СЕМЕЙНЫЙ круг

6 сентября 2013 №17-18 (457-458)

стр.8-11

Взгляды в одном направлении

- ДОБРАЯ «ДОРОГА В ШКОЛУ»
- ИНФОРМИРУЕТ ПЕНСИОННЫЙ ФОНД
- ТО, ЧТО СКРЫВАЕТСЯ ПОД ТОНАЛЬНЫМ КРЕМОМ
- ПЕРВЫЕ ДНИ ВМЕСТЕ
- РАЗМЕР ПОСОБИЯ ПОДСЧИТАЕМ САМИ
- ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ УСПЕХОВ В УЧЁБЕ
- МАМА, ПАПА (?) И Я…
- ПОГОДА В ДОМЕ: ВЫБИРАЕМ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ОБОГРЕВАТЕЛИ

Размер пособия подсчитаем сами

У жителей Коми появилась возможность самостоятельно рассчитывать размеры пособий по временной нетрудоспособности, беременности и родам, уходу за ребёнком до полутора лет.

Подсчитать размер пособия можно с помощью онлайн-сервиса «Калькулятор пособий» на официальном сайте Фонда социального страхования РФ fss.ru

В меню сервиса необходимо ввести ряд данных. Например, для расчета больничного следует указать причину нетрудоспособности, период болезни, средний заработок и страховой стаж. Любой расчёт производится сразу, а полученный результат при желании можно распечатать.

В первом полугодии 2013 года на оплату больничных листов израсходовано 862,5 млн рублей (на 8,2% больше по сравнению с аналогичным периодом прошлого года). В то же время уровень заболеваемости в Коми за этот период снизился. Рост расходов на пособия по временной нетрудоспособности связан, в основном, с увеличением количества дней на излечение одного заболевшего (с 10,9 в 2012 году до 11,8 дней в 2013-м), а также с увеличением фонда оплаты труда.

По сообщению пресс-службы регионального отделения Фонда социального страхования РФ по Республике Коми.

Хорошее здоровье для успехов в учёбе

В начале нового учебного года Министерство здравоохранения Республики Коми напоминает родителям о работе центров здоровья для детей и подростков.

Центры здоровья для детей и подростков созданы для формирования здорового образа жизни в семье, для раннего выявления факторов риска и коррекции питания.

– Мы надеемся, что все дети отлично отдохнули этим летом. Впереди новый учебный год, и родителям не стоит забывать о профилактических мероприятиях по сохранению здоровья детей. А правильно спланировать питание и физические нагрузки им помогут специалисты наших центров здоровья, – комментирует министр здравоохранения РК Ярослав Бордюг.

В центрах проводят комплексную оценку состояния здоровья, которая включает антропометрическое исследование, измерение веса и роста, кардиограмму, измерение на специальном аппарате дыхательной ёмкости легких и проведение функционального исследования крови на сахар и холестерин. Особое внимание уделяется состоянию мышечной и жировой массы.

При выявлении каких-либо проблем со здоровьем специалисты центров обращают внимание родителей на выявленные факторы риска и дают необходимые рекомендации. В частности – по коррекции питания и соблюдению диеты для всей семьи.

Одним из ключевых факторов риска у современных детей и подростков врачи называют избыточный вес, который может перейти в ожирение. Причинами избыточного веса детей и подростков являются неправильное питание и малоподвижный образ жизни. Избыточным весом страдают почти 60% подростков, направленных врачами центров здоровья на дополнительное обследование.

Специалисты отмечают, что малоподвижный образ жизни и неправильное питание также зачастую являются причинами недостаточного веса. Одним из наиболее опасных факторов риска врачи называют и раннее табакокурение.

Практически здоровы порядка 20% наблюдающихся в центрах здоровья для детей и подростков.

АДРЕСА ДЕТСКИХ ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ:

1. Сыктывкарская детская поликлиника №3: г. Сыктывкар, ул. Восточная, 35. Телефон 8 (8212) 22-16-64.
2. Ухтинская детская больница: г.Ухта, ул. Дзержинского, 30. Телефон 8 (8216) 74-02-55

По сообщению Министерства здравоохранения РК.

«Педагогический вернисаж-2013»

Финно-угорский культурный центр Республики Коми и Институт педагогического образования Сыктывкарского государственного университета организуют республиканскую творческую выставку «Педагогический вернисаж».

2013 год объявлен Годом спорта в Республике Коми. Поэтому приветствуются работы на тему спорта, но актуальны и темы любви к малой родине, пейзажи и натюрморты.

К участию приглашаются педагоги–художники: как молодые, только вступившие на педагогическую стезю или имеющие небольшой педагогический стаж в области художественного образования и воспитания, так и опытные учителя, которые ежегодно поддерживают проект своими творческими работами.

Выставка «Педагогический вернисаж» проводится с 2007 года. В этом году в ней примут участие педагоги не только из Республики Коми, но и из Архангельской и Вологодской областей.

Участники «Педагогического вернисажа» не только презентуют свои творческие идеи, проекты, художественные работы (живопись, графику, декоративно-прикладное искусство, фото, дизайн), но и участвуют в обсуждениях и форумах, делятся опытом обучения искусству детей и взрослых.

Творческие работы, заявки и предложения принимаются **до 25 сентября по адресу:** ФУКЦ РК, г. Сыктывкар, ул. Ленина, 73, по электронной почте: fukc-rk@mail.ru или по телефону: 8 (8212) 215-457.

По информации Министерства национальной политики РК.

Добрая «Дорога в школу»

Акция с таким названием прошла в конце августа в социальных центрах городов и районов Республики Коми. В преддверии Дня знаний первоклашки из малообеспеченных семей и семей, воспитывающих детей-инвалидов, получили в подарок портфели и школьные принадлежности. Корреспондент «Семейного круга» побывала на празднике «Завтра в школу», прошедшем в сыктывкарском отделении реабилитации детей и подростков с ограниченными умственными и физическими возможностями «Надежда».

Нарядные и взволнованные первоклассники с нетерпением ожидали праздника. Заместитель директора Центра социальной помощи семье и детям города Сыктывкара Ольга Королёва поздравила ребят и пообещала им много сюрпризов и ярких эмоций. Она выразила надежду на то, что этот день станет началом нового необыкновенно интересного этапа в их жизни.

В гости к ребятам пришли заместитель председателя Комитета по социальной политике Государственного Совета РК Людмила Афанасьева, председатель общественной организации «Женщины города Сыктывкара», депутат городского совета, предприниматель Галина Лапшина и депутат Государственного Совета республики Светлана Литвинова. Они поздравили будущих первоклассников с началом учебного года, пожелали им успехов, здоровья, умения дружить, а их родителям – терпения, подарили сладкие подарки и вручили долгожданные портфели с учебными принадлежностями.

В самый разгар праздника в зале появились сказочные герои. Строгая Мальвина и непослушный Буратино провели с детворой познавательный урок, проверив, готовы ли они к школе. Оказалось, что готовы: мальчишки и девчонки наперебой отвечали на вопросы и находили решение для любой задачи. На «переменке» первоклашек ждал ещё один сюрприз – забавные клоуны Ириска и Карандаш. Они устроили весёлые состязания и для детей, и для их родителей. Музыка,

детский смех, аплодисменты не смолкали в гостеприимном зале центра.

Клоуны провели для ребятишек дискотеку, а завершился праздник салютом из воздушных шаров. Затем каждый желающий смог сфотографироваться с четвероногим любимцем, помощником и другом «Надежды» – лабрадором Оскаром, который занимается с детьми по программе канистерапии.

