Приложение к газете «Радуга»

СЕМЕЙНЫЙ круг

январь 2014 №1 (466)

+16

Ивана ФЕДОСЕЕВА.

стр. 10-13

На них надо равняться

- «МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ» ПРОДОЛЖАЕТ ДЕЙСТВИЕ
- УЧИТЕЛЯ ПОДЕЛИЛИСЬ ХОРОШИМИ ИДЕЯМИ
- ПЕНСИИ ВЫРАСТУТ
- ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ? И, ГЛАВНОЕ, ЗАЧЕМ?
- ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА – ПРИЧИНА ПОЖАРОВ
- ПАПА КУПИЛ АВТОМОБИЛЬ
- СОЦИАЛЬНАЯ ЭКСПЕДИЦИЯ
- «...ВСЕ РАБОТЫ ХОРОШИ, ВЫБИРАЙ НА ВКУС!»

Здоровая республика

Вячеслав Гайзер объявил 2014-й Годом здоровья в Республике Коми.

– Мы подразумеваем под здоровьем не только медицинское понятие. Речь идёт о продолжении Года спорта в виде мероприятий по оздоровлению и занятию физкультурой жителей республики, о противодействии распространению вредных привычек, об укреплении межнационального мира и согласия и о многом другом. Год здоровья в Республике Коми должен вобрать в себя всё, что так или иначе помогает нам стать лучше и сильнее, – пояснил руководитель региона.

План мероприятий Года здоровья в Республике Коми будет утверждён до 1 марта.

Культурная Олимпиада «Сочи-2014»

Три творческих коллектива представят Республику Коми в Культурной программе XXII Олимпийских и XI Паралимпийских зимних Игр 2014 года в Сочи.

Артисты Театра оперы и балета 7 и 8 февраля выступят с проектом «Танцы PRO». Постановка известного санкт-петербургского балетмейстера Владимира Романовского состоит из танцевально-музыкальных миниатюр, сменяющих друг друга в режиме нон-стоп.

Основу концертной программы ансамбля народной музыки «Зарни ёль» составит программа «Вычегда-речка». Это инструментальные пьесы – «Ухарь-купец» И. Тамарина, «Танец с саблями» А. Хачатуряна и «Собачий вальс», а также песни на русском языке в исполнении лауреата премии Правительства Республики Коми Виктории Пыстиной. Гости Олимпиады и Паралимпийских игр услышат песни на коми языке, инструментальную музыку.

С 13 февраля эстафету культурной Олимпиады перенимает ансамбль русской песни «Северная околица». Специально для Сочи артисты готовят новую программу, куда войдут песни, привезенные из этнографической экспедиции. Выступления сыктывкарских коллективов пройдут на площадках в Олимпийском парке, а также в курортном посёлке городского типа Лазаревское.

Также в экспозиции регионов примут участие мастера декоративно-прикладного творчества Республики Коми. Они познакомят гостей Олимпиады с историей, культурой, традициями нашей республики. А также проведут мастер-классы, в которых раскроют секреты по работе с берестой, сосновым корнем, изготовлению кукол-оберегов.

Пресс-служба Министерства культуры РК.

118 новых машин «Скорой помощи»

На церемонии вручения ключей от новых машин, поступивших на «Сыктывкарскую станцию скорой помощи» в конце декабря, Глава Республики Коми Вячеслав Гайзер отметил, что обновление автопарка будет продолжено.

– Уже стало хорошей традицией делать новогодние подарки тем, кто помогает нам в трудную минуту. Совсем недавно мы передали новые машины нашим пожарным, сейчас передают новую технику нашим медикам. Пусть у них будут все возможности помогать людям, делать это быстро и качественно. Но при этом я хочу пожелать, чтобы и в наступающем году, и дальше жители нашей республики меньше болели. А Правительство Республики Коми будет и впредь делать всё возможное для обновления всех отраслей, – заявил Глава региона.

Из республиканского бюджета на обновление автопарка «Сыктывкарской станции скорой помощи» в 2013 году направлено более 47 миллионов рублей. Всего Республика Коми приобрела 118 автомобилей на сумму около 125 миллионов рублей. Для сельских районов закуплены 88 автомобилей УАЗ с высокой проходимостью в условиях бездорожья. Наибольшее количество «скорых» – десять машин – получила Печорская центральная больница, семь автомобилей поступили в Корткеросскую районную больницу, шесть направлены в Удорскую центральную больницу. Остальной транспорт поступил в другие муниципалитеты региона и в Автотранспортное управление здравоохранения Республики Коми.

По сообщению пресс-службы Главы РК и Правительства РК.

Пенсии вырастут

В 2014 году запланировало несколько индексаций различных видов пенсий.

С 1 февраля увеличится размер трудовых пенсий с учетом уровня инфляции на 6%, с 1 апреля – с учетом уровня доходов Пенсионного фонда на 2%. Помимо этого, с 1 апреля увеличатся на 17,6% социальные пенсии и на 5% – размеры ежемесячных денежных выплат федеральным льготникам. Точный размер индексаций будет устанавливаться Постановлениями Правительства Российской Федерации.

В результате индексаций в 2014 году в Республике Коми средний размер трудовой пенсии по старости составит 14686 рублей, по инвалидности – 9191 рубль, по случаю потери кормильца – 8309 рублей, социальных пенсий – 8466 рублей.

Пресс-служба Отделения Пенсионного фонда РФ по РК.

«Материнский капитал» продолжает действие

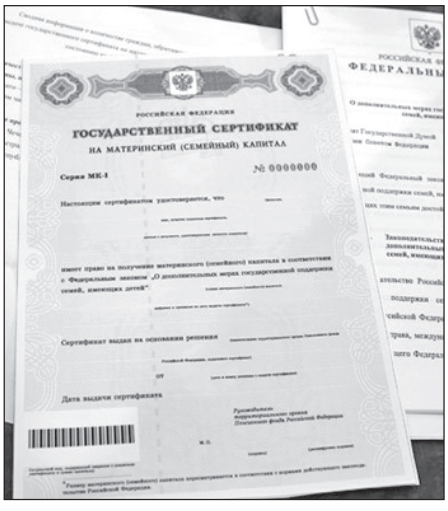
В 2014 году размер материнского капитала увеличится более чем на 20 тысяч рублей и составит 429 408 рублей. У граждан, которые частично использовали эти средства, остаток суммы также будет проиндексирован на 5 процентов.

Напомним, право на материнский капитал имеют граждане, родившие/усыновившие с 1 января 2007 года второго или последующего ребёнка.

Распорядиться материнским капиталом можно после того, как ребёнку, в связи с рождением которого выдан сертификат, исполнится три года. Исключение составляет погашение жилищных кредитов: направить средства на уплату долга по кредиту можно в любой момент после рождения/усыновления второго (последующего) ребёнка.

Через три года после рождения ребёнка средства материнского капитала можно направить на:

– улучшение жилищных условий: приобретение жилья без привлечения кредитных средств, первоначальный взнос по жилищному кре-



диту, строительство и реконструкцию жилья, возмещение затрат на строительство жилья, участие в долевом строительстве;

– образование детей (любого ребёнка в семье или всех детей одновременно): оплату образовательных услуг, оплату проживания в общежитии, оплату услуг по содержанию детей в детском саду;

– формирование накопительной части будущей пенсии мамы.

Пресс-служба Отделения Пенсионного фонда РФ по РК.

Внимание!

Приглашаются родители для участия в международной программе

«Невероятные годы»

Центр социальной помощи семье и детям г. Сыктывкара объявляет набор родителей, которые живут в столице Коми и воспитывают детей в возрасте от трёх до восьми 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 для себя и ребёнка.

Курс программы состоит из 14 занятий, которые проходят в вечернее время один раз в неделю в форме группового тренинга.

Участие в программе БЕСПЛАТНОЕ.

Получить подробную информацию о программе и подать заявку для участия можно **по телефону (8212) 24–99–71.**

Адрес: г. Сыктывкар, ул. Чернова, 3.

Дополнительную информацию о программе можно найти на официальном сайте учреждения social.dsl-komi.ru во вкладке «Невероятные годы».

В Коми третий год растёт рождаемость

Повышение уровня рождаемости отмечено в Сыктывкаре, Сосногорске, Усинске, Ухте, Ижемском, Княжпогостском и Усть-Вымском районах.

– В республике стало больше рождаться вторых и последующих детей. В 2013 году зарегистрировано 7176 таких ребёнка, что на 493 больше, чем в предыдущем году. Из них третьих и последующих – 1988, что больше на 225 рождений. Несомненно, это результат социальной и демографической политики, которую планомерно проводит последние годы Правительство Республики Коми под руководством Вячеслава Гайзера. Если жители региона принимают решение рожать детей, пополнять свои семьи, значит, ситуация в республике стабильна. Свою роль, конечно, играют выплата материнского капитала, федерального и регионального, и меры социальной поддержки семей с детьми, – прокомментировала тему начальник Управления загс РК Дина Сичкарь.

По данным Управления записи актов гражданского состояния Республики Коми, в 2013 году в регионе родилось 12627 детей, что на 93 ребенка больше, чем в 2012 году. Среди родившихся 6512 мальчиков и 6115 девочек.

По сообщению пресс-службы Главы РК и Правительства РК.

Учителя поделились хорошими идеями

Других поучить и у других поучиться – основная задача республиканского педагогического конкурса-фестиваля «Бур мӧвп» («Хорошая идея»), прошедшего 11 января в Этнокультурном парке «Финноугория».

Конкурс «Бур мӧвп» был основан в 2006 году и изначально проводился исключительно в стенах Коми национальной гимназии. Два года назад он вышел на республиканский уровень. В этот раз свои методические разработки представили коллегам 30 учителей из 18 учебных заведений Сыктывкара, Сосногорска, Усть-Вымского, Усть-Куломского и Сыктывдинского районов. Впрочем, большинство конкурсантов представляли всё ту же гимназию.

На выступление каждому давалось по семь минут, что, по мнению многих участников, недостаточно для того, чтобы в полной мере ознакомить жюри со своей работой. Но, учитывая количество докладчиков, такой временной лимит был необходим.

Конкурс профессионального мастерства должны и судить профессионалы. Оценивали проекты ректор КРИРО (Коми республиканский институт развития образования) Евгения Шеболкина, заместитель директора по научно-методической работе Коми национальной гимназии Елена Ярошенко, сотрудник Дома народных ремёсел Светлана Тюрнина, педагоги дополнительного образования Республиканского центра детско-юношеского спорта и туризма Валентина Пальшина и Елена Лоскутова.

Конечно, жюри могло бы состоять из тех, для кого работают педагоги, то есть школьников. Но вряд ли они смогли бы в полной мере оценить, например, работу учителя истории Коми национальной гимназии Елены Осиповой по развитию системного мышления.

