поможет и сохранению психического равновесия.

Лимон укрепляет иммунную систему, тонизирует вегетативную нервную систему, снимает головную боль, тошноту, головокружение при спазме сосудов головного мозга. Стимулирует иммунитет, особенно при эпидемиях гриппа. Сильный антисептик. Хорошо де-

зинфицирует помещение. При респираторной инфекции нанесите на носовой платок несколько капель смеси из эфирных масел лимона, розмарина и эвкалипта в соотношении 1:1:2. Ингаляция – по 3 капли лимонного и коричневого эфирных масел. А ещё лимон настраивает на философское восприятие трудностей и потерь, способствует медитации.

Майоран успокаивает нервную систему. Уменьшает тревогу и стресс. Проясняет разум и способствует решению проблем. Хорош для гиперактивных людей. Очень эффективен при мышечных и ревматических болях. Хорошо рассасывает синяки. Ванна для облегчения периодических болей: на ванну добавить 3-4 капли майорана и по 2-3 капли шалфея и ромашки.

Мелисса при эмоциональном напряжении оказывает успокаивающее действие и поднимает настроение. Надёжное противовос-

палительное средство. Хороша для женской репродуктивной системы. Расслабляющая и успокаивающая ванна: на ванну по 2-3 капли мелиссы, ромашки и шалфея.

Можжевельник оказывает общестимулирующее действие. Известен своей способностью выводить токсины. Помогает снять отёчность. Хороший антисептик. Массаж живота с целью выведения токсинов после употребления алкоголя или жирной пищи: на 10 мл масла-основы добавить 2-3 капли грейпфрута и по 1-2 капле можжевельника и фенхеля.

Мята – хорошее средство от простуды и при заболеваниях верхних дыхательных путей, а также и при любых проблемах желудочно-кишечного тракта. Анальгетик. Стимулирует при умственных утомлениях, улучшает кровообращение, пищеварение, лечит морскую болезнь. Антисептическое средство для помещений. Ароматизирующая смесь при респираторной инфекции: в равных соотношениях мята, сосна и эвкалипт.

Нероли – природный транквилизатор, снимает напряжение и успокаивает нервную систему. Стимулирует кровообращение. Расслабляющая и успокаивающая ванна: на ванну по 2-3 капли мелиссы, ромашки и нероли.

Ниаули укрепляет иммунную систему. Великолепный антисептик, антибактериальное и противогрибковое средство. По своим свойствам может заменять эфирное масло чайного дерева, обладая более приятным сладковатым ароматом. При молочнице или цистите принимайте ванны с добавлением 4-6 капель ниаули или чайного дерева.

Ромашка успокаивает нервную систему и снимает раздражительность. Облегчает головную боль. Успокаивающе действует при проблемах желудочно-кишечного тракта. Антисептик. При невралгии сделайте массаж в области боли и защемлённого нерва: на 10 мл масла-основы добавить по 2-3 капли ромашки, герани и мяты перечной.

Чайное дерево – сильный антисептик, антибактериальное и противогрибковое средство. Рекомендуется при ранках и ожогах, укусах насекомых и грибковых инфекциях.

При грибке стопы добавьте в ванночку для ног 4-5 капель чайного дерева или ниаули.

Роза умиротворяет ум, успокаивает нервную систему, снимает головные боли и переутомление, повышает активность и сопротивляемость болезням, нормализует пульс, применяется при лечении туберкулёза. Розовое масло при применении внутрь действует как противовоспалительное, антисептическое, ранозаживляющее и смягчительное средство (при болезнях желудка, печени и т.д.)

Сандал успокаивает ум, обостряет интеллект, создаёт ощущение наслаждения, улучшает настроение, способствует творческому вдохновению, благоприятен для медитации, охлаждает в жару, повышает иммунитет и сопротивляемость организма, антисептик мочеполовой и дыхательной систем.

Жасмин гармонизирует нервную систему, ободряет, предотвращает женские болезни, улучшает состояние кожи, применяется при лечении туберкулёза и простуды с потерей голоса.