По словам педагога-психолога центра «Надежда» Любови Безносиковой, такие встречи проводятся не только для оказания социальной поддержки нуждающимся семьям. Это ещё и возможность подарить детям радость и положительные эмоции, научить их общаться, дружить, чувствовать свою значимость в этом непростом мире.

Акция «Дорога в школу» проходит четвёртый год. Её организатор – республиканское Агентство по социальному развитию. Средства для приобретения школьных портфелей и необходимых канцелярских принадлежностей выделены в рамках государственной программы «Социальная защита населения». В ходе акции портфели с набором учебных принадлежностей получили 32 сыктывкарских первоклассника из семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями.

Галина МИНАЕВА.
Фото центра «Надежда».

То, что скрывается под тональным кремом

По данным НИИ МВД России, насилие происходит в каждой четвёртой семье и не зависит от её материального уровня. Две трети убийств происходит в результате семейно-бытовых ссор. Половине всех преступлений на бытовой почве предшествуют затяжные семейные конфликты. Впрочем, эта статистика не точнее данных по наркомании. Ведь у нас не принято выносить сор из избы.

Общественный совет при МВД Коми провел заседание и «прямую линию» на тему: «Как реагирует полиция на сигналы о насилии в семье?» Так получилось, что конкретно по заявленному вопросу был лишь один звонок. Зато очень показательный. Подобное происходит в тысячах семей.

Сигнал был из села Куниб Сысольского района. Позвонившая женщина, представляющая местный женсовет, рассказала о том, что происходит в одной из соседних семей. По ее словам, **мужчина издевается над детьми, а их мать не желает подавать заявление на супруга**, лишь тихо плачется в жилетку своим подругам.

Начальник отдела организации работы участковых и подразделений по делам несовершеннолетних МВД по РК Дмитрий Пятков заявил, что заявление в органы дел необходимо. Но основания для работы с этой семьёй есть. Нужно изучить ситуацию, чтобы понять, какие меры следует предпринять. Обычно в таких случаях виновника привлекают к административной ответственности. То есть **накладывают штраф, что обедняет семейный бюджет**. «Хорошо ли это?» - задал риторический вопрос Дмитрий Пятков. Впрочем, если речь идет о побоях детей, то это уже другая статья, уголовная.

По данным полиции Коми, в последние годы количество бытовых убийств не растёт, снизились и случаи причинения вреда здоровью. Сами полицейские выступают за **принудительное лечение дебоширов-рецидивистов**. Дмитрий Пятков пояснил свою позицию: как правило, бытовые конфликты возникают на почве, обильно политой алкоголем.

Существует ли закон о насилии в семье? Начальник МВД Коми ответил, что отдельного закона о семейном дебоширстве в республике нет. Сейчас наши эксперты изучают опыт других регионов. Например, в Кировской области и Башкирии подобные правила действуют. Сами полицейские считают, что такой закон нужен и в Коми.

Существует ли в России охранный ордер*? В нашем законодательстве такой меры профилактики и предотвращения потенциального преступления не существует. Председатель общественного совета при МВД по РК Валентина Жиделева немного рассказала о применении охранного ордера в ряде западных стран. Например, в Германии эта мера, запрещающая виновникам жестокого обращения приближаться на определенное расстояние к жертвам насилия, доказала свою эффективность.

Заместитель начальника отдела МВД по РК Светлана Мельникова рассказала, что сейчас на учёте состоят **745 неблагополучных семей республики, в которых были зафиксированы случаи бытового насилия**. С ними «проводится профилактическая работа». За семь месяцев в отношении несовершеннолетних всего совершено около 500 преступлений, было заведено 129 дел. Уполномоченный при Главе РК по правам ребёнка Нелли Струтинская считает, что ответственность за судьбу детей должна нести и мать. Во всяком случае, моральную. И привела в пример социологические исследования, которые показали, что городские женщины готовы пойти на развод с супругом,

если тот позволяет себе рукоприкладство. А вот сельские женщины готовы терпеть все унижения, руководствуясь впитанной с молоком матери поговоркой «Бьёт – значит любит».

Илья БАКАНОВ,
фото автора.

* Охранный ордер - это правовой документ, предназначенный для защиты от жестокого обращения и предоставления жертвам насилия в семье соответствующих форм правовой помощи. Они обычно выдаются судьями после судебного разбирательства, проводящегося в соответствии со специальными положениями Гражданского кодекса, направленными против насилия в семье, по требованию жертв жестокого обращения, их юристов или их представителей.

Охранные ордера предоставляют жертвам насилия в семье широкий спектр правовой защиты. Прежде всего виновник жестокого обращения должен прекратить преследование, угрозы, физическое насилие. Охранный ордер запрещает ответчику вступать в любой контакт с заявителем: по телефону, письмом, в виде подарков или личных визитов. Ордер также может запретить ответчику приближаться к своей бывшей жертве, посещать те места, где она работает или учится. Иногда судьи обязывают ответчика пройти курс лечения в связи со злоупотреблением наркотиков или алкоголя или посещать психологическую консультацию для прекращения физического насилия.

Информирует Пенсионный фонд

Работающие пенсионеры получили прибавку

В Республике Коми с 1 августа 2013 года произведена автоматическая корректировка пенсий работающих пенсионеров.

Прибавку (в среднем на 224 рубля) получили более 110 тысяч человек. Размер увеличения пенсии зависит от суммы страховых взносов, перечисленных работодателем за 2012 год и за первый квартал 2013 года.

Корректировка размера страховой части трудовой пенсии производится ежегодно с 1 августа. Для этого пенсионеру не требуется писать какое-либо заявление.

Если же корректировка по какой-либо причине не устраивает пенсионера, то он может обратиться в управление ПФР по месту жительства с заявлением об отказе от беззаявительного перерасчёта. Это заявление подаётся пенсионером один раз и действует до тех пор, пока не будет им отозвано.

Пора определиться...

До 1 октября 2013 года федеральные льготники должны определиться с составом соцпакета на следующий год.

Гражданам, имеющим статус федерального льготника, необходимо решить, как они хотят получать набор социальных услуг в 2014 году: в виде натуральных льгот либо их денежного эквивалента.

Если гражданин получил статус федерального льготника в 2013 году и в следующем году желает получать деньги вместо льгот, ему необходимо подать соответствующее заявление в управление Пенсионного фонда РФ по месту жительства. Отказаться в пользу денег можно как от всего набора социальных услуг, так и от одной либо двух его частей. Если же он намерен пользоваться в 2014 году всеми натуральными льготами, то подавать заявление не нужно.

Гражданину необходимо подавать заявление в управление ПФР лишь в том случае, если он решил изменить текущий порядок предоставления соцпакета в следующем году. Например, если вместо натуральных льгот (или их части) он решил получать деньги, то ему необходимо письменно заявить о своём намерении.

Стоимость набора социальных услуг составляет 839 рублей 65 копеек. Лекарственная составляющая – 646 рублей 71 копейка, санаторно-курортное лечение – 100 рублей 05 копеек, транспортная составляющая – 92 рубля 89 копеек.

В 2013 году почти 37 тысяч федеральных льготников республики получают деньги вместо льгот. 53 тысячи жителей Коми пользуются натуральными льготами либо их частью.

Пенсия – в наследство

Правопреемникам пенсионных накоплений в первом полугодии 2013 года выплачено более 11 миллионов рублей.