Более практический характер имел проект учителя физкультуры Ивана Шахова, предложившего свои упражнения по развитию мелкой моторики при нарушении опорно-двигательного аппарата, осанки и плоскостопии.

Учитель английского Юлия Галкина рассказала о преимуществах использования видео при изучении иностранного языка. Такая форма подачи гораздо интересней школьникам. При синтезе слуха и зрения информация воспринимается в пять раз лучше, чем просто на слух. Своим шестиклассникам Юлия Сергеевна показывает в оригинале известные голливудские фильмы, вроде «Чарли и шоколадная фабрика», который с русским переводом смотрели, наверное, все дети. После просмотра она раздаёт ученикам карточки с заданиями. В этот раз в качестве школьников выступили члены жюри, которые с заданием справились. Видимо, особенно оно

понравилось председателю оргкомитета конкурса Евгении Шеболкиной: она удостоила «англичанку» специальным призом.

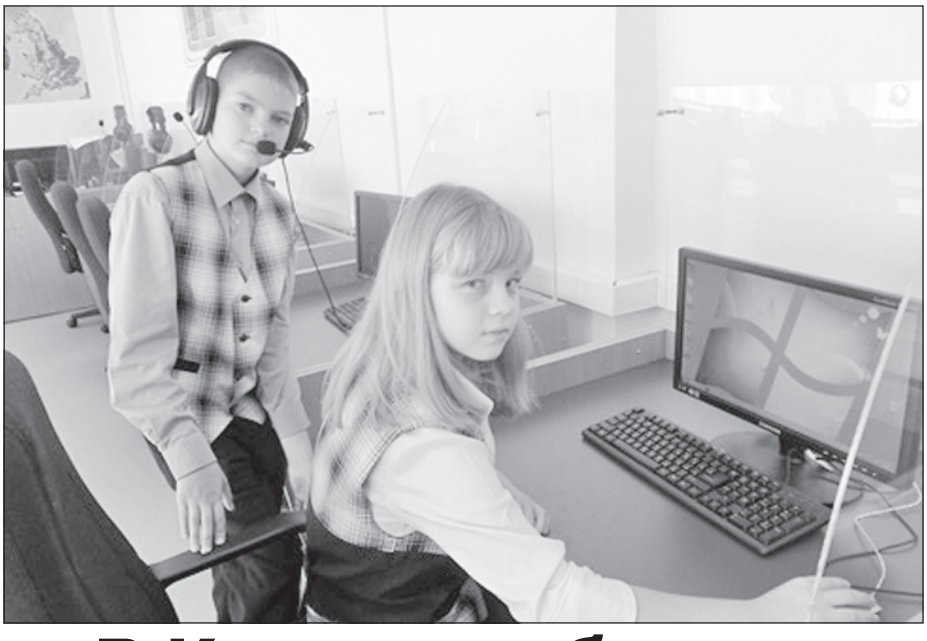
Что касается главных победителей, то **диплома I степени удостоили преподавателя Сыктывкарского торгово-экономического колледжа Надежду Кобалову** за проект «Разработка рецептур рождественского обеда в стиле коми кухни». Он направлен на сохранение национальных традиций и технологий в условиях современных методов приготовления пищи. Удивительно, что новые технологии и ассортимент продуктов позволяют значительно расширить традиционную коми кухню, значительно обогатить её новыми рецептурами. Основная цель проекта Надежды Ивановны – научить студентов самостоятельно мыслить и работать в команде, а также, опираясь на знание технологических процессов, делать обоснованные выводы и принимать аргументированные решения.

Учитель начальных классов Республиканского центра образования Любовь Кабицкая с работой «Виртуальная экскурсия «Дорога к храму» стала обладателем **диплома II степени.** В её работе использованы электронные образовательные ресурсы, созданные в сервисах Веб 2.0.

Третье место заняла учитель коми языка сыктывкарской школы №15 Елена Кряжеская с проектом «Олам Комиын – ёртасям комиӧн» («Живём в Коми – общаемся по-коми»). Суть идеи – в организации переписки между учащимися разных школ на коми языке.

Евгения Шеболкина заявила о поддержке проекта на республиканском уровне. Ведь в былые времена подобные переписки были очень популярны среди самих детей. В случае успеха проекта положительные стороны несомненны: желание учить коми язык и дружить с детьми других районов, развитие чувства толерантности к носителям другого языка, знакомство с традициями и обычаями районов Коми республики.

Илья БАКАНОВ,
фото автора.



В Коми заработают «школы будущего»

Три школы республики получили инновационное учебное и учебно-лабораторное оборудование на общую сумму около 60 миллионов рублей. Предполагается, что школа №21 Сыктывкара, школа №10 Ухты и школа №40 Воркуты станут ресурсными центрами информатизации образования по гуманитарному, естественно-научному и информационно-коммуникационному направлениям. То есть станут так называемыми «школами будущего».

– Такие базовые площадки создаются по поручению Главы РК Вячеслава Гайзера. В 2013 году Министерство образования начало эксперимент по созданию абсолютно новой образовательной среды, в ходе которого установлено и началось апробирование инновационного оборудования, в том числе цифровых лабораторий, электронных учебников, комплектов робототехники. До конца учебного года школы должны завершить разработку и апробацию содержательных программ, концепций по использованию оборудования в образовательном процессе. Мы рассчитываем, что полноценно «школы будущего» начнут функционировать уже с сентября. В дальнейшем их опыт и технологии будут транслироваться в другие образовательные организации, – рассказал министр образования республики Владимир Шарков.

В состав комплектов, поступивших в школы, входят кабинеты начальных классов, математики, химии, биологии, физики, географии, филологии, истории, художественной деятельности, музыки, проектной деятельности, информатики, ОБЖ, иностранных языков, лингафонные кабинеты, портативные мобильные киностудии, технологические мастерские для обучения аудиомонтажу, музицированию и музыкальной аранжировке.

По сообщению пресс-службы Министерства образования РК. Фото с официального сайта школы №40 Воркуты.

«Дорожные войны» – новые жертвы

Дорожно-транспортные происшествия, произошедшие в республике в конце 2013 года и в январе 2014-го, вызвали широкий общественный резонанс. 20 января в Сыктывкаре состоялась внеочередная комиссия безопасности дорожного движения под председательством Главы Коми.

Повесткой дня стало обсуждение высокой аварийности на автодорогах муниципального, межмуниципального и республиканского значений. Главный государственный инспектор безопасности дорожного движения Олег Блохин проинформировал, что в декабре 2013 года на автодорогах республики погиб 21 человек, а за две декады января – 14 человек, в том числе один ребёнок.

По итогам внеочередного заседания руководитель региона поставил соответствующие задачи перед профильными ведомствами по обеспечению безопасности дорожного движения.

– Ситуация на дорогах республики показывает, что вопросы, начиная от ответственности водителей и заканчивая содержанием автомобильных дорог, ещё до конца не отработаны. Каждый день одна и та же проблема, и если мы не ужесточим меры наказания, не приучим водителей соблюдать скоростной режим, не решим вопросы с постоянным контролем содержания дорог, ситуация будет повторяться. Все предложения, которые выработаны комиссией, направлены на снижение аварийности на дорогах, – сказал Вячеслав Гайзер.

ДТП ИЗ-ЗА НЕЭФФЕКТИВНОГО ТОРМОЖЕНИЯ

Опрос общественного мнения, проведённый Госавтоинспекцией МВД России, общественной организацией «Движение без опасности» и порталом Авто@Mail.ru, выявил, что у большинства водителей отсутствуют навыки эффективного торможения, которые помогли бы им в сложной ситуации на дороге.

По статистике, более 80% аварий происходит по вине водителей, которые грубо, а иногда и преднамеренно нарушают ПДД. Самые распространённые нарушения – несоответствие скорости конкретным условиям, неправильный выбор дистанции, нарушение правил проезда пешеходных переходов.

На предложенные вопросы, касающиеся водительских навыков и безопасности пешеходов, в течение месяца ответили более 11 300 человек. В итоге опроса выяснилось, что около 32% респондентов попадали в ДТП из-за неумения вовремя затормозить либо из-за нарушения дистанции между транспортными средствами. Каждый десятый совершал столкновение с другим автомобилем или наезд на препятствие несколько раз.

Исследование показало, что

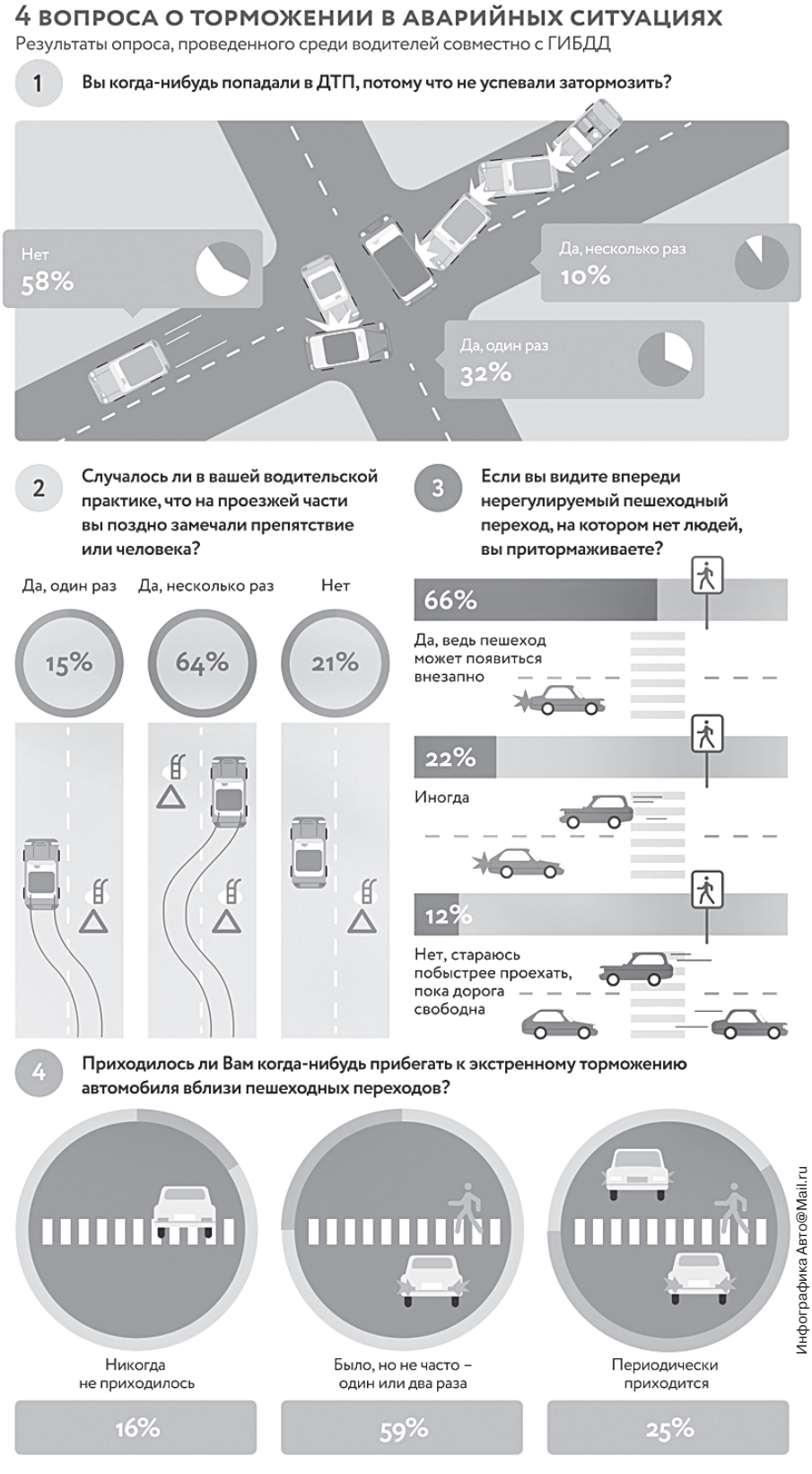
довольно часто водители поздно замечают на проезжей части препятствие или человека. В подобной ситуации оказывались 64% респондентов. Причина – банальная невнимательность. При отсутствии должного контроля за дорогой водители рискуют создать аварийную ситуацию и спровоцировать ДТП.