Полынь лимонная обладает освежающим эффектом при ароматизации помещений, тонизирует.

Мускус создаёт атмосферу духовности, отгоняет негативные мысли, помогает при медитации, используется для лечения начальных стадий рака.

Эвкалипт – великолепное противовирусное, антисептическое и отхаркивающее средство. Оказывает жаропонижающее действие. Помогает при инфекционных заболеваниях.

Корица борется с депрессией, поднимает настроение, снимает тошноту, головокружение, противovoмороочное средство.

Миндаль тонизирует, укрепляет нервную систему, улучшает кровообращение. Масло при массаже даёт согревающий и расслабляющий эффект.

Анис обладает отхаркивающим и смягчающим действием, успокаивает, снимает мигрени и головокружение, устраняет тахикардию.

Ладан устраняет депрессию и бессонницу, обладает противовоспалительным действием, благоприятствует медитации.

Шалфей – для лечения бронхиальной астмы, кашля, ангины, воспаления среднего уха, мочевыделительной системы, печени и желчного пузыря, туберкулёза лёгких. Болеутоляющее средство. Употребляется при неврозах, неврастении.

❁ **Средство для массажа** при цистите: на 10 мл масла-основы добавить по 1-3 капли эвкалипта и нероли.

❁ **Паровые ингаляции.** 1. По 2 капли масел эвкалипта, лимона и сосны (простуда). 2. 3 капли эвкалипта, по 1 капле тимьяна, сосны и лаванды (грипп или бронхит). Добавить эфирные масла в ёмкость с горячей водой (0,5 литра) непосредственно перед применением. Накрыть голову полотенцем, нагнуться над ёмкостью и дышать глубоко 3-5 минут. Повторять 3-5 раз в течение дня.

❁ **Бальзам при насморке.** На столовую ложку вазелина добавить: 6 капель эвкалипта и 2 капли мяты перечной или 6 капель эвкалипта и 2 капли тимьяна (чайного дерева, ниаули). Вазелин расплавить в небольшой ёмкости, держа её над кипящей водой, и добавить эфирные масла. Состав держать в плотно закрытой ёмкости, лучше в холодильнике. Смазывать небольшим количеством бальзама кожу вокруг и слизистую внутри носа. Периодически повторять в течение дня. Начните с малого количества, чтобы убедиться в отсутствии аллергических реакций вашего организма на данный бальзам.



НАЦИОНАЛЬНЫЙ МУЗЕЙ РЕСПУБЛИКИ КОМИ

Приглашает

ПО СУББОТАМ И ВОСКРЕСЕНИЯМ

родителей с детьми на занятия



МАЛЕНЬКИЕ НЕПОСЕДЫ СМОГУТ:

- увидеть старинные деревянные игрушки;
- стать актёрами кукольного театра;
- построить замок, пиратский корабль, автомобиль;
- "оживить" Волшебное дерево;
- разучить стихи и потешки с куклой Умницей;
- посмотреть добрые, поучительные мультфильмы.

ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ - ПРАЗДНИК ДЛЯ ДЕТЕЙ!

Занятия будут проходить на выставке
"На детской половине. К 100-летию вятской игрушки" (г. Киров).

Обязательна предварительная запись
по телефонам: 89087164084, 44-21-34.
г. Сыктывкар, ул. Коммунистическая, д.6
E-mail: nmrk@list.ru



Министерство культуры Республики Коми
ТЕАТР
ОПЕРЫ И БАЛЕТА
СЕЗОН 2014-2015



Михаил Герцман

балет-водевиль в 2-х действиях (0+)

БАРЫШНЯ-КРЕСТЬЯНКА

ПРЕМЬЕРА | 20 ДЕКАБРЯ | НАЧАЛО В 18.00

ХОРЕОГРАФИЯ МАРИИ БОЛЬШАКОВОЙ | ЛИБРЕТТО ПАВЛА ШЕЩУКОВА В РЕДАКЦИИ МАРИИ БОЛЬШАКОВОЙ
БАЛЕТМЕЙСТЕР-ПОСТАНОВЩИК: МАРИЯ БОЛЬШАКОВА | СЦЕНОГРАФИЯ И КОСТУМЫ: АЛЛА ФРОЛОВА
ХУДОЖНИК ПО СВЕТУ: НЕЛЛИ СВАТОВА | МУЗЫКАЛЬНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ И ДИРИЖЕР: АЗАТ МАКСУТОВ

Касса театра работает с 11.00 (в воскресенье с 10.00) до 18.00,
перерыв с 15.00 до 16.00.