Пенсионные накопления умерших родственников получили 660 жителей Коми. Общая сумма выплат составила 11 миллионов 230 тысяч рублей. За аналогичный период прошлого года правопреемникам было выплачено 8 миллионов 818 тысяч рублей.

Правопреемниками умершего гражданина являются лица, указанные в его заявлении о распределении средств пенсионных накоплений. При отсутствии заявления правопреемниками являются близкие родственники (наследники по закону первой и второй очереди). К правопреемникам первой очереди относятся супруги, дети и родители. Если таковых нет или они отказываются от выплаты, то претендовать на выплату могут правопреемники второй очереди – братья, сёстры, дедушки, бабушки, внуки.

Заявление о выплате средств можно подать в течение 6 месяцев со дня смерти застрахованного лица. Пропущенный срок для обращения может быть восстановлен в судебном порядке. К заявлению должны прилагаться следующие документы (подлинники или заверенные копии):

- документы, удостоверяющие личность, возраст, место жительства правопреемника;
- документы, подтверждающие родственные отношения с умершим гражданином (свидетельство о рождении, свидетельство о заключении брака, свидетельство об усыновлении и др.);
- свидетельство о смерти застрахованного лица (при наличии);
- страховое свидетельство обязательного пенсионного страхования умершего (при наличии);
- реквизиты банковского счёта для перечисления средств.

По сообщениям пресс-службы отделения Пенсионного фонда РФ по Республике Коми.

Погода в доме

Сентябрь смело можно причислить к холодным месяцам года. Конечно, в отдельные дни дневная температура на улице может подниматься и до +20⁰. Но всё же в доме без тёплой одежды уже трудно обойтись. Особенно ночью. Пока добрые люди из управляющих компаний не пустили в трубы отопления горячую воду, спастись от холода помогут электрические обогреватели. Да и зимой они будут кстати.

Первым делом необходимо чётко определить: для какой цели вы приобретаете обогреватель. В зависимости от этого следует выбирать тип прибора.

МАСЛЯНЫЕ ОБОГРЕВАТЕЛИ

Масляный радиатор имеет точно такие же строение и **принцип работы, что и обычные батареи в квартире.** В коленах обогревателя находится масло, температура которого повышается от горячей электрической спирали. Спираль греет масло, масло греет радиатор, радиатор греет воздух.

Минус этих приборов в том, что из-за непрямого воздействия спирали на воздух КПД масляного обогревателя невысок. Комната нагревается долго – интернет-форумы говорят, что процесс занимает порядка часа. Зато тепло равномерно рассеивается во все стороны и, если прибор находится в центре комнаты, будьте уверены, что горячий воздух доберётся до каждого уголка.

Поверхность включённого обогревателя, как правило, достигает температуры 110-150°С, что влечёт за собой ряд ограничений. Радиатор нельзя трогать несколько минут после отключения. Не стоит рядом с ним держать вещи, которые могут расплавиться. Запрещено сушить на приборе одежду. И, конечно же, нельзя использовать обогреватель в ванной комнате.

Приятными бонусами к масляному обогревателю станут его бесшумность и высокая пожаробезопасность (по крайней мере, у современных устройств).

Наверняка на лето вы убираете обогреватель на антресоли или в кладовку, а достаёте осенью, когда похолодает. Перед тем как включить масляный обогреватель и уйти, проведите простой тест. Включите обогреватель и подождите 7 минут. За это время он должен нагреться до максимума и отключиться. Если через 7 минут обогреватель продолжает работать, значит, термостат сломан. Пользоваться таким прибором нельзя ни в коем случае.

На корпусе масляного обогревателя обычно есть несколько наклеек. При покупке обязательно обратите на них внимание. Они должны быть глянцевые и четко пропечатанные. На них указаны производитель, ГОСТ или ТУ и год выпуска.

Узнайте, из какого материала изготовлен ТЭН (трубчатый электронагреватель). Лучше выбирать обогреватель с ТЭНом из нержавеющей стали. Если ТЭН из обычного металла, то масляный обогреватель можно использовать только в абсолютно сухих помещениях. Нельзя включать масляный обогреватель на даче или в гараже. ТЭН быстро заржавеет, и масляный обогреватель может взорваться.

КОНВЕКТОРЫ

Стильные и удобные конвекторы постепенно приходят на смену масляным обогревателям. **Принцип их работы** до смешного прост: **нагревательный элемент внутри устройства выталкивает из коробки тёплый воздух через верхние отверстия.** На его место приходит воздух холодный, который поступает в прибор через нижние отверстия. Именно так циркулирует воздух и в матушке-природе.

Советы по его эксплуатации у него точно такие же, как и для масляных обогревателей: нельзя накрывать, ставить перед плавкими предметами, другими электрическими приборами. Плюсы тоже схожи: бесшумность и пожаробезопасность. К ним можно добавить стильность (конвекторы легко вписываются в любой дизайн), а также меньшее энергопотребление.

ТЕПЛОВЕНТИЛЯТОРЫ

Такой обогреватель **по принципу работы похож на фен,** а по внешнему виду – на вентилятор (что ясно из названия). Принцип работы: электрическая спираль греет воздух, вентилятор выталкивает его. Благодаря этому температура в комнате повышается достаточно быстро. Но обычно тепловентиляторы имеют небольшой радиус воздействия.

Прибор, к сожалению, издаёт характерный жужжащий звук, поэтому его не каждый может использовать ночью. Зато он вполне сгодится на работе, особенно если вы сидите рядом с окном.

Такой нагреватель выжигает кислород помещения. Когда он нагревается - охлаждается, спираль довольно сильно играет, и местами перемыкаются витки, что может привести к пожару. Поэтому без присмотра такой обогреватель оставлять нельзя, это написано в инструкции, и это правило надо соблюдать.

Ещё минус – это скапливающаяся пыль. Если забросить уход за обогревателем, то он начнёт издавать неприятный запах, поэтому лучше следить за чистотой вашего устройства.

Маленький плюс для семейного бюджета: тепловентилятор стоит сравнительно недорого.

ИНФРАКРАСНЫЕ ОБОГРЕВАТЕЛИ

В отличие от всех вышеописанных типов обогревателей, этот **греет не всё пространство, а только определённый его участок.** Прибор представляет собой кварцевую лампу в виде длинной трубки, защищённой металлическим корпусом. Этакий домашний солярий.

Обогреватель такого типа абсолютно бесшумен, но любителям погреться ночью в кровати рано радоваться – лампа светится. Да, не очень ярко, но всё же светится. Поэтому придётся либо привыкать, либо искать другие способы применения прибора. Интернет-форумы, например, советуют использовать его на дачах во время вечерних посиделок: ведь лампа нагревает не воздух, а поверхности предметов. Значит, никакой сквозняк ему не страшен.

КАРБОНОВЫЕ ОБОГРЕВАТЕЛИ

Такой тип обогревателей на рынке появился недавно. **Принцип его работы,** равно как и плюсы-минусы, **сходятся с характеристиками инфракрасных обогревателей.** Но это устройство потребляет на 25% меньше электроэнергии, а тепла отдаёт немного больше. Жаль только, что на наших прилавках они всё ещё редкость.

ЧТО ВСЁ ЖЕ КУПИТЬ?

Разные модели одного и того же типа обогревателей могут серьёзно отличаться друг от друга мощностью, громкостью, энергопотреблением, ценой. Но есть несколько универсальных советов при выборе приборов, обогревающих наше жилище.