Большинство участников опроса – 66% – ответили, что всегда притормаживают перед нерегулируемыми пешеходными переходами, даже если на них нет людей. Однако нередко водители игнорируют дорожные знаки и дорожную разметку, обозначающие нерегулируемый пешеходный переход, и проезжают этот участок на довольно высокой скорости. Нередко это приводит к ДТП с участием пешеходов.

По данным опроса, большинство респондентов (59%) хотя бы раз в жизни прибегали к экстренному торможению вблизи пешеходных переходов, а 25% делают это периодически.

Согласно статистике Госавтоинспекции МВД России, за 7 месяцев 2013 года из-за неправильного выбора дистанции, нарушения проезда пешеходных переходов и несоответствия скорости конкретным условиям погибли 7 660 человек, что составляет 47% от общего числа погибших на дорогах страны за указанный период.

Как отмечают эксперты, навык торможения – один из базовых элементов для водителей, и ему нужно уделять большое внимание при подготовке в автошколах. Актуальна и необходима также дальнейшая информационная и разъяснительная работа в этой сфере с участниками дорожного движения.



ПРОФЕССИОНАЛЫ РЕКОМЕНДУЮТ

Для умения грамотно управлять транспортом в зимних условиях полезно прислушаться к советам профессионалов автоспорта.

Мастер спорта по автомногоборью Владимир Фокин:

– Водители не чувствуют свою автомашину и состояние дорожного покрытия, поэтому совершают дорожные аварии. Если автолюбители-новички начали ездить в зимних условиях, то нужно продолжать ездить весь сезон и выезжать хотя бы два раза в неделю.

На шипованные шины лучше не надеяться. Под воздействием современных реагентов проезжая часть зачастую представляет собой «голый» асфальт. При движении по асфальту шипы стачиваются и становятся округлыми, поэтому в случае торможения на скользком покрытии тормозной путь увеличивается и тормозить гораздо труднее.

Советую тормозить за счёт двигателя, прерывистым методом: нажать на педаль тормоза, затем отпустить, нажать- отпустить, с одновременным переключением пе-

редачи с 4-й на 3-ю, затем на 2-ю и первую, но ни в коем случае не переходить на нейтральную и не выключать передачу.

Если заднеприводную машину стало заносить, необходимо руль поворачивать в сторону заноса. Обязательно убавить скорость, использовать ступенчатое торможение. На переднеприводной при заносе нужно переключить передачу на пониженную и можно даже добавить газу, чтобы выровнять движение авто.

Чтобы приобрести опыт, нужно чаще тренироваться. Практика вождения приходит, когда постоянно садишься за руль автомобиля, в том числе и в экстремальных условиях. А тем, кто любит острые ощущения, нужно участвовать в соревнованиях: авторалли, зимних автогонках, гонках «Супер-Шип», а не бесшабашно на скорости ездить по городу в условиях интенсивного движения. Всегда нужно помнить, что автомобиль – не только средство передвижения, а ещё и источник повышенной опасности.

Руководитель Федерации автомобильного спорта в Республике Коми Олег Бекетов:

– Если нет опыта вождения, в гололёд лучше воздержаться от поездок на автомобиле. Если вам всё же необходимо управлять авто в зимних условиях, избегайте резкого торможения. Если уж этого не избежать, то нет необходимости давить тормоз «в пол», блокируя колёса. Тормозить следует частыми нажатиями на педаль (при отсутствии ABS).

На льду можно тормозить двигателем с включённым зажиганием и передачей. Это торможение нужно выполнять следующим образом: сначала сбросьте подачу топлива, затем на включённом сцеплении выжмите его и включите передачу ниже, а затем опять включите сцепление. При таких ваших действиях обороты двигателя увеличиваются, а машина потихоньку сбавляет скорость. Можно ей помочь, плавно нажимая на тормоз. В сумме такая методика позволит вам спокойно затормозить, не хуже, чем при помощи колодок.

Не превышайте скоростной режим и увеличивайте интервал до впереди идущих машин. Удачи на дорогах!

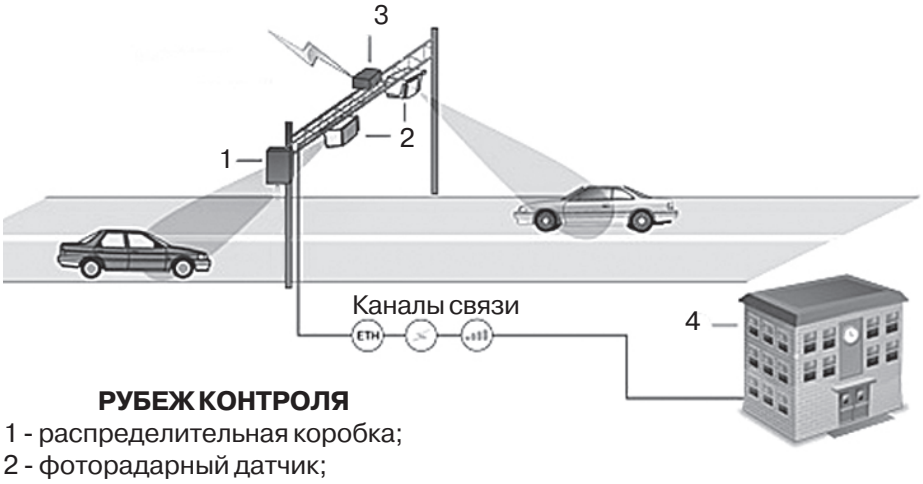
КОНТРОЛЬ НАРУШЕНИЙ ПДД

20 января Дорожное агентство Коми приняло в эксплуатацию более 50% рубежей контроля на территории Сыктывкара.

С помощью стационарных рубежей контроля выявляется нарушение скоростного режима, фиксируется проезд на запрещающий сигнал светофора и пересечение стоп-линий, нарушение правил расположения на проезжей части, правил пользования ремнями безопасности и внешними световыми приборами.

Помимо этого, система способствует выявлению транспортных средств, скрывшихся с мест ДТП, и поиску автомашин, находящихся в розыске.

Сотрудники центра фотовидеофиксации ГИБДД МВД по Республике Коми по выявленным нарушениям будут направлять «письма счастья» владельцам транспортных средств. После получения такого письма у водителей есть 10 дней для обжалования постановления. По истечении срока, предусмотренного законом для добровольной уплаты административных штрафов, сотрудники Центра направляют постановления о наложении административных штрафов в службу судебных приставов для принудительного исполнения.

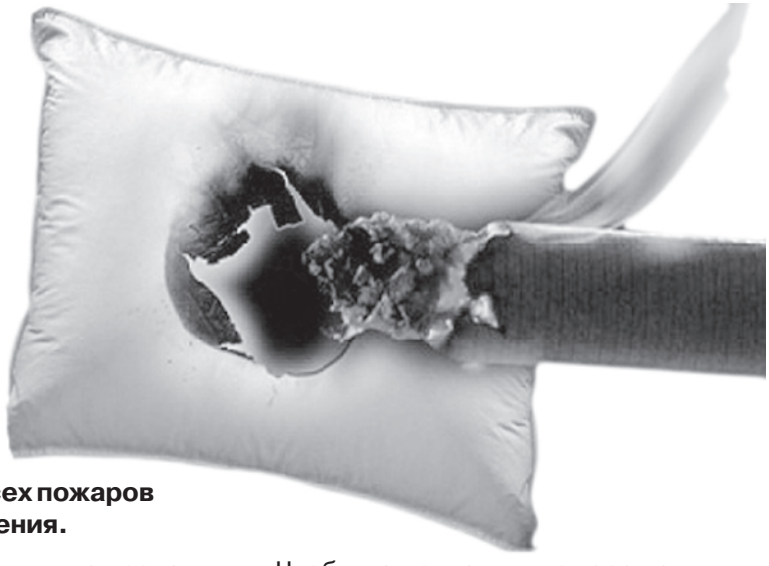


РУБЕЖ КОНТРОЛЯ

1 - распределительная коробка;
2 - фоторадарный датчик;
3 - концентратор;
4 - центральный пост.

По материалам Госавтоинспекции МВД России, Госавтоинспекции МВД Республики Коми и Автомобильного сайта Республики Коми.

Курение – причина пожаров



Пожарными установлено, что 25 процентов всех пожаров происходит по причине небрежного курения.

И вот свежий пример. 15 января в «Службу спасения – 01» Сыктывкара поступило сообщение о пожаре в квартире панельного девятиэтажного жилого дома по Октябрьскому проспекту. В результате быстрых и согласованных действий газодымозащитников был спасён мужчина, проживающий в данной квартире. Погибших и пострадавших на этот раз, к счастью, нет. Причина пожара – неосторожность при курении.

Многие курильщики имеют опасную привычку ходить в комнате с зажженной сигаретой, курить сидя за столом или в кресле. А некоторые вообще курят в постели. Если к этому добавить нетрезвое состояние человека, когда он теряет бдительность, плохо контролирует свои действия и в любое время может заснуть, ситуация приобретает максимальную опасность.

От соприкосновения с сигаретой вещи начинают тлеть, едкий дым постепенно заполняет дом. Обычно виновник пожара и люди, которые с ним проживают, в это время уже спят и поэтому не могут своевременно принять меры к спасению.

Причиной пожаров могут стать и непогашенные сигареты, выброшенные из окон или с балконов – потоками воздуха они могут заноситься на соседние балконы и в открытые окна квартир. Поэтому необходимо закрывать окна и двери балконов, уходя из квартиры.