Выходной — понедельник. Телефон 24-53-58.

Справки и заказ билетов 24-52-79.

Справки и бронирование 24-08-33.

г. Сыктывкар, ул. Коммунистическая, 32



ТРЦ "РАДУГА"
все программы
бесплатные

Афиша мероприятий

3+

7 декабря

12.00 - Мастер-класс

"Открытка "Овечка к Новому Году",
2 этаж

14 декабря

12.00 - Мастер-класс

"Еловая веточка из гофробумаги",
2 этаж

21 декабря

Астерикс и Обеликс
vs феи Винкс

12.00 - Мастер-класс

"Ярлычок к новогоднему подарку", 2 этаж

12.00 - Развлекательная программа

"Астерикс и Обеликс vs Феи Винкс".

Команда мальчиков

против команды девочек!

Соревнования, игры, конкурсы!

Всем подарки! 3 этаж.

13.00 - Эликсир силы от Панорамикса (химические опыты)

27 и 28 декабря

Новогоднее настроение в ТРЦ "Радуга"!

11.00 - Кукольный спектакль "Давайте погасим свет"

(по мотивам сказки С.П. Козлова, для детей от 3 до 10 лет), вход свободный, 1 этаж

с 12.00 до 16.00 - В гостях у Деда Мороза и Снегурочки, 1 этаж

Расскажи стихотворение и получи подарок от Деда Мороза,

атакже сфотографируйся с ним на фоне Главной Новодней Елки ТРЦ "Радуга"!

12.00 - Мастер-класс "Открытка к Новому Году"

(селочкой в технике оригами), 2 этаж (только 28 декабря)



«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

В преддверии нового года дети
все больше и больше верят в чудеса.

С 20 по 28 декабря
ПРИГЛАШАЕМ
на новогодний утренник

«Куда уходит
Старый год?!...»

Ребята встретятся со сказочными героями,
с которыми отправятся в увлекательное путешествие.
На пути их будут ждать необыкновенные приключения,
трудности и опасности.

ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕЛЕФОНУ:
8 (8212) 31-28-48

г. Сыктывкар, ул. Первомайская, 38.

Тел.: 25-10-06, 25-10-06

www.raduga3d.com



Эпиграф

Лучший сон не приходит однажды.
Он снится и маме, поверь,
И папе, каким бы он важным
Тебе не казался теперь,
Снится младшему брату,
Соседской подружке твоей,
И даже мохнатою лапкой
Баюкает добрых зверей.

День подходит к концу,
Застилая сугробы тенью,
Словно рукой лицо
От будничного свечения.
Стих безудержный ветер,
Шаливший день напролёт,
И, будто уставшие дети,
Неспешно до дому бредёт.
Величаво стоят деревья,
Прозрачные, как хрусталь,
Им теперь, наверно, не верится,
Что когда-то листвы было жаль.
Луна безмятежно сияет,
Придавая торжественный вид
Всему, куда взгляды роняет,
Что бледностью снежной манит.
Всё замерло, точно картина.
Обездвижена всякая тень.
Лишь позёмка порою промчится,
Провожая оконченный день.