1. Лучше искать устройства с термостатом. Он позволяет оставлять обогреватель включённым в сеть без особого риска пожара. Ведь, когда воздух достигнет определённой температуры, прибор выключится сам. Но в любом случае не лишним будет перестраховаться и перед выходом из дома отключить устройство.

2. Не стоит гнаться за дешевизной. Иной раз, купив обогреватель по дешёвке, вы будете наслаждаться теплом всего пару месяцев. Скупой платит дважды.

3. Перед покупкой прибора измерьте комнату. Чем больше в ней квадратных метров, тем мощнее нужен прибор. Конечно, значение имеет и количество окон, и наличие щелей в них, и то, есть ли в помещении другие электрические приборы (как известно, от них тоже исходит тепло). Но решающим фактором остаётся именно площадь.

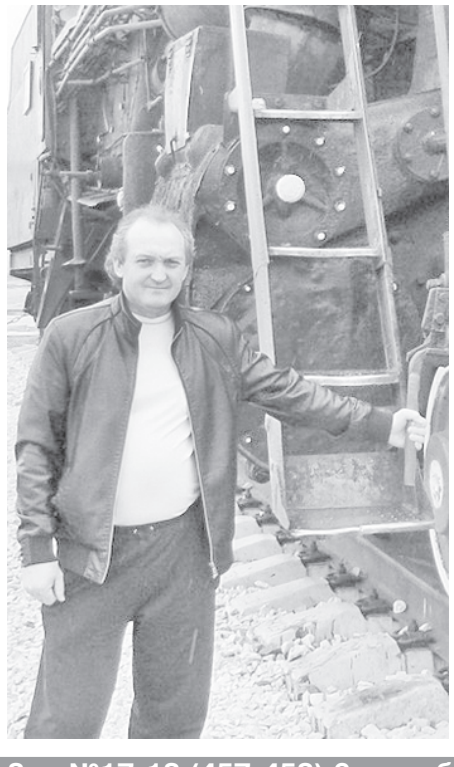
Для вашего удобства – **расчёт мощности обогревателя** в зависимости от площади помещения (при высоте потолков в 2,5 метра):

5-6 кв. м – 0.5 кВт
7-9 кв. м – 0.75 кВт
10-12 кв. м – 1 кВт
12-14 кв. м – 1.25 кВт
15-17 кв. м – 1.5 кВт
18-19 кв. м – 1.75 кВт
20-23 кв. м – 2 кВт
24-27 кв. м – 2.5 кВт

С самыми тёплыми пожеланиями –
Алексей БОРОВЕНКОВ.

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 о победителях - воркутинской семье Базановых-Плигач.

Взгляды в одном направлении



Непривычно звучит двойная фамилия семьи, но на это есть объяснение: молодые супруги выполнили желание родителей Светланы Викторовны, которые мечтали, чтобы их дочь сохранила свою фамилию. Пара приняла решение, что дочки в семье будут носить фамилию мамы, а сыновья – папы. А деток у супругов шестеро! Это одна из лучших многодетных семей Воркуты.

Мастер на все руки

По профессии **Юрий Владимирович** инженер-железнодорожник, работает мастером эксплуатационно-ремонтного участка в ОАО «Российские железные дороги». Дома же он прочная опора и защита семьи от житейских бурь и невзгод. Дети уверены, что их папе всё по плечу. То он делает ремонт в квартире, то чинит мебель, то спешит помочь выполнить школьное домашнее задание младшим, а то даёт совет в сложной жизненной ситуации старшим. Несмотря на большую занятость служебными делами, он всегда находит время для игр и занятий с детьми, старается посещать школьные мероприятия, бывать на концертах в музыкальной школе и на конкурсах бальных танцев, болеть за своих ребят на спортивных соревнованиях.

Глава семьи очень любит активный отдых на природе. С супругой и детьми осенью и летом он устраивает походы в тундру, где все вместе собирают ягоды и грибы. Папа учит видеть и лю-

бить красоту родного края. Он чуткий и внимательный воспитатель, умеющий незаметно формировать интересы и привычки детей. К супруге Юрий Владимирович всегда внимателен, нежен и заботлив.

Добрый советчик и строгий судья

Сердце и душа семьи – мама. Для **Светланы Викторовны** семья – начало всех начал, самое драгоценное, что может быть в жизни. В этой женщине гармонично сочетаются доброта, нежность и необходимая строгость. Она создаёт в доме атмосферу любви, тепла и уюта, всегда готова терпеливо и внимательно выслушать детей, а если понадобится, то помочь.

Папа часто бывает в командировках, поэтому дети со своими проблемами очень часто обращаются к маме. Требовательная, но справедливая в оценке их поступков, она для сыновей и дочек и добрый советчик, и строгий судья. Много времени мама уделяет школьной жизни каждого из детей и активно помогает их классным руководителям.

Светлана Викторовна – не только заботливая мама, но и замечательная хозяйка, умеющая вкусно готовить, прекрасно вязать и шить. Одежда детей сшита её умелыми руками, ведь она портниха высшего разряда. Свои профессиональные умения и хозяйственные навыки она передаёт детям. Сыновья и старшие дочери прекрасно справляются с домашними делами, к выполнению которых относятся серьёзно и творчески.

Главные качества мамы в этой дружной семье – трудолюбие, упорство и целеустремлённость. Она и детей старается такими воспитывать, потому что уверена, это непременно пригодится им в жизни. Успехи Светланы Викторовны в воспитании детей отмечены многочисленными наградами и грамотами.

Два сыночка и четыре дочки...

Все дети в этой семье необыкновенно одарённые. Родители с большим вниманием относятся к их увлечениям и серьёзно развивают их таланты. Пение, спорт, бальные танцы, рисование, разнообразные кружки и секции – везде братья и сёстры успевают, всё у них получается отлично. Не забывают они о домашних обязанностях и учёбе, в школе показывают отличные знания по всем предметам.

Старшая дочь **Юлия** два года назад успешно закончила Воркутинский горно-экономический колледж, получив специальность «техник по строительству и эксплуатации зданий и сооружений». Сейчас она работает по профессии и заочно учится в Ухтинском государственном техническом университете. Юля во всём старается помогать маме, с любовью, заботой и нежностью относится к младшим братьям и сёстрам.

Настя – тоже студентка. Два года назад по примеру своей старшей сестры поступила в Воркутинский горно-экономический колледж. Среди многочисленных её увлечений — актёрское искусство. Несколько лет Настя занимается в театре-студии «Весёлый ветер». Кроме того, девушка окончила курсы начинающих журналистов «Полярная сова» и успешно работает в качестве фотокорреспондента на различных городских мероприятиях. При всех своих увлечениях Настя всегда находит время помочь родителям и пообщаться с братьями и сёстрами.

Сыну **Леониду** 16 лет. Он окончил детскую музыкальную

На торжественной церемонии вручения премий Правительства Республики Коми лучшим многодетным семьям в 2013 году.

На отдыхе с родственниками.

Праздник Пасхи. Оформитель Леонид.

школу, замечательно рисует. Как многие мальчишки, любит спорт, рыбалку. Всегда с радостью откликается на просьбы родителей о помощи по дому: может запросто и в ремонте квартиры участвовать, и в технике разбирается неплохо.

Младший сын – пятиклассник **Дима** – старается во всём быть похожим на старшего брата. Свободное время мальчик проводит за чтением или конструированием.