Также нужно соблюдать осторожность при курении на лестничной площадке. Ни в коем случае не допускается бросать непогашенные сигареты в нижние пролеты или шахту лифта. Особенно это опасно, если в подвальных этажах зданий размещаются коммерческие организации, которые складируют на общих лестничных площадках сгораемые материалы в нарушение требований пожарной безопасности. Тления газетной бумаги или картона, не говоря уже о пластике, достаточно, чтобы отрезать путь эвакуации и вызвать панику среди жильцов дома.

КУРЕНИЕ – ОЧЕНЬ ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА. И ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ! БУДЬТЕ ПРЕДЕЛЬНО ОСТОРОЖНЫ ПРИ КУРЕНИИ.

Ещё раз напомним, что неосторожность или небрежность при курении – **одна из наиболее распространённых причин пожаров** как в жилых домах, так и на промышленных предприятиях.

Чтобы не допустить пожара на рабочем месте или в жилом секторе, необходимо соблюдать правила пожарной безопасности при курении.

- **Нельзя курить лёжа в постели** или сидя в кресле, тем более если выпили спиртное. В таком положении очень легко заснуть, а от непотушенной сигареты может загореться одежда или мебель. Лучше вообще не курить в квартире.

- Следите, чтобы **искры не попали на горючие вещи** или пол, тщательно тушите окурки.

- Даже **потушенные сигареты не бросайте в урны с бумагами** и другими горючими отходами – они могут загореться.

- **Не используйте в качестве пепельницы бумажные кульки,** коробки от спичек или сигарет.

- Перед тем как выбросить сигаретные **окурки, смочите** их **водой.** Сигареты или пепел часто вызывают тление, которое может продолжаться несколько часов до появления пламени.

- Следите за тем, чтобы **спички или сигареты не попадали в руки маленьким детям.**

При обнаружении первых признаков пожара (запах гари, дым) следует сообщить в противопожарную службу по телефону «01», а с мобильного – «112».

До прибытия пожарных подразделений выведите детей и престарелых людей в безопасное место, приступайте к тушению огня первичными средствами пожаротушения (пожарными кранами, огнетушителями, водой). Не забывайте при тушении о личной безопасности!

Пресс-служба МЧС России по Республике Коми.

Журнал «Семейный круг» совместно с Агентством Республики Коми по социальному развитию продолжает публикацию материалов о многодетных семьях-соискателях премии Правительства Республики Коми. Сегодня мы расскажем об интинской семье Ходыревых.

На них надо равняться

Роман Яковлевич и Разида Габдулхаковна Ходыревы живут в счастливом браке уже 23 года. Воспитывают четырёх сыновей и приёмную дочь. Супруги не побоялись в наше непростое время стать родителями пятерых детей и считают, что семьи, где много детей, самые дружные и крепкие. Ведь именно в больших семьях дети вырастают более отзывчивыми и заботливыми по отношению друг к другу.

«Наш папа самый-самый…»

Глава семьи Роман Яковлевич работал машинистом горновыемочных машин. Трудился на шахте 22 года, был удостоен звания «Ветеран труда», в коллективе пользовался огромным уважением. А дома он заботливый отец пятерых детей и любящий муж.

Для детей он не просто папа, а самый лучший друг и помощник. Вместе с ними он ходит в походы, мастерит, занимается спортом. Переживает их неудачи, радуется их успехам и победам. С самых первых лет он учит ребят почитать родителей, уважать взрослых и помогать людям.

– У нас любящий, заботливый, умный и благородный отец, – говорят про него старшие сыновья.

Сейчас по состоянию здоровья Роман Яковлевич на пенсии, поэтому всё своё время посвящает воспитанию детей. Человек он разносторонний, с необыкновенно добрым характером.

– Я никогда не делю работу на мужскую и женскую. Мне совсем не трудно помыть посуду или приготовить обед, когда супруга занята, – признаётся Роман Яковлевич.

Для старших сыновей, Олега, Геннадия и Рината, он учитель и мудрый наставник, для малышей, Матвея и Алины, – замечательная няня.

– А как он вкусно готовит! Борщи, супы, фирменное блюдо – гороховое пюре с гуляшом… А какой печёт рыбный пирог – объеденье! – рассказывает супруга.

Вообще же ему по плечу любое дело. Он и столяр, и плотник, и сварщик, и электрик. Вместе с детьми и супругой сделал серьёзный ремонт трёхкомнатной квартиры с перепланировкой зала в большую игровую комнату, чтобы детям удобно было играть и общаться. В общем, папа – мастер на все руки. Отрадно, что все свои знания и умения он передаёт сыновьям и дочери.

В последние годы Роман Яковлевич активно помогает храму Святой Троицы в Инте. Семья Ходыревых исповедует православие. Дети ходят в воскресную школу, вместе со взрослыми бывают в

Папа на работе

Зимними вечерами

Первая служба младших Ходыревых, Алины и Матвея

Олег работает на станции «скорой медицинской помощи»

церкви на службах, знакомы с православными традициями и всегда с особым торжеством отмечают христианские праздники.

Нежная, заботливая мама

На протяжении всех лет брака для Разиды Габдулхаковны главной остаётся работа мамы и хранительницы домашнего очага. Она окружает своих домочадцев лаской, нежностью, теплом. Рождению и воспитанию детей, обустройству быта и созданию тёплой атмосферы в доме посвящена вся её жизнь. А Роман Яковлевич все эти годы для неё – любимый муж, надёжная опора и верный помощник.

В марте 2012 года супруг по состоянию здоровья был вынужден выйти на пенсию. Тогда на работу решила пойти мама. Разида Габдулхаковна работает продавцом в магазине. Несмотря на небольшой пока стаж работы, она пользуется уважением коллег и нередко выступает наставником молодёжи.

Она принимает активное участие в жизни школы и классов, где учатся дети: помогает в организации праздников, работает в родительском комитете. Разида Габдулхаковна является активным членом Объединения многодетных матерей города Инты. Эта женская общественная организация отстаивает права и интересы многодетных семей.

Придя домой после рабочего дня, супруга обязательно помогает мужу в ведении хозяйства. А хлопот у взрослых Ходыревых хватает: накормить ребятишек, проверить домашнее задание, поговорить со старшими, поиграть с младшими. Рисование, чтение перед сном, совместные игры, обсуждение проблем, планы на будущее и ещё много-много разных дел наполняют жизнь этой семьи смыслом, а дом – теплом и уютом.

Во всём пример – родители

Ребятишки в этой семье открытые и непосредственные. Геннадий и Ринат увлекаются чтением книг, исследуют просторы интернета, занимаются в секциях самбо и дзюдо. Достигли хороших результатов в учёбе и спорте, подтверждение тому – множество наград и грамот. Также они получили образование в музыкальной школе.

Старший сын Олег закончил Казанский медицинский колледж, работал фельдшером молодёжной сборной футбольного клуба

Роман с сыном Геной. Сена мало не бывает.

Заготавливаем дрова на зиму.

«Рубин» Республики Татарстан. Со своей командой объездил всю Россию. С января прошлого года работает фельдшером на станции «скорой медицинской помощи» в городе Казани и планирует поступать в высшее учебное заведение, чтобы стать врачом. Он свято чтит заповеди своих родителей: трудиться честно, не подводить ни себя, ни других, держаться родных и близких, к окружающим относиться с добротой, пониманием и уважением.

Самым младшим Ходыревым – Матвею и Алине – есть на кого равняться. А старшие, в свою очередь, не оставляют младших без внимания. Каждый из ребят старается порадовать родителей, заслужить их одобрение, сделав как можно лучше порученную работу. По маме с папой они сверяют своё отношение к труду, семье, другим детям. Личным примером родители прививают детям чувство ответственности за любое дело.

Маленькая любимица

Особенной любовью и заботой окружена в этой семье малышка Алина. В доме она появилась не с момента рождения, а когда ей исполнилось почти два года. Родители девочки были лишены родительских прав. Роман Яковлевич и Разида Габдулхаковна, увидев по телевидению ролик благотворительного фонда города Инты «Росток добра», стали навещать девочку в детской больнице, прикипели к ней душой и уже не представляли жизни без этого ребёнка. На семейном совете решили взять Алину под опеку, а в дальнейшем удочерить.

В октябре 2011 года Ходыревы забрали девочку к себе. В то время ребёнок отставал от своих сверстников в развитии: Алина была истощена, плохо разговаривала, не имела бытовых навыков. Благодаря стараниям и упорному труду, вниманию и заботе, любви и ласке новых родителей девочка окрепла, стала открытой, общительной и весёлой. Сейчас малышка посещает детский сад. А дома, несмотря на свой малый возраст, старается помогать маме по хозяйству.

Мечты и реальность

Самый главный, любимый и ожидаемый праздник этой семьи – Пасха. Накануне его в доме особый распорядок. Чистый четверг – грандиозная уборка, после которой и взрослые, и дети готовят пасхальное угощение: обязательно пекут куличи и делают Пасху из творога, расписывают яйца.

С любовью Ходыревы относятся и к Новому году. Подготовка к нему начинается с начала декабря. Все вместе они лепят домашние пельмени, без которых не обходится ни один новогодний стол. Карнавальные костюмы для детей – тоже добрая традиция этой семьи. Ребятишки с мамой придумывают образы и воплощают их в реальность. А к изготовлению новогодних открыток для друзей и близких присоединяется и папа.

Летом в выходные дни семья Ходыревых старается выбраться на речку. Непременно к ним присоединяются и друзья со своими семьями. Палатки, шашлык, бадминтон, волейбол и много других летних забав делают отдых ярким и запоминающимся. А холодными осенними и зимними вечерами вся семья усаживается за стол поиграть в лото, морской бой или шашки, интерес к которым привил отец большого семейства Роман Яковлевич.

Каждое лето семья гостит у бабушки, которая живёт недалеко от

Возле своего творения рук – вертепа у Православной церкви Святой Троицы

города Казани. Все дружно помогают ей по хозяйству: присматривают за домашним скотом, заготавливают на зиму дрова и сено, делают ремонт в доме.

Два года назад супруги приобрели земельный участок в городе Рыбинске Ярославской области. Теперь они мечтают построить там большой дом, в котором всегда будет весело, тепло и уютно.

Воспитание детей — дело серьёзное!

Гостеприимство, порядочность, уважение друг к другу, ответственное отношение ко всему, за что берёшься – лишь часть качеств, которыми обладают супруги Ходыревы. Их отношение к окружающим и друг к другу вызывает уважение со стороны всех, кто их знает, и является примером для подражания их детям. Эта семья хорошо известна жителям Инты своими добрыми делами, успехами и активной жизненной позицией.

В деле воспитания детей мама и папа много внимания уделяют здоровому образу жизни и раскрытию творческих способностей каждого ребёнка: посещают всей семьёй бассейн, ходят на лыжах, внимательно следят за спортивными успехами сыновей по самбо и дзюдо. Взрослые поддерживают музыкальные увлечения ребят, привитые за время обучения в городской школе искусств.