Зарывшись на лугу в траву, примятую
Копытами объезженных коней,
Ищу на небе самого косматого
Средь табуна белёсых лошадей.
Кричу – скачи, пока не растекутся
Прозрачным дымом сильные бока,
Пока иные ржанием зальются
Метаморфозе лошади в слона.
Погоняю, смеясь, разгоняю
Причудливых белых птиц,
Дорогу ему расстилаю,
Стирая следы колесниц.
Загоняю неверные формы
В мир памятных тёплых дней,
Выдирая растущий корм
Для летящей лошадки моей.
И ставлю с поправкой на ветер
На мимолётного друга с небес,
Чтоб не раз, вспоминая о лете,
Тот скакун в нежном сердце воскрес.

Пришла зима. Мороз трескучий.
Солнцем ставни залились.
Короткий день уж не наскучит –
Ты на санях в него ворвись!
По белым бархатным аллеям,
Подобно ветру, тройка мчит,
Сосулька на берёзах в вихре
Церковным колоколом звучит.
Слепит глаза снежинок пляска,
И закружился хоровод.
Проказник-луч гирлянд на ели
Раскинул, словно в Новый год.
Царица-белка суетится
Казну кедровую умножить,
Под звон ореховой монеты
Летит на крыльях птица-лошадь!
Летит на крыльях птица-лошадь!
Конец забавам в зимнем храме.
Тихо солнце закатилось.
И неба тёмная вуалька
Звёздной россыпью покрылась.

Казалось бы, обычный день февральский.
Привычный вторник и знакомое число.
Всё то же солнце, как огонь бенгальский,
На синем небе поутру взошло.
Тропинка к школе, снежные сугробы,
За плечами книжка и тетрадь.
Но от чего-то радостней сегодня
По этой тропке на урок бежать.
Всё просто: нынче День рожденья.
Мне сегодня целых десять лет!
И от того сегодня в наслажденье
И звон будильника, и школа, и обед.



**Елизавета
АПРАКСИНА**

Кружит метель, не уставая.
Земля, словно белый холст.
Будто кто-то с небес наблюдает
И бросает снежинок горсть.
Тонкой кистью художник выводит
Ветви берёз, тополей,
Красной пуховкой раскрасит
Лица озябших людей.
Плотным слоем наносятся краски
По ровным бескрайним полям,
Оконца избышек, как в сказке,
Сияют, подобно камням.
Зеркально-серебряным цветом
Покрыт водоём и река.
Нарядно они приодеты,
Навстречу стремясь к берегам.
Пишет мастер с любовью работу.
Надоест – сменит холсты.
И отложит до нового года,
Когда вновь по зиме загрузит.



Вместе интересно!

Семья для ребёнка – это маленький мир, в котором он растёт, развивается, совершает свои открытия, находит примеры для подражания и учится жить. Но, к сожалению, в наш стремительный век не каждый родитель может найти достаточно времени для общения с собственным ребёнком. Тогда на помощь приходит дошкольное учреждение. Сотрудники детского сада ищут и находят способы привлечения родителей к жизни детей. Хороший опыт в этом есть, например, у детского сада № 45 столицы Коми.

Вовлечь пап и мам в образовательный и воспитательный процесс – основная наша задача, ведь чтобы развитие ребят было гармоничным, правильным и всесторонним, необходима как работа педагогов, так и работа родителей. Особое значение мы придаём музыкально-эстетическому воспитанию детей в семье. Формы используем самые разнообразные и каждый раз стараемся найти что-нибудь новое. Совместные мероприятия с родителями давно стали доброй традицией. В посиделках, встречах в гостиной, в гостях у бабушки Забавушки или доктора Здоровейка, различных соревнованиях папы и мамы принимают участие с большим удовольствием и становятся полноправными участниками праздника.

Учебный год у нас начинается с «Праздника урожая». Взрослые вместе с детьми участвуют в аттракционах, отгадывают загадки, проводят аукционы, дегустируют овощные и фруктовые блюда, при-

готовленные из даров осени.

В ноябре дошколята дружно поздравляют своих мам с Днём матери, даря им тепло, любовь, песни, танцы и хорошее настроение. Ребятушки демонстрируют свои знания, сноровку, сообразительность, принимая вместе с мамами участие в командных играх.