Восьмилетняя **Лиза** замечательно танцует и рисует, но главная мечта девочки – научиться шить, как мама.

Любимице всей семьи, младшей дочке **Ольге,** всего 4 года. Смышлёная девочка, как и старшие братья и сёстры, проявляет интерес к музыке и танцам. С удовольствием самостоятельно занимается творчеством: лепит, рисует, конструирует.

Без проблем не обходится

Зачастую бывает непросто родителям и семью обеспечить материально, и уделить достаточно времени воспитанию детей. Несмотря на житейские трудности, супруги не унывают и дружно, поддерживая друг друга в любой ситуации, справляются с проблемами. Главное для родителей, чтобы дети жили в атмосфере любви и согласия, заботы о ближнем и взаимной поддержки.

Мама и папа успевают отдохнуть вместе с детьми, побывать на их школьных мероприятиях, быть в курсе их внешкольной жизни. Личным примером показывают необходимость серьёзного отношения к любой выполняемой работе. Поэтому сыновья и дочки Базановы-Плигач растут ответственными и трудолюбивыми, добрыми и воспитанными, целеустремлёнными и жизнерадостными.

Несмотря на статус «малоимущая» и вполне понятные для большой семьи финансовые трудности, супруги находят возможность организовать интересный отдых для ребятишек во время летних каникул. Каждое лето родители и дети выезжают в Краснодарский край или Мариуполь, где живут их дальние родственники. Там они с удоволь-

Подрастают хозяюшки.

Как на Димины именины испекли мы каравай.

ствием помогают близким ухаживать за домашними животными, работают на приусадебном участке, собирают фрукты и овощи, купаются и загорают.

Родительский дом – надёжный причал

Между взрослыми и детьми в этой замечательной семье доверительные, чуткие и очень тёплые отношения, от этого всем комфортно и уютно. Дети с раннего возраста понимают, что родительский дом – это место, где их любят и всегда ждут, где примут со всеми успехами и неудачами, поймут и помогут советом. Родители дают им такое важное в жизни ощущение надёжности и защищённости. А ребята уверены, что их победы и успехи – это большая заслуга мамы и папы.

В семье крепкие родственные связи. Дети с теплотой, любовью и уважением относятся к дедушке и бабушке, которые живут в Инте, всегда с радостью ждут встречи с ними. Дни рождения у Базановых-Плигач – особые праздники. В году таких дней восемь! Готовятся к ним всегда серьёзно и основательно. По традиции обязательно пекут огромный домашний торт и дарят необычные подарки, сделанные своими руками, и устраивают музыкальные вечера с шутками и конкурсами. Новый год, 8 Марта, 23 февраля и другие праздники также проходят в этом доме по-семейному весело и здорово.

Есть у супругов мечта – купить в пригороде Воркуты дом, чтобы у каждого в нём была своя комната, а возле дома устроить детскую площадку с качелями.

Светлана Викторовна, Юрий Владимирович и их дети — счастливая семья. Выражение «смотрят в одном направлении» – это про наших героев. Наверное, в этом и заключается счастье их домашнего очага. Ведь только имея одинаковые взгляды, доверяя друг другу, понимая и поддерживая близких во всём, можно достичь гармонии в отношениях. У них с этим всё в полном порядке.

Галина МИНАЕВА.
Фото из личного архива семьи БАЗАНОВЫХ-ПЛИГАЧ.

Материал для тех, кто желает стать усыновителем, опекуном, попечителем.

ПЕРВЫЕ ДНИ ВМЕСТЕ

В первые дни пребывания ребёнка в семье закладывается и определяется многое. Очень важно просто наблюдать, «идти рядом», постепенно перестраивая ребёнка на тот ритм или уклад жизни, который заведён в семье, а в ряде случаев даже менять что-то в своей жизни для удобства малыша.

Не допускайте возникновения чувства потерянности и одиночества. Ребёнок любого возраста может проявить негативизм, упрямство, капризы, агрессивность, повышенную возбудимость, отсутствие тормозов. Это объяснимо, так как для ослабленной нервной системы ребёнка помещение в семью явилось сильнейшим раздражителем, и организм своеобразно реагирует на это.

Наблюдая за приёмным сынишкой или дочерью, определите уровень его социальной адаптации, бытовых и культурных навыков – что умеет делать, о чем говорит, чем интересуется, к кому тянется. Самое главное оружие первых дней – похвала, поощрение, объяснение. Надо помнить и знать – в любом возрасте ребёнок может благополучно адаптироваться в семье. Это нам, взрослым, порой очень трудно привыкнуть к особенностям поведения и характера ребёнка, принять его таким, какой он есть. Зачастую у нас складывается свой, для нас очень удобный портрет ребёнка, и мы не совсем готовы принять другой вариант. Родители делают попытки «лепить» ребёнка по–своему, не учитывая, что он уже личность, сколько бы лет ему ни было.

Первый день в новой семье, возможно, запомнится вашему Саше или Коле на долгие годы. Поэтому вспомните, как встречают желанного гостя, как приносят новорожденного из роддома - готовят комнату, праздничный стол. Нужно познакомить ребёнка с близкими, которые живут с вами. Когда у вас поселяется ребёнок-родственник, который у вас уже был, просто подбодрите его, скажите о том, что всё у вас будет хорошо. Говорите о том, что можно делать. Запреты оставьте на другие дни. Покажите ребёнку его уголок и комнату, объясните назначение всех вещей, что принадлежат лично ему (кровать, стол, одежда), место в шкафу, предметы гигиены. Какое-то время ребёнок может побыть один, а далее в вашей программе праздничный обед или ужин с пирогами. Достаньте семейные альбомы, это полезно для ребёнка и приятно для вас. Если есть фотоаппарат, сфотографируйте ребёнка и покажите место, где будет его фотография.

Родственники очень любопытны и неодинаковы в своих суждениях по поводу приёмного ребён-

ка. На первых порах ограничьте посещения близких и просто знакомых людей – такие посещения могут вызвать неадекватные поступки ребёнка.

Помните:

1 У ребёнка был жёсткий режим, старайтесь его не сразу и не сильно менять. Выясните, какой был режим для ЭТОГО ребёнка в ЭТОМ учреждении. Какие реакции проявлял он при изменении режима или какие тенденции в нарушении его проявлял. Если ему нравилось засыпать позже остальных, то пусть у вас дома режим сместится в эту сторону, но не сильно.

2 Выясните предпочтения в еде, чем он питался, не настаивайте, если ребёнок будет отказываться от каких-то ценнейших, на ваш взгляд, продуктов, например, рыбы, фруктов, зелени. Не беспокойтесь, со временем он всё это будет есть сам.

3 Не стоит вываливать на него горы новых игрушек, не обязательно они вызовут у него бурю восторга. Маленького ребёнка непривычные игрушки могут и напугать. Если возможно, попросите в учреждении игрушку, к которой он больше всего привык. Постарайтесь воссоздать в доме какие-то элементы, знакомые ему по учреждению и создающие у него ощущение знакомого и приятного.

4 Не перегружайте ребёнка эмоциональными впечатлениями. Первое время ограничьте встречи с другими взрослыми и детьми. Гости и родственники вполне могут подождать неделю, пока ребёнок немного адаптируется и почувствует себя в доме увереннее.

5 Устраните новые для ребёнка резкие и громкие звуки, сильные запахи. Вынесите из его комнаты сильно пахнущие растения, косметические средства.