Взяв на себя такую ответственность – стать многодетными родителями, – Роман Яковлевич и Разида Габдулхаковна согревают свой дом теплотой и сердечностью, искренней любовью к детям. Дети прекрасно осознают, как трудно приходится порой родителям, и растут терпеливыми и добрыми. Каждый член семьи чётко знает и выполняет свои обязанности. Здесь нет места словам «не успеваю», «не могу», «не хочу». Как рассказала Разида Габдулхаковна, все заботы о детях супруги делят поровну: «Воспитываем мы ребят вместе с мужем. Конечно, непросто бывает. Но вдвоём трудности преодолевать легче». Дружная, трудолюбивая, воспитанная и надёжная – вот такая семья есть в городе Инте.

Галина МИНАЕВА.
Фото из личного архива семьи ХОДЫРЕВЫХ.

Все вместе на лыжах.

Ринат посещает секцию самбо.

Всей семьёй в бассейн на водные процедуры.

«Весёлые старты» к Дню матери.

«...все работы хороши, выбирай на вкус!»

«То, что я делаю, я не назвал бы работой. Это высокое наслаждение, удовольствие, огромная радость, ни с чем не сравнимая».
Лауреат Нобелевской премии по физике академик Лев Ландау.

Как помочь подростку выбрать будущую профессию? Каких ошибок следует избегать? На чём должен быть основан выбор? Об этом пойдёт речь сегодня.

Виктория КИРЬЯНОВА, психолог ГБУ РК «Центр социальной помощи семье и детям г.Сыктывкара» ОЭППН

Направление, которое занимается помощью в выборе профессии, называется профориентация. Сложность профориентации в подростковом возрасте заключается в том, что предпочтения ребёнка ещё не установились и опыт различных видов деятельности у него относительно небольшой. Поэтому велик риск того, что ожидаемая радость от выбранной работы окажется иллюзией.

Выход из этого один – проводить основательную психодиагностику. Это значит – изучить способности ребёнка, его представления и выбрать подходящую для него сферу деятельности (именно сферу, а не профессию). Только после этого можно определяться с профессией.

Типичные ошибки, которые совершает подросток (и порою его родители) при выборе профессии.

1. Выбор образовательного учреждения в своём городе и поближе к дому.

2. Выбор профессии за компанию с другом.

3. Выбор высокооплачиваемой профессии без учёта способностей и желаний ребёнка.

Выбирая профессию, следует учитывать три фактора: «хочу», «могу», «надо».

«ХОЧУ» – это желание самого подростка, то, чем бы он хотел заниматься (работать с людьми, техникой, животными и т. д.)

«МОГУ» – это способности ребёнка (или отметки по профильным предметам).

«НАДО» – это спрос на выбранную профессию на рынке труда.

Сочетая три этих фактора, подросток получает идеальную для себя профессию.

Бывает, что способности у ребёнка есть, однако отметки по профильным предметам им не соответствуют. Не всегда человек использует все свои возможности, не всегда работает в полную силу. В таком случае можно пройти психологическое исследование интеллекта и способностей.

Для того, чтобы представить всё разнообразие профессий и знать, какими склонностями и способностями характеризуется подросток и о какой профессиональной направленности это может свидетельствовать, приведём классификацию доктора психологических наук Евгения Климова.

Для тех, кто задумался над вопросами профориентации, рекомендуется Электронный музей профессий (profvibor.ru). Это информационный ресурс, который ориентирован на помощь подросткам в формировании интереса к миру профессий и выстраиванию своих профессиональных компетенций. Он содержит профессиограммы, статьи, радиопередачи и другие материалы для помощи в выборе профессии и поиске своего места в жизни.

Технономические профессии («Человек – Техника»)

Объединяют в себе виды деятельности, в которых происходит активное взаимодействие с разнообразными приборами, машинами, механизмами.

Связаны:

1. с созданием, монтажом, сборкой и наладкой технических устройств (инженер, радиомонтажник, сварщик...);

2. с эксплуатацией технических средств (водитель, токарь, швея...);

3. с ремонтом техники (механик, электромонтёр...).

Склонности и предпочтения	Выраженные способности
• Исследовать, наблюдать. • Создавать и испытывать новые образцы. • Планировать, конструировать, проектировать, разрабатывать, моделировать. • Придумывать новые способы деятельности. • Самостоятельно организовывать свою работу и работу других. • Принимать нестандартные решения.	• Технический склад ума. • Пространственное воображение. • Склонность к практическому труду. • Эмоциональная устойчивость.

Биономические профессии («Человек – Природа»)

В основе лежит работа с природными объектами и явлениями.

Связаны:

1. с изучением живой и неживой природы (микробиолог, геолог…);
2. с уходом за растениями и животными (лесовод, овощевод, фермер, зоотехник…);
3. с профилактикой и лечением заболеваний растений и животных (ветеринар…).

Склонности и предпочтения	Выраженные способности
• Ухаживать и наблюдать за животными. • Разводить растения или животных. • Заготавливать продукты (грибы, ягоды, рыбу…) • Бороться с болезнями, вредителями. • Выращивать овощи и фрукты. • Ориентироваться в природных явлениях. • Наблюдать, изучать различные природные явления.	• Наблюдательность. • Склонность к систематизации. • Устойчивость внимания. • Потребность в двигательной активности.

Сигнономичегкие профессии («Человек – Знаковая система»)

В качестве знаковой системы могут выступать цифры, числовые значения, коды, символы, тексты.

Связаны:

1. с текстами (корректор, переводчик…);
2. с цифрами, формулами и таблицами (оператор ПК, бухгалтер, кассир…);
3. с чертежами, картами;
4. со схемами (штурман, чертёжник, картограф…);
5. со звуковыми сигналами (радист, телефонист…).

Склонности и предпочтения	Выраженные способности
• Обрабатывать тексты и таблицы. • Производить расчёты и вычисления. • Перерабатывать информацию. • Работать с чертежами, картами и схемами. • Принимать и передавать сигналы и сообщения. • Хорошо считать в уме. • Оперировать знаками и символами. • Искать и исправлять ошибки.	• Способность к математике. • Развитое абстрактное мышление. • Высокая устойчивость внимания. • Склонность к общению. • Аккуратность и усидчивость.

Артономические профессии («Человек – Художественный образ»)

Традиционно труд представителей таких профессий, а также область их деятельности называют искусством.

Связаны:

1. с созданием, проектированием, моделированием художественных произведений (художник, парикмахер, кондитер, композитор…);
2. с воспроизведением, изготовлением различных произведений искусства (ювелир, закройщик, реставратор, флорист, актёр…).

Склонности и предпочтения	Выраженные способности
• Заниматься художественным оформлением. • Заниматься художественным творчеством (живопись, скульптура, фотография, кино…). • Сочинять (стихи, прозу и др.) • Выступать на сцене. • Изготавливать красивые вещи. • Петь, играть на музыкальных инструментах.	• Яркое воображение. • Образное мышление. • Склонность к творчеству. • Гибкость чувств. • Специальные способности. • Развитость функциональных способностей (слух, зрение, речь, вкус и т.д.)

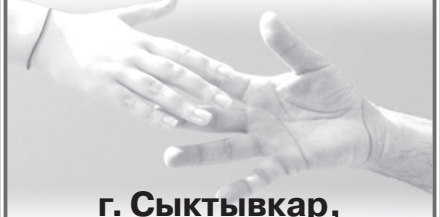
Социономические профессии («Человек – Человек»)

Предполагают постоянную работу с людьми и связаны:

1. с медицинским обслуживанием (врач, медсестра…);
2. с обучением и воспитанием (воспитатель, тренер, учитель…);
3. с бытовым обслуживанием (продавец, проводник, официант…);
4. с правовой защитой (юрист, участковый инспектор…).

Склонности и предпочтения	Выраженные способности
• Обслуживание людей. • Обучение. • Воспитание. • Защита прав и безопасности. • Управление людьми. • Лёгкость знакомства и общения. • Умение внимательно выслушивать людей. • Умение хорошо и понятно говорить и выступать публично.	• Развитые коммуникативные способности. • Эмоциональная устойчивость. • Быстрая переключаемость внимания. • Наблюдательность. • Организаторские способности.

Отделение экстренной психологической помощи населению



г. Сыктывкар, ул. Чернова, 3, телефон 24-31-17; ул. Д. Каликовой, 34, телефон 24-99-71

Для каждого человека характерно более или менее чётко выраженное предпочтение видов деятельности. Это происходит в силу преобладания определённых интересов и личностных особенностей. Кому-то нравится работать с техникой, и это ему легко даётся. А кто-то, наоборот, от одного вида бытовых приборов испытывает ужас, зато его конёк – общение. Приведённые таблицы помогут подростку и его родителям определить точнее склонности и способности и тем самым вернее определиться с профессией.

Социальная экспедиция

Иногда бывает, что делать нечего. Ну вот совсем. Можно, конечно, почитать, поиграть на компьютере или погулять. Да и домашнюю работу сделать – тоже дело полезное. А там и родители с работы придут. Но бывает так, что мамы и папы трудятся сутки напролёт, и что же тогда – так и сидеть чаду дома одному?

Тогда на помощь приходит Центр социальной помощи семье и детям, где со скучающими юными умами будут играть, рисовать, вышивать крестиком и делать всё то, что только придёт в голову и не будет противоречить российскому законодательству.

КОГДА МАГОМЕТ ИДЁТ К ГОРЕ?

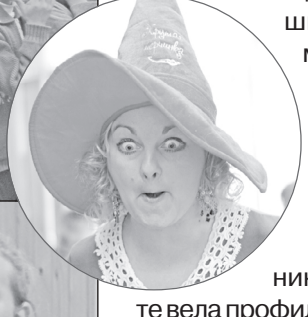
В такие центры приходят и те, кто хочет избавить своих друзей от какой-нибудь пагубной привычки. Заглядывают и родители с детьми, которые имеют привычку сбегать из дома. Крайне занятые мамы-папы-бабушки периодически приводят туда деток, чтобы те занимались чем-нибудь интересным и полезным, а не «шатались без дела по улицам».

Юным модницам в центре расскажут, как плести косы и делать умопомрачительные причёски, как правильно накладывать макияж. Мальчикам же выдают настольные игры. В общем, всё как всегда: женщинам – о красоте, мужчинам – об уме, и все довольны.

Однако жителям отдалённых пригородов Сыктывкара, вроде Заречья, попасть туда проблематично. В таких случаях, как говорится, «Магомет сам приходит к горе»: дважды в год сыктывкарский Центр социальной помощи семье и детям проводит «социальные экспедиции» в отдалённые районы столицы Коми. Одна из таких экспедиций в Седкыркещ состоялась 14 января. Организаторы попытались помочь всем жителям посёлка, от мала до велика.