В начале декабря встречей в «Весёлой гостиной» отмечаем День семьи. Вместе с забавными мультяшными персонажами ребятушки и родители рисуют и мастерят поделки, разгадывают загадки, придумывают пословицы, отгадывают сказки, устраивают спортивные соревнования, разучивают и поют песни... Папы и мамы в этот день поздравляют друг друга, говоря добрые и тёплые слова, к ним присоединяются и их детишки.

Затем приближается и Новый год – самый чудесный семейный праздник, которого дети ждут с особым чувством. Как тут без родителей обойтись? Они у нас и ёлку

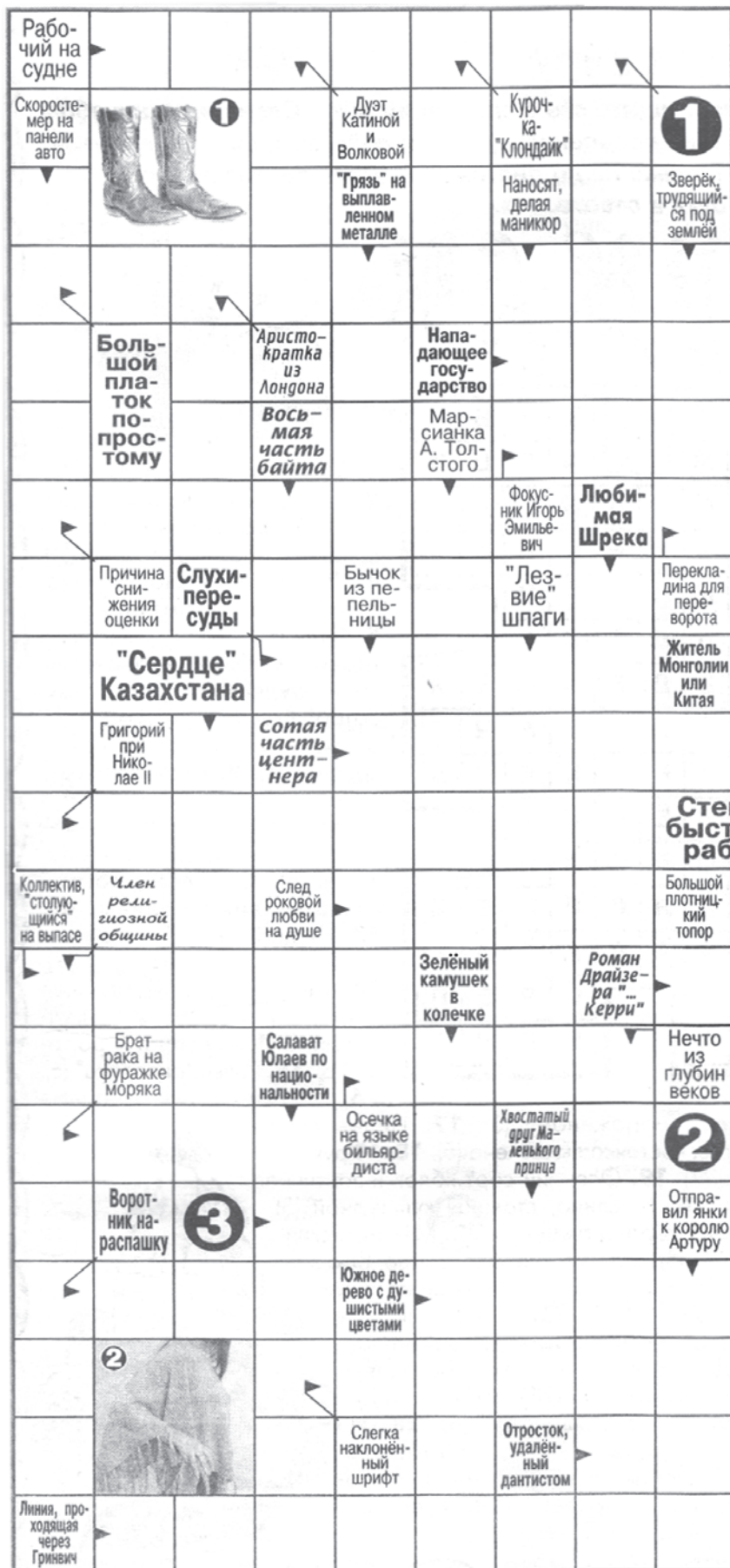
наряжать помогают, и роли Деда Мороза и Снегурочки на наших карнавалах играют, и хороводы вместе с детьми водят.