6 Если у вас есть домашние животные, будьте особенно аккуратны и постарайтесь, чтобы знакомство произошло плавно и в доброжелательном ключе, при хорошем настроении всех участников процесса.

7 Если что-то ребёнку особенно нравится в еде или удовольствиях, не старайтесь выдать это всё и в максимальных количествах. Принцип «один раз и до отвала» здесь не срабатывает, но может привести к серьёзным расстройствам или аллергическим реакциям. Умеренность и постепенность в это время гораздо важнее мер по компенсации обделённости ребёнка в чём-либо.

8 Не спешите к увеличению познавательных нагрузок. Старайтесь не перегружать ребёнка на самом первом этапе. Необходимо, чтобы он почувствовал себя в доме защищённым, а главное здесь стабильность и отсутствие избыточной новизны. Даже более старших детей, как бы вам ни хотелось дать им возможно больше и скорее, не торопитесь перегружать новыми впечатлениями. Совершенно не обязательно совершать дальние прогулки или поездки в клубы, музеи и на праздники. Позвольте им сначала ознакомиться с домом.

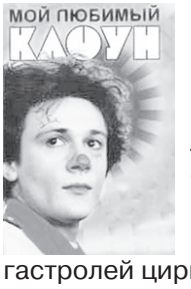
9 Не надейтесь, что ребёнок сразу выкажет положительную эмоциональную привязанность, скорее, он будет ярче проявлять беспокойство при вашем отсутствии.

10 Первое время старайтесь быть с ребёнком как можно чаще вместе, разговаривайте с ним, обращаясь «глаза в глаза». Говорите с ним о том, что ему интересно, внимательно слушайте всё, что он рассказывает, но старайтесь резко не реагировать на страшные рассказы, нецензурные слова. Не останавливайте его, если он рассказывает ужасы своей прежней жизни, играет в игры, где представляет себя жертвой. Накопившийся негатив требует выхода и не может быть забыт за один день. Проявите терпение. Лечат время, внимание и любовь.

Материал предоставлен ГБУ РК «Региональный центр развития социальных технологий».

ФИЛЬМЫ О ПРИЁМНЫХ СЕМЬЯХ

Тема приёмных детей затрагивалась и раскрывалась в кинематографе многих стран в разные времена и в разных жанрах.



«Мой любимый клоун»

Молодой артист цирка — клоун Сергей Синицын – решает усыновить шестилетнего детдомовца Ваньку. Его жена Леся, которая была поначалу не против, под давлением своей семьи противится решению об усыновлении. Дело идёт к разводу. Тем временем Сергей вместе со своим партнёром Романом готовит новый номер для будущих больших гастролей цирка. Ребёнок очень мешает его работе, но Роман вместе с женой Алисой помогают Сергею присматривать за Ванькой. Он постоянно спрашивает отца, где его мама, а тот объясняет, что мама в отъезде.

«Свои дети»

Дина, бывшая фигуристка, которая получила два года назад травму, закрывшую ей дорогу в большой спорт, ведёт в детском доме для умственно отсталых танцевальные уроки. Однажды туда попадает девочка-сирота, скромная и талантливая Лада Безуглова. Сверстницы в детдоме невзлюбили её и всячески издеваются над ней. Дина искренне полюбила Ладу, забирает девочку к себе домой и оформляет опекунство. А вскоре в жизни Дины появляется долгожданная любовь.

«Волшебная страна»

Писатель-неудачник Дж. Меттью Барри становится другом одинокой вдовы, а также приёмным отцом её четырём маленьким сыновьям. Новая семья дарит вдохновение: писатель создаёт детского героя Питера Пена и чудесную сказку о детях, которые не хотят взрослеть…

Мама, папа (!) и я...

Для ребёнка любого пола качественное общение с обоими родителями является залогом психологического здоровья, уверенности, принятия ребёнком самого себя. И если отец занимает нейтральную, безразличную позицию по отношению к дочери или сыну, то можно и нужно предпринимать какие-либо действия для изменения ситуации. О том, как можно это сделать, пойдёт речь сегодня.

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

Принятие на себя родительской роли, готовность стать отцом возникает задолго до рождения малыша. Важным этапом в формировании роли отца является принятие решения о рождении ребёнка. Это решение должно быть обоюдным, так как известно, что чаще не занимаются своими детьми те отцы, которые не принимали решения о рождении и не были включены в заботы о будущем малыше. Затем и будущий папа, и будущая мама готовятся физиологически к рождению ребёнка (посещают врачей, проходят обследование, принимают витамины и т. д.)

На этапе беременности отец уже должен включаться в отношения с малышом. Беременная женщина априори реагирует на ребёнка: она находится в постоянном контакте с ним, ощущает толчки, шевеления. Папе же нужно помогать «общаться». Можно, например, купить книгу детских сказок, пусть отец читает: для ребёнка будут полезны вибрации мужского голоса, а для самого отца это может быть началом принятия своего ребёнка ещё до появления его на свет.

Известный психолог Грейс Крайг замечает, что отцы, у которых установились сильные эмоциональные связи с грудными

детьми, оказываются более чуткими к изменяющимся потребностям и интересам своих детей, и когда они взрослеют. Такие отцы имеют большее влияние на своих детей, дети чаще прислушиваются к ним и хотят походить на них.

Что делать, если этот этап уже пропущен? Принять во внимание тот факт, что привязанность к детям у отцов возникает позже, чем у матерей. Связано это с тем, что отцам более интересны дети, с которыми можно взаимодействовать (играть, разговаривать), нежели младенцы. Это малыши в возрасте около трёх лет. А к семи годам, если отцовская привязанность существует, дети начинают отвечать взаимностью и, независимо от пола ребёнка, тянуться к отцу даже больше, чем к матери.

Если вы видите, что отец вашего ребёнка не проявляет должного внимания к нему, то:

1 Почаще оставляйте папу и сына (дочку) наедине. Бывает так, что мама сама «окружила» собою сына или дочь, не замечая мужчины рядом. Если мать взяла на себя абсолютно все заботы о ребёнке, то отцу ничего не остаётся, как смотреть телевизор в одиночестве. Если же отец с ребёнком будут оставаться наедине, то папа сможет заметить в нём сходство со своими чертами. Он почувствует себя сильным и могущественным, рядом с которым его сыну или дочке хорошо. Он может получить удовольствие от общения с малышом, смеяться его высказываниям, весело играть с ним. Все эти эмоции сохранятся в памяти, и желание их испытывать вновь и вновь будет расти.

2 Поговорите с отцом ребёнка о том, что для правильного психического развития малыша, особенно сына, крайне важно общаться с обоими родителями. Спросите его о том, что вы можете сделать для того, чтобы он проводил больше времени с сыном (дочкой). Расскажите о чувствах, которые вы испытываете, когда видите, что отец не тянется к ребёнку, и как это влияет на ваши супружеские отношения.

3 Часто бывает так, что **отцы повторяют стереотип поведения своих собственных отцов.** Эмоциональная холодность по отношению к детям может перейти по наследству. Спросите у супруга – каким был его собственный отец?

4 В присутствии ребёнка **ВСЕГДА говорите об отце хорошо.** Если вас что-то в нём не устраивает, высказывайтесь об этом без ребёнка. Если вы будете объяснять ребёнку поведение папы грамотно, сохранять его авторитет в глазах растущего человека, то рано или поздно отец почувствует, что ребёнок относится к нему с уважением, и ему это будет приятно. Понятно, что для психического здоровья вашего ребёнка полезно положительно относиться к обоим родителям.