ДЕД МОРОЗ И КАПИТАН ПОЛИЦИИ

Например, третьеклассники встретили Старый Новый год в компании Деда Мороза, Ведьмочки–Перчинки, госпожи Белладонны и поросёнка Фунтика. Ребята весело отгадывали загадки, участвовали в конкурсах, получали конфеты и игрушки. Щедрый Дед Мороз посетил не только детский утренник. Позже он с мешком подарков отправился поздравлять с прошедшими праздниками семьи, находящиеся в социально опасном положении и на ранней стадии социального неблагополучия.



А пока шёл утренник, в соседнем кабинете вела профилактическую беседу со старшеклассниками капитан полиции. Опаздывающие в школу, прогульщики, курильщики и ночные «гуляки» при виде женщины в погонах становились более сдержанными и обещали примерно себя вести. «Спиртное не употреблять, нецензурную брань тоже, в ночное время не гулять. Будет хорошая характеристика – снимем с учёта», – давала

наказ каждому проблемному подростку сотрудник МВД и вызывала для беседы следующего провинившегося.

Чтобы количество школьников, стоящих на учёте полиции, стремилось к нулю, волонтёры организации «Добрый самарянин» рассказывали подросткам о вреде курительных смесей. Они приводили данные статистики и рассказывали о страшных последствиях употребления наркотиков. Ребята говорили и о собственном печальном опыте знакомства с «нехорошими» веществами, которое приводило к отсутствию хорошей работы, учёте в диспансере, гепатиту С. Дети слушали серьёзно и молча.

«ПОДСТРИГИТЕ КРАСИВО»

Взрослым жителям посёлка «экспедиция» тоже пришлась по душе. Их консультировали по вопросам оформления статуса малоимущей семьи, социального обслуживания, ЖКХ и налогов. Все желающие могли воспользоваться помощью юриста и психолога.

Однако наиболее значительное количество и детей, и родителей выстроилось возле кабинета, где оказывались парикмахерские услуги. Девочки подравнивали свои длинные волосы, мальчики просили выбрить им на висках рисунок «по моде», а пенсионерки – «подстричь красиво».

Сотрудники Центра социальной помощи привезли в Седкыркещ не только специалистов в определённых областях, но и гуманитарную помощь. Одежду и обувь ребята разбирали очень быстро. Одни уже на месте примеряли кофты и брюки и тихо проговаривали: «Это на вырост, это маме отдам, это – сестре». Другие просто набивали вещами пакеты, зная, что в хозяйстве всё пригодится.

– Постоянно так бывает, – рассказали организаторы «экспедиции». – Обычно мы проводим для детей мастер-классы, а те от них отказываются. Боятся, что в это время всё разберут. Когда-то школьники собирали одежду даже в картофельные мешки, потом тащили их волоком. Смешно и грустно. Ну а что: бедные все…

БУДЕТ ТУРНИР ПО НАСТОЛЬНЫМ ИГРАМ!

Завершилась «социальная экспедиция» марафоном настольных игр для всех желающих.

– В конце прошлого года общественная организация «Женщины города Сыктывкара» помогла нам выиграть проект «Семейная игротека». В четыре отделения нашего центра завезли огромное количество интересных настольных игр, – рас-

сказала заведующая одним из отделений Ольга Андрущак. – Это сделано для того, чтобы дети меньше времени проводили за компьютером. Это бесплатно, дети приходят вместе с родителями и играют. В конце марта мы проведём турнир между отделениями, куда попадут самые лучшие. Посмотрим, кто победит.

До турнира ещё далеко, но ребята уже готовы побеждать. Школьники и родители, которые зашли их забрать, в итоге сидели и играли вместе. Некоторым игротека понравилась настолько, что они пообещали приезжать в Сыктывкар, чтобы продолжить свои настольные сражения.

Екатерина ХЕМИНГ,
фото автора.

Диспансеризация

Что это такое? И, главное, зачем?

Целый ряд опасных заболеваний на ранней стадии протекает бессимптомно. Своевременная диагностика даёт возможность многие из них вылечить. Это веская причина пройти диспансеризацию. Хотя бы для того, чтобы убедиться, что вы совершенно здоровы.

В Республике Коми продолжается всеобщая диспансеризация жителей. Она подразумевает бесплатный осмотр врачами-специалистами. Объём обследований зависит от пола и возраста пациента. Чем старше человек, тем больше исследований ему необходимо пройти.

Диспансеризация даёт возможность выявить заболевание или риск его развития, о котором мы можем даже не догадываться. Например, сердечно-сосудистые и онкологические заболевания, болезни органов дыхания, сахарный диабет и другие. Медики напоминают, что лечение на ранней стадии болезни, как правило, даёт хорошие результаты. А если вовремя выявить и скорректировать факторы риска, то заболевания можно избежать.

В 2013 году диспансеризацию в республике прошли 92964 человека

К факторам риска относятся: повышенное артериальное давление, повышенный уровень холестерина, повышенный уровень сахара в крови, избыточная масса тела, курение, злоупотребление алкоголем, нерациональное питание и низкая физическая активность.

1 ЭТАП ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

Первый этап диспансеризации проводится с целью выявления признаков хронических неинфекционных заболеваний, факторов риска их развития, а также определения медицинских показаний к выполнению дополнительных обследований и осмотров врачами-специалистами для уточнения группы здоровья

2 ЭТАП ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

это углубленный медицинский осмотр

Второй этап диспансеризации проводится с целью дополнительного обследования и уточнения диагноза заболевания (состояния) и проведения углубленного профилактического консультирования

Вперёд, в поликлинику!

Для участия в диспансеризации достаточно обратиться в поликлинику по месту жительства и предоставить в регистратуру паспорт, медицинский полис и свидетельство

пенсионного страхования. Далее вас направят или в кабинет медицинской профилактики, или к участковому врачу.

Обследование проводится в два этапа.

Прохождение первого этапа требует, как правило, двух визитов в лечебное учреждение. Первый занимает от 3 до 6 часов (в зависимости от объёма обследований). Пациент заполняет анкету, сдаёт необходимые анализы, проходит измерение артериального и внутриглазного давления, флюорографию, посещает невролога и некоторых других специалистов.

Второй визит к участковому терапевту, для заключительного осмотра и подведения итогов, может состояться через 1-6 дней. Если будет обнаружено хроническое заболевание или вы входите в группу с очень высоким риском заболеваемости, то врач направит вас на второй этап диспансеризации, длительность которого зависит от объеёма необходимых дополнительных исследований.

Второй этап включает дополнительные обследования и консультации «узких» специалистов.

Результаты диспансеризации заносятся в паспорт здоровья, который выдаётся пациенту на руки. В этот документ будут вноситься все данные о вашем здоровье. Помимо этого, он содержит ценную информацию, необходимую в случае самостоятельного оказания первой помощи в ожидании врача.

Можно ли отказаться?

Диспансеризация – дело добровольное. Гражданин вправе отказаться как от проведения диспансеризации в целом, так и от отдельных видов медицинских вмешательств или части исследований, входящих в её объём. При этом он должен дать письменный отказ по форме и в порядке, утверждённым Федеральным законодательством.

Однако, если объём исследований, от которых отказывается гражданин, превысит 15% от всего числа необходимых мероприятий, диспансеризация не будет считаться пройденной.

Никаких санкций к тем, кто отказывается от диспансеризации, применяться не может. Проходить или не проходить диспансеризацию – личный выбор каждого.

36 медицинских организаций республики получили право проводить диспансеризацию

Ярослав Бордюг, министр здравоохранения Республики Коми:

- Наиболее частыми причинами обращения к врачу среди взрослых жителей республики остаются сердечно-сосудистые, онкологические, бронхо-легочные заболевания и диабет.

Что делать?

Может ли работодатель отправить работника на диспансеризацию принудительно?

Принуждение работников – дело незаконное. Однако работодатель заинтересован в том, чтобы снизить заболеваемость своих сотрудников и число рабочих дней, проведенных ими на больничном, а следовательно, и в том, чтобы его работники регулярно проходили диспансеризацию.

Как пройти диспансеризацию тем, кто работает?

В соответствии со статьей 24 федерального закона № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан» работодатель обязан обеспечить условия для прохождения работниками медицинских осмотров и диспансеризации и беспрепятственно отпускать работников для их прохождения. Если для работодателя потребуется подтверждение, что работник был на диспансеризации, по месту её прохождения выдадут специальную справку.

Что делать, если в поликлинике нет нужного специалиста или оборудования?

Поликлиника должна заключить договор с другим медицинским учреждением и направлять пациентов туда для завершения обследования.

Министерство здравоохранения Республики Коми желает вам здоровья!

«Семейный круг» представляет новую рубрику «Кошелёк». В ней мы будем давать советы, как правильно купить тот или иной предмет в дом и не дать при этом сильно похудеть вашему кошельку.

Папа купил автомобиль

При выборе авто следует применять алгоритм, приведённый ниже. Будем формулировать его при помощи вопросов. К сожалению, не все тонкости, касающиеся такой важно покупки, мы сможем осветить в рамках статьи. Но о самом главном расскажем.

1. Для чего нужна машина?

Нужно учитывать не только веяния моды и свои душевные чаяния, но и условия эксплуатации.

Если нужно просто передвигаться по городу, то лучше всего остановиться на небольшой микролитражке.

Главе многодетной семьи и любителям активного отдыха стоит подумать о вместительных минивэнах, универсалах или пикапах.

Внедорожники можно посоветовать только тем, кто вынужден большую часть времени бороться с российскими дорогами. Нет смысла приобретать серьёзные внедорожники человеку, который далёк от экстрима и реального бездорожья, так как затраты на обслуживание этих автомобилей очень большие. Прочим лучше сфокусироваться на так называемых «паркетниках», которые сочетают в себе возможности полного привода с комфортом легкового автомобиля.

2. Стоимость

Есть такое определение, что стоимость автомобиля не должна превышать годовую зарплату хозяина +5%. Надо изначально определить для себя ценовые рамки и исходя из них делать выбор. Например, в заданных пределах 420 – 870 тысяч рублей стоит выбирать комплектации стоимостью от 700 до 800 тысяч рублей , так как набор полезных опций в этом пределе наиболее высок, а стоимость при этом не максимальна. Это даёт возможность потратить оставшиеся запланированные средства на дополнительное оборудование.

3. Производитель

ИМИДЖЕВЫЕ МАРКИ (ЯПОНСКИЕ, НЕМЕЦКИЕ, АНГЛИЙСКИЕ, ИТАЛЬЯНСКИЕ, ШВЕДСКИЕ ПРОИЗВОДИТЕЛИ).

Плюсы. Первый плюс в том, что вы приобрели автомобиль именно этого производителя. Возможно, будет чуть меньше поломок. Главное преимущество – повышенная безопасность как владельца автомобиля, так и пассажиров, и пешеходов.

Минусы. Большая стоимость комплектации. Очереди в автосервис. Повышенный интерес со стороны угонщиков.