В феврале и марте тоже без праздников не обходится. Масленица, 23 Февраля и 8 Марта – прекрасный повод собраться всем вместе и поздравить друг друга. И снова совместная подготовка, конкурсы, поздравления, праздничные чаепития.

Завершает учебный год концерт ко Дню Победы. В гости обязательно ветеранов приглашаем. С огромным интересом и уважением смотрят ребята на медали и ордена гостей, слушают их рассказы. Затем сами читают стихи, поют песни, дарят подарки пожилым людям.

Дети очень любят совместные праздники. Ведь это прекрасная возможность показать то, чему они научились, и увидеть то, что умеют их родители. Да и просто побыть рядом с мамой и папой для любого малыша – большое счастье. Для родителей же это прекрасная возможность стать ближе своему ребёнку, увидеть мир его глазами, испытать те же эмоции и на какое-то время вернуться в детство.

Наталья Петровна ЗЕРНОВА,
воспитатель детского сада
№ 45, г. Сыктывкар.



Оформите подписку

Радуга

подписной индекс

52055

цена подписки на один месяц

I полугодия 2015 года

68,11 рублей

Ответы на сканворд №15 (483) от 17.10.2014 г.

По горизонтали: хомяк, шейкер, блат, натура, Адамс, раструб, винодел, Сирия, Лета, «Сплин», куранты, натиск, оливка, скворец, алиби, Кант, гусар, плиссе, Кинчев, конверт, «Дакар», драп, прибаутка, «Чироки», омут, откос, награда.

По вертикали: «Муму», кабаре, шнапс, кондуит, костяника, гнев, арсенал, абразив, Альпы, иглу, облако, лино-тип, стрела, Киса, сунс, вагон, Распе, цирк, аспект, театралка, Линда, скидка, чепчик, вопрос, крикун, ваучер, рак, ром, бита.



Все знают фразу «Дети — цветы жизни». Хотя она и банальна, но содержит глубочайший смысл, так как Дети — это наше будущее. Задача родителей — обеспечить своему ребёнку условия, чтобы он рос здоровым, стал образованным и достиг больших успехов в жизни, научился любить окружающий мир и стремился к прекрасному, а также стал личностью, надеждой и опорой настоящего и будущего общества.



Детям для радости надо немного: стёклышко, верёвочка и т.п.! А вот денег в списке НЕТ!

Взгляни на мир глазами ребёнка. Не переставай восхищаться, удивляться, искать и познавать.



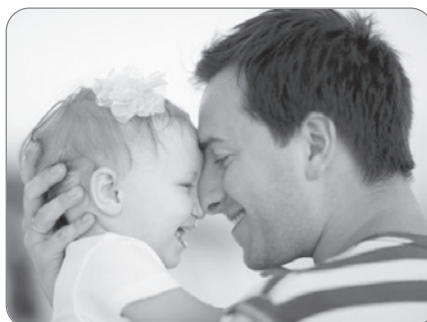
Для дитя не модель коляски или бренд одежды важны – ему нужно время с папой и мамой!



В жизни очень важно самому быть счастливым и научить своих детей не терять счастье!



Всё, что приносит радость, имеет право на вход без очереди!



В обращении к ребёнку предлагайте ему лучшее, что есть в вас самих.

Не измеряйте жизнь деньгами. Всё это пустота по сравнению с детьми, родными и друзьями!

Не забудьте сделать как можно больше для ребёнка и вместе с ребёнком!



Фото с сайта motivators.ru