5 Не жалуйтесь бабушкам или дедушкам. Скорее всего, они встанут на вашу сторону и ополчатся против вашего супруга. К большему желанию общаться с ребёнком это вряд ли приведёт, а вот проблем в отношениях прибавит наверняка. В худшем варианте развития событий потеряете супруга и останетесь с дедушками и бабушками. Решайте проблему внутри семьи или обращайтесь к незаинтересованным сторонам – специалистам (психологам, психотерапевтам).

6 Даже если мужчина в семье присутствует номинально и заметно меньше активен, чем мать, то это всё равно бывает **для ребёнка (особенно сына) полезнее, чем его полное отсутствие.** Даже наблюдая отца по большей части со стороны, мальчик считывает и усваивает мужские стереотипы поведения.

Не требуйте изменений сразу, «Москва не сразу строилась». Приготовьтесь стать терпимее и ожидайте положительных изменений в вашей семье. Если вы будете спокойны, они обязательно настанут.

Отделение экстренной психологической помощи населению

г. Сыктывкар, ул. Чернова, 3, телефон 24-31-17;

ул. Д. Каликовой, 34, телефон 24-99-71

Тихая охота

В конце лета и начале осени мы с удовольствием предаёмся одному из самых захватывающих видов отдыха – сбору грибов. Нахлобучив шапки, обув резиновые сапоги, вооружившись корзинами, вёдрами и ножами, отправляемся на поиски боровиков, подосиновиков, подберёзовиков, лисичек, рыжиков, опят, груздей… Да хоть и сыроежек! Настоящее счастье грибника – когда удаётся напасть на целую грибную поляну. Однако следует помнить, что не все грибы одинаково полезны и безопасны. К тому же то, что вы набрали в лесу, надо правильно обработать и сохранить.

ЭТИКА ГРИБНИКА

В нашей республике с её бескрайними лесами сбор грибов всегда был не просто развлечением, но и хорошей возможностью пополнить продуктовые запасы. Довольно продолжительный грибной сезон, который длится с мая по конец октября, даёт возможность «поохотиться» на славу. А результаты этой охоты – грибы маринованные и солёные, тушёные и жареные, в пирогах, супах и салатах…

Настоящий грибник бережно относится к природе и соблюдает определенные правила поведения в лесу. Правила эти несложные.

* Грибы, которые для вас не представляют интереса, не следует трогать. Может быть, их соберёт кто-нибудь другой, пришедший после вас.

* Если вы случайно срезали не тот гриб или он оказался червивым – не бросайте его на землю, а наденьте на сучок или веточку. Когда гриб высохнет, им полакомятся лесные жители: белка, лось или птицы. Или рассеет такой гриб споры, и вырастет новый урожай.

* Плохая привычка — сбивать грибы ногами или палкой. Даже ядовитые мухоморы и поганки не заслужили такого обращения. В природе всё взаимосвязано, и уничтожение ядовитых грибов приводит к нарушению биоравновесия.

СЪЕДОБНОЕ – НЕСЪЕДОБНОЕ?

С детства мы знаем, что грибы делятся на съедобные и несъедобные. Существуют ещё условно-съедобные (которые требуют продолжительной кулинарной обработки).

Но начинающему грибнику важнее всего знать «в лицо» грибы ядовитые, которые есть нельзя ни в коем случае, и научиться их отличать от съедобных. Признаки съедобности-несъедобности хорошо распознаются только на взрослых грибах.

* Первое правило обращения с грибами: сомневаешься – не бери! Любой сомнительный гриб, даже если он вам нравится по всем признакам, лучше оставить на месте или выбросить без сожаления.

Грибы следует срезать ножом у основания ножки. Так мы сохраним грибницу, и через несколько дней на этом месте опять выра-

стут грибы. В последнее время рекомендуют не срезать, а осторожно выкручивать гриб, так как при срезании остаток гриба загнивает и грибница портится. Так ли это на самом деле – сложно сказать. В любом случае, оба способа лучше, чем грубое выдёргивание гриба из почвы.

Собранный грибной урожай заботливо укладывается в корзину таким образом, чтобы каждому грибу была доступна циркуляция воздуха. Иначе начнётся расщепление ферментов, и грибы быстро испортятся.

ОСТОРОЖНО: ЯДОВИТЫ!

К сожалению, грибы являются источником не только радости, но и неприятностей. Следует внимательно отнестись к ядовитым грибам. Умение различать их приобретается с опытом. В каждой местности есть широко распространённые съедобные грибы. Начинающему грибнику, в первую очередь, необходимо научиться распознавать только эти виды грибов и другие не брать.

Видов грибов, смертельно опасных для человека, немного, но вполне достаточно для того, чтобы отравиться и умереть совершенно нелепым образом. Самый опасный из них – бледная поганка, отравление которой приводит к смерти в течение нескольких дней, и часто медицина не в силах помочь человеку, который сутки назад съел блюдо со случайно попавшим опасным грибом.

Не менее ядовиты сатанинский гриб, ложные опята, красный, пантерный и вонючий мухоморы. Многие из них имеют специфический внешний вид или неприятный запах. Отравления могут также вызвать известные съедобные виды, если использовать старые плодовые тела. В испорченных грибах содержатся яды, которые образуются в результате деятельности бактерий.

Особенно внимательно нужно отнестись к тому, какие грибы едят дети. Детский неокрепший организм очень чувствителен к различным ядам, и некоторые токсичные вещества могут серьёзно подорвать здоровье ребёнка. Надо разрешать есть детям только самые известные грибы, в съедобности и свежести которых нет ни капли сомнения.

СИМПТОМЫ ОТРАВЛЕНИЯ ГРИБАМИ

Боль по всему животу, тошнота, рвота, частый жидкий стул, неустойчивое давление, слабый пульс, галлюцинации. Ни в коем случае не следует полагаться на домашние средства или на «авось»! При малейшем подозрении на отравление надо срочно вызвать врача или отправляться в больницу. Поздно начатое лечение (на вторые сутки) при отравлении ядовитыми грибами в большинстве случаев не сможет спасти жизнь!

Первая помощь должна быть скорейшей. Её можно оказать самостоятельно до прихода врача. Необходимо быстро промыть желудок: дать отравившемуся выпить подряд 5-6 стаканов воды или молока и вызвать рвоту. Уложить пострадавшего в постель, приложить тёплые грелки к рукам и ногам, непрерывно давать теплое питьё, при резкой слабости – крепкий чай. Жидкость разбавит ядовитые вещества во внутренних органах.

ЗА ГРИБАМИ – НА РЫНОК

Если нет времени или умения собирать грибы самостоятельно, можно купить их на рынке.

При покупке внимательно осмотрите: нет ли помятостей, повреждений. Не берите грибы, вырванные с корнем. Человек, собирающий их таким образом, портит грибницу, а значит, ему абсолютно всё равно, что там вырастет после него. И, вероятнее всего, ему всё равно, какие грибы он продаёт. Такой некомпетентный продавец может подсунуть (не специально, конечно) и ядовитые грибы.

Смотрите на срез ножки. Он должен быть свежим, не обветренным, края иметь ровные, не загнутые. На шляпках не должно быть вмятостей или потемневших бурых пятен. Если грибы вялые, их покупать не стоит. В лучшем случае, они будут невкусными. Не покупайте грибы в полиэтиленовых пакетах. Так они очень быстро портятся. Если их собирали прямо в пакет, то, вероятно, они уже непригодны в пищу.