КРЕПКИЕ СЕРЕДНЯЧКИ (МАРКИ КОРЕЙСКИХ, ФРАНЦУЗСКИХ, АМЕРИКАНСКИХ, ЧЕШСКИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ).

Плюсы. Меньшая стоимость автомобиля по сравнению с авто из первой группы с похожими опция-

ми. Стоимость оригинальных запчастей намного меньше стоимости запчастей для автомобилей имиджевых брендов. Эти машины не числятся в списке самых угоняемых. Это крепкие машины, которые будут служить своим хозяевам долго и с меньшими затратами.

Минусы. Худший по сравнению с люксовыми марками сервис, иногда бывают проблемы с поставками запчастей. На вас меньше будут обращать внимание представители противоположного пола и меньше завидовать прохожие.

АВТОМОБИЛИ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ НЕИЗВЕСТНОСТИ И ЭКСТРИМА (МАРКИ КИТАЙСКИХ, ИРАНСКИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ).

Плюсы. За достаточно богатую комплектацию дилеры просят совсем небольшие деньги. Автомобили обычно являются копиями ранее производимых и хорошо зарекомендовавших себя моделей мировых лидеров.

Минусы. Слаборазвитая сервисная база, отсутствие запчастей. Слабая защищённость водителя и пассажиров. Эти автомобили явно не соответствуют требованиям безопасности, о чём свидетельствуют специальные тесты.

РОССИЙСКИЕ АВТОМОБИЛИ

Плюсы. Для жителей сёл и маленьких городов эти автомобили наиболее ремонтопригодны, так как их техническая и сервисная база не менялись десятилетиями.

Минусы. Большие проблемы с безопасностью.

4. Объём и мощность двигателя

Для автомобилей класса А достаточным объёмом будет 1,4 л и мощность примерно 80-100 л. с.

Для автомобилей гольф-класса объём двигателя 1,6-1,8 л и мощность 100-150 л. с. соответственно.

Для автомобилей классов С и D – объём двигателя 2,0-2,5 л и мощность 130-175 л. с.

Автомобиль с дизельным двигателем есть смысл покупать лишь в том случае, если, по вашим расчётам, ежегодный пробег составит более 30 тыс. км. Дизельные двигатели имеют ряд особенностей эксплуатации, но всё же не стоит забывать, что они более долговечны и экологичны по сравнению с бензиновыми.

5. Коробка передач

Если вы большую часть времени простаиваете в пробках, то берите автоматическую. Если живёте вдали от сервисных центров и пробок, то выбирайте механическую.

6. Привод

Переднеприводные машины менее подвержены заносам, заднеприводные считаются более управляемыми. Полноприводные автомобили технически более сложные и, соответственно, чаще ломаются.

7. Безопасность

В автомобиле должна быть как минимум одна подушка безопасности для водителя. Хорошо, если она есть и для переднего пассажира. Вообще, чем больше подушек безопасности, тем лучше. То же самое касается вспомогательных систем безопасности.

8. Кондиционер (климат-система)

В непогоду многие российские, и не только, автомобили едут с обледеневшими или запотевшими стёклами. Это происходит оттого, что системы комфорта не отрегулированы либо технически не предусмотрены изначально. Зимой кондиционер уберёт лишнюю влагу, и вы будете ездить с прозрачными стёклами. Летом же вы будете сочувствовать пыльным, красным, потным, измученным жарой водителям, у которых нет кондиционера. Разговоры о том, что под кондиционером можно простыть – правда. Но если неправильно пользоваться газовой плитой, то можно устроить пожар. Вывод: нужно просто научиться пользоваться техникой.

9. Обогрев лобового стекла

Удобная функция, учитывая наши погодные условия. Когда в морозы остальные владельцы с остервенением очищают лобовые стёкла своих машин, вы имеете возможность поглазеть на их труд минуты три-четыре, пока автомобиль сделает этот неблагодарный труд за вас.

10. Женская машинка

У большинства людей это словосочетание вызывает вполне определённые ассоциации. Женская – это что-то миниатюрное и весёленькой расцветки, машинка-игрушка. Но чаще женщины выбирают автомобиль, исходя совсем из других критериев.

При покупке автомобиля, в первую очередь, стоит обратить внимание на безопасность и надёжность. Второй по важности критерий – это лёгкость управления и комфорт салона автомобиля. Создают эти лёгкость и комфорт гидроусилитель руля, автоматическая коробка передач, кондиционер и парктроник (парковочное устройство).

Не рекомендуется покупать женщинам автомобиль, который побывал в аварии, или подержанные машины. Ведь даже несложная, с точки зрения мужчины, поломка на дороге в час пик станет огромной трудностью для дамы. Представьте, если в салоне в это время ещё и ребёнок сидит.

Небольшие по габаритам авто подойдут для личного пользования женщинам, которые ведут активную деловую жизнь. Ведь им необходимо везде успевать в течение дня, а для этого приходится ловко выруливать в пробках и грамотно парковаться на стоянках. Компактные размеры машины позволят оставить её там, где это недоступно для обладателей автомобилей представительского класса.

Однако практика показала, что и с большими автомобилями женщины управляются не хуже мужчин. Всё что требуется от владелицы – привыкнуть к солидным габаритам своего транспортного средства.

Используя эти рекомендации, вы подберёте несколько комплектаций, соответствующих заданным параметрам. Потом следует поездить по дилерским центрам и примерить каждую модель к себе. И только сравнив все ранее подобранные марки, вы поймёте, какой же автомобиль именно ваш. Не жалейте времени на тест-драйвы, это поможет более взвешенно подойти к покупке. Не стесняйтесь «примерить» автомобиль – он подороже, чем пара обуви.

Подготовил Алексей БОРОВЕНКОВ.

Каким станет февраль 2014 года для представителей зодиака?

Овен (21.03-20.04)

В феврале Овны могут взять на себя решение многих проблем и дома, и на работе. Ваши действия получат одобрение коллег, даже если вы предварительно их не согласуете. Посвятите вторую половину месяца обустройству дома. Возможно, стоит подумать о ремонте или перестановке. Если вас не устраивают отношения с противоположным полом, начинайте менять правила игры. Принимайте смелые решения, но не переусердствуйте.

Телец (21.04-20.05)

Тельцам следует подходить к решению всех вопросов рационально и взвешенно. Не стремитесь поймать птицу счастья или объять необъятное. Сосредоточьтесь на том, что доступно здесь и сейчас. Не бойтесь препятствий: преодолеть их окажется довольно просто, а радость победы будет сладкой. Будьте готовы к тому, что ваши вторые половинки захотят заставить вас плясать под свою дудку. Отнеситесь к этому спокойно и с юмором.

Близнецы (21.05-21.06)

Близнецам в феврале нужно внимательно приглядываться к знакам, посылаемым судьбой. Если вам кто-то сделает интересное предложение, спешите им воспользоваться, второго шанса может не представиться. Проявите силу воли и заставьте себя всё-таки выполнить взятые обязательства. В личных отношениях этот месяц – удачное время, чтобы начать диктовать условия. Вы без особых проблем добьётесь поставленной цели.

Рак (22.06-22.07)

Ракам следует проявить терпение. Желание узнать всё раньше времени может сыграть плохую шутку. Дело может закончиться депрессией и ссорами с окружающими людьми. Есть риск испортить отношения с близкими и друзьями, если вы попытаетесь навязать им своё мнение и занять их своими увлечениями. Вероятны необычные знакомства, которые внесут в вашу жизнь новые, возможно, экстремальные ощущения.

Лев (23.07-23.08)

Весь февраль Львы будут стоять на распутье. Сомнения возникнут даже в решении самых простых вопросов. Если вы не уверены в выборе, не торопитесь. Есть время как следует всё обдумать. Не ищите сложных путей, сейчас лучше идти по проторенным дорожкам. Будьте осторожны в личных отношениях. Бытовые проблемы могут стать поводом для серьёзной ссоры. Уделите больше внимания семье и детям, это сгладит острые углы в отношениях.

Дева (24.08-23.09)

Желание расслабиться и отдохнуть может привести Дев к тому, что их будут обсуждать знакомые на каждом углу. Не берите на себя повышенные обязательства. Лучше посвятите месяц решению текущих или накопившихся проблем. Девы, обратите внимание на коллег! Возможно, в тихом соседе по кабинету скрывается человек, которого вы ждали всю жизнь. Уделите время прогулкам с друзьями или детьми – они взбодрят и поднимут настроение.

Весы (24.09-23.10)

Успех общего дела на работе зависит от того, насколько ясно вы донесёте свою мысль до коллег. Непонимание может вызвать недовольство и, как следствие, отсутствие результатов. Не стесняйтесь обратиться за помощью – обаятельным Весам вряд ли откажут. Чаще выбирайтесь из дома, не бойтесь шумных компаний. Друзья, привыкшие развлекаться «на всю катушку», не только вас развеселят, но и помогут зарождению нового серьёзного романа.

Скорпион (24.10-22.11)

В феврале Скорпионам лучше всего наблюдать за происходящим со стороны. Вы убедитесь, что даже при такой тактике всё находится под вашим контролем. Не обращайте внимание на мелкие козни судьбы – к концу месяца вы уже и не вспомните, что вас волновало в середине. Устройте небольшую вечеринку для ограниченного круга друзей: ни к чему не обязывающие разговоры с приятными людьми помогут восстановить баланс в ваших бурных эмоциях.

Стрелец (23.11-21.12)

В феврале Стрельцы смогут успеть абсолютно всё, что запланировали, и ещё останется время, чтобы придумать что-нибудь интересное. Гороскоп обещает вам удачный месяц для налаживания новых деловых отношений. Транспорт станет для вас местом новых встреч. Даже отправляясь кататься на коньках или лыжах, позаботьтесь о том, чтобы выглядеть на все сто. Главное – будьте уверены в себе и делайте что хотите. В этом секрет успеха.

Козерог (22.12-20.01)

Козерогам гороскоп советует в феврале пересмотреть отношения с окружающими людьми. Вы тратите много сил и времени на поддержание дружеских и деловых контактов, но ответной реакции не получаете. Так ли нужны вам некоторые люди из вашего окружения? В этом месяце вам захочется совершить какую-нибудь крупную покупку. Обсудите своё желание с близкими, взвесьте вместе все «за» и «против», и решение придёт само.

Водолей (21.01-20.02)

Водолеям в феврале можно отбросить все страхи и сомнения. Если вас что-то не устраивает, не бойтесь говорить об этом громко. Решительные Водолеи добьются желаемого любыми способами. Но помните о прошлых промахах, возможно, именно сейчас они напомнят о себе. И не забывайте о личном! Позвольте эмоциям взять верх, ведь ваша вторая половинка готова подарить вам луну с неба. Радуйтесь этому, даже если не знаете, что с ней делать.