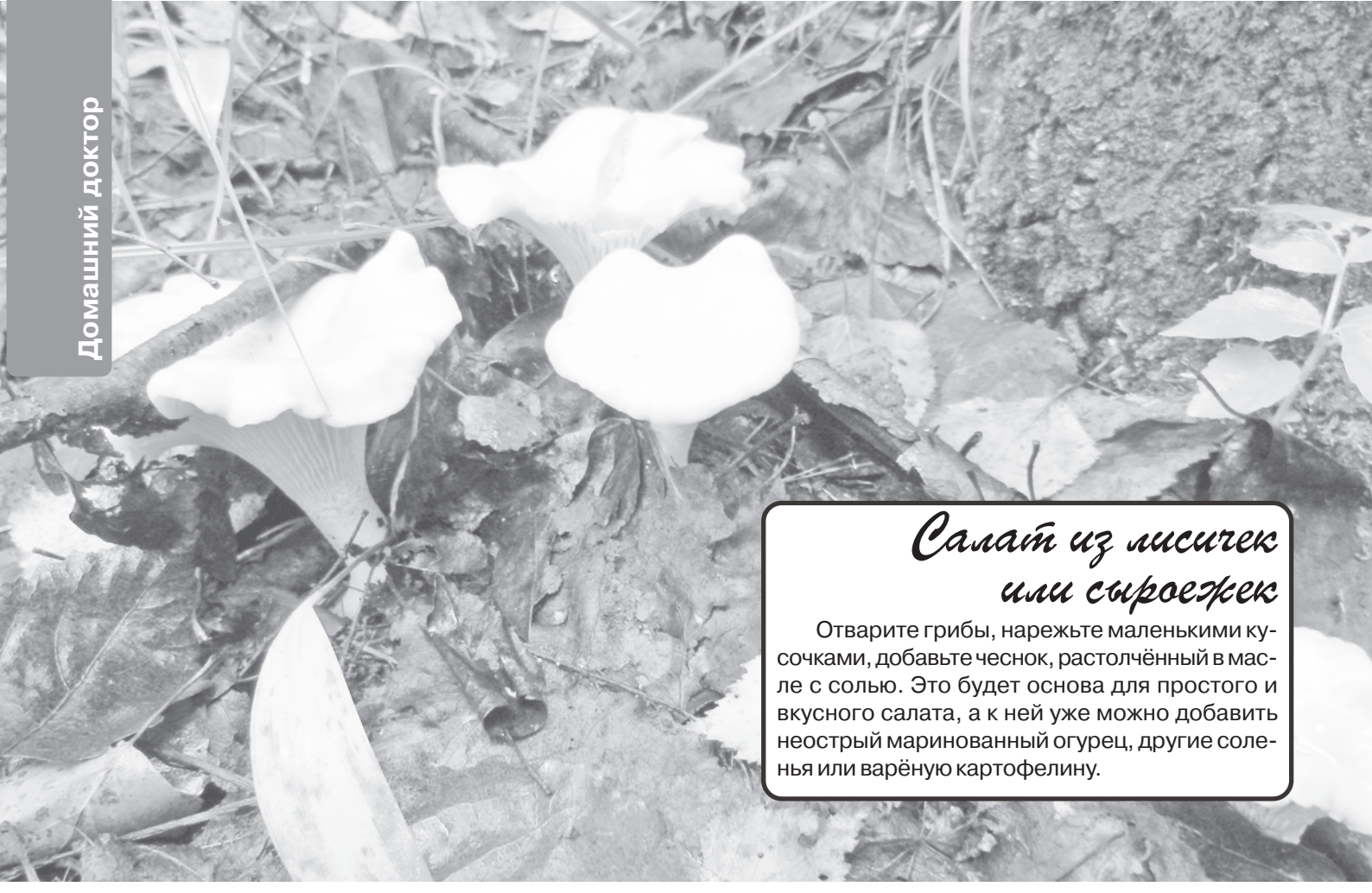
ХРАНИМ ПРАВИЛЬНО

Свежие грибы нельзя долго хранить. Они быстро портятся и утрачивают свои вкусовые и пита-

Белые грибы с помидорами

Ингредиенты: свежие белые грибы – 500 г, свежие помидоры – 3 шт., растительное масло – 2 столовые ложки, луковица – 1 шт., чеснок – 2-3 дольки, тёртый сыр – 3 ст. л., панировочные сухари – 2 столовые ложки. Соль, перец, зелень петрушки – по вкусу.

В крупных крепких шляпках белых грибов вырезать из середины часть мякоти. Эту мякоть и ножки грибов мелко порубить ножом, обжарить на масле вместе с мелко нарезанным луком, заправить чесноком, солью, перцем, панировочными сухарями. Шляпки грибов обжарить на масле. Помидоры разрезать на кружочки и также обжарить. В сковороду уложить кружочки помидоров, на них положить обжаренные шляпки грибов, заполненные фаршем. Грибы обсыпать тёртым сыром и запекать в духовке, пока сыр не зарумянится.



Салат из лисичек или сыроежек

Отварите грибы, нарежьте маленькими кусочками, добавьте чеснок, растолчённый в масле с солью. Это будет основа для простого и вкусного салата, а к ней уже можно добавить неострый маринованный огурец, другие соленья или варёную картофелину.

тельные свойства. Желательно в день сбора переработать грибы или хотя бы их разобрать, промыть и рассортировать. При этом грибы, которые пойдут в засол, нужно залить подсоленной водой, а те, которые будут сушиться, разложить на чистой бумаге или фанере так, чтобы они не соприкасались друг с другом, и поместить в прохладное, хорошо проветриваемое помещение.

Самый простой способ хранения грибов – **сушка.** Грибы в сушёном виде долго хранятся, не теряя вкуса и запаха, а по питательной ценности превосходят маринованные или солёные. Сушить можно белые грибы, подосиновики, подберёзовики, маслята, моховики, дубовики, опята, лисички и даже шампиньоны.

Рекомендуется сушить грибы на открытом воздухе, в духовке, на любых тёплых поверхностях, которые не имеют собственного запаха. Для сушки надо отбирать только самые крепкие грибочки, предварительно очистив их от мусора и протерев мягкой влажной тканью (мыть перед сушкой нельзя). Затем их сортируют по виду и размеру. Сушить лучше всего на сите, решете или подобных проветриваемых поверхностях. Можно нанизать на нитку или шпильки.

Грибы высыхают неравномерно: мелкие шляпки сохнут быстрее, чем крупные, поэтому необходимо вовремя убирать высохшие грибы, чтобы те не пересушились и не стали безвкусными. Грибы можно считать высохшими, если они стали лёгкими и слегка гнутся, а при усилии на излом – ломаются.

Хранить высушенные грибы следует в плотно закрытых ёмкостях, так как они хорошо впитывают влагу и посторонние запахи.

Очень популярные способы сохранения вкусных лесных даров — **маринование и соление.** Ни один праздничный стол не обходится без баночки маринованных грибов. Белые, маслята, рыжики, опята, лисички – самые популярные виды для маринования. Грибы следует рассортировать по видам и не смешивать во время маринования. Необходимо тщательно промыть их или вымочить, очистить от мусора и грязи. У некоторых грибов отрезают ножки, так как при варке они станут жёсткими и невкусными.

Солёные грибы разнообразят не только праздничный, но и повседневный стол. Солят грузди, волнушки, рыжики, путники и другие грибы.

Грибы по-польски

Ингредиенты: грибы