Рыбы (21.02-20.03)

Склонность Рыб долго вникать в любую проблему сыграет им на руку. Пока более расторопные коллеги спешат сделать всё и сразу, вы сможете проанализировать задачу и откинуть всё лишнее, чтобы не делать ненужную работу. На отношения с противоположным полом Рыбы в феврале смотрят сквозь розовые очки, поэтому могут ошибиться и попасть в неприятную ситуацию. Сосредоточьтесь на быте, а романтика немного подождёт.

Самое трудное в этом финском сканворде найти, куда вписать отгаданные слова и какие клетки оставить пустыми. Между словами могут стоять от одного до четырех пробелов.

Суперпарень испанских кровей | Ресторан, где есть канкан | Росистое время суток | Жемчужина Онежского озера | Мексиканский индеец | Самурайская столица | Голубь – ... мира | Звериное сватовство | Эстонский баритон - мистер Икс | Единица в тыне | Сыр с белой плесенью

Разбазаривание наличности | имя | Байкальская рыбина | Немецкий каталог товаров | Морозильный газ | Клеймо на перстне | ... Алан По | Утка, не боящаяся глубины | Предъявленный в суде ответчику

Заливка в маринад | Мнимый интеллектуал-эгоист | Родимый остров Одиссея | Кожная дырочка | Фото наоборот

Резюме комиссии

Старинная рюмашка

Белый, но черноухий

Светлое английское пиво

Знаменитая икона Рублёва

Брат-близнец Ромула

Возможность одна из тысячи

Овсяная мука | Орошающая хлопчатник канава

Скрипка, поющая басом | ... и молчания, и послушания

Запугивание со стороны недруга | Заботливый присмотр

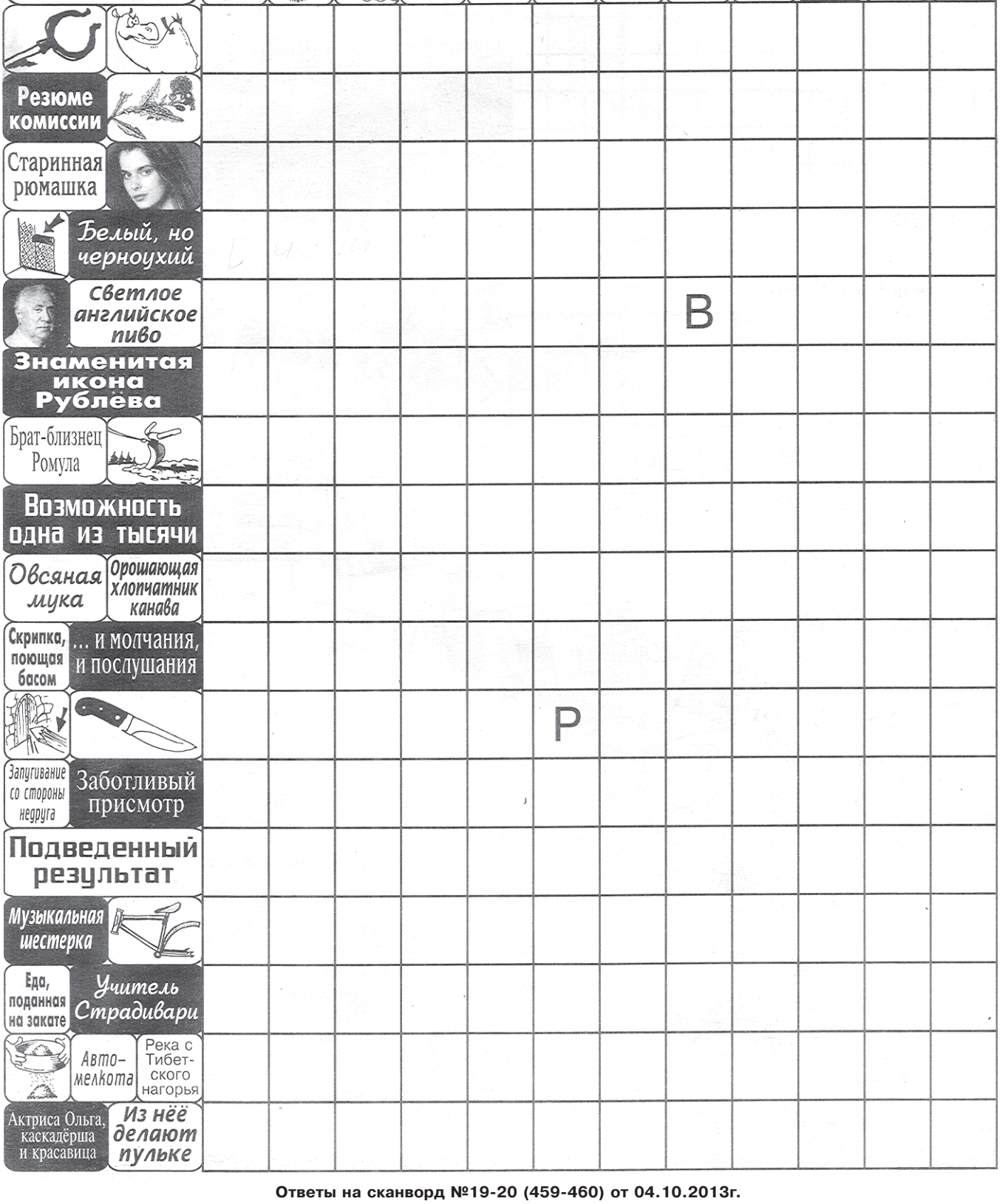
Подведенный результат

Музыкальная шестерка

Еда, поданная на закате | Учитель Страдивари

Автомелкота | Река с Тибетского нагорья

Актриса Ольга, каскадёрша и красавица | Из неё делают пульке



Ответы на сканворд №19-20 (459-460) от 04.10.2013г.

По горизонтали: ликбез, Карпаты, монстр, вакуум, ровня, «Ералаш», адрес, Фомин, Гримо, Акира, удаль, Коннери, дебаты, тягота, пояс, меха, Крючков, Ошанин, наука, Мери, Акунин, слухи, Гарик, сукно, Икар, задатки, высота, Конго, век, варвар, регата.

По вертикали: Баку, зумер, Канзас, порошок, транжир, свинг, трафарет, реалия, Амундсен, Доде, Мила, нары, Артмане, капрон, дояр, бахча, турок, яма, химчистка, клик, Юнона, Курникова, Варя, Райкин, мундир, уговор, ирис, созыв, катет, укор, рака.

Спортсмены – о личном

Постоянные соревнования, сборы, тренировки, бесконечные поездки… Не каждому дано выдержать такое напряжение и дефицит свободного времени. И уж точно не каждый сможет всегда быть рядом с таким человеком или строить с ним семью. Но многие российские спортсмены всё же нашли свои «идеальные пары», готовые терпеть их «прогулы» и поддерживать на крутых поворотах жизненного и профессионального пути. Сегодня о своей личной жизни рассказывают члены олимпийской сборной России.

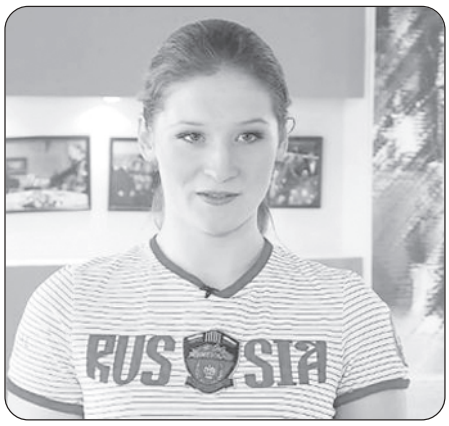
Павел Харитонов, 24 года (сноуборд):

– У меня семья, растёт замечательный малыш. Я безумно люблю его и те моменты, которые удаётся с ним провести. Конечно, тяжело бывает всё успевать. Супруга переживает. Она же и спасает — занимается с ребёнком и воспитывает в нём настоящего человека.

Не буду лукавить, есть мечта достичь определённого материального благосостояния. Хочется иметь дом, где будет расти ребёнок и семья будет хорошо себя чувствовать. Но сейчас главное, чтобы получилось себя реализовать.

Алена Заварзина, 24 года (сноуборд):

– В моей жизни много казусов, но я уже к ним привыкла. Ничего страшного. Перед собственной свадьбой открыла дверь себе в лицо – не обошлось без фингала, «красовалась» с ним на свадьбе! А свадебное путешествие было в Сочи на сборах. Наш свадебный номер находился в гостинице «Парус», где тренируются сборные. Так что наш медовый месяц проходил на стадионе.



Алина Гриднёва, 21 год (фристайл):

– Думаю, в момент свадьбы мой муж не очень хорошо понимал, на ком он женится и что дальше будет. Говорил: «Мне всё равно, я буду ждать. Время – это ерунда, не преграда». А сейчас страдает, но пока терпит моё отсутствие. Говорит: «Я молчу до Олимпиады, а там посмотрим». Волнуется, конечно. Но как бы то ни было замужество – самое яркое событие в моей жизни.

Иван Скобрев, 30 лет (конькобежный спорт):

– Моему старшему сыну два с половиной года. А видел я его в общей сложности от силы шесть месяцев. *(Младшему сыну Ивана – семь месяцев! - ред.)* Так же и с супругой. 15 лет вместе – кажется, что это много. А на самом деле – ну сколько мы с ней видимся?

Ассоль Сливец, 31 год (фристайл):

– Когда постоянно в бегах, трудно найти время на романтику. Дел такое количество, что голова идёт кругом. Но я очень люблю своего мужа. Он меня всегда поддерживает, помогает, удивляет сюрпризами. На рождение ребёнка, например, муж мне подарил кольцо. Я этого не ожидала: мужчины ведь редко знают размер, предпочтения в камнях или форме. Это было приятно и удивительно. Я вообще люблю сюрпризы. Никогда не говорю, что мне подарить на день рождения или Новый год. Всегда жду от мужа сюрприз и получаю его.

По материалам проекта КОМАНДА. РФ

Журнал «Семейный круг»
(приложение к газете «Радуга») №1 (466)
Подписной индекс 52055
Адрес редакции: 167982, г. Сыктывкар, ул. К. Маркса, 229, каб. 319, «РАДУГА».
Звоните (8-212) 24-91-05.
Электронный адрес: radugnie@mail.ru
Выпуск осуществлён при финансовой поддержке Агентства РК по печати и массовым коммуникациям.

И.о. главного редактора **С.А. Гладкая**
Редактор отдела **Д.А. Коюшев**
Редактор отдела **Г.В.Минаева**

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

Издание зарегистрировано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия по Республике Коми
Серия ПИ №ТУ 11-00218 от 26 августа 2013 года.

Газета отпечатана с готовых дискет в ООО «Коми республиканская типография». 167009, г. Сыктывкар, ул. Савина, 81. Печать офсетная.
Заказ № . Тираж 900 экз.

Следующий номер выйдет в феврале 2014 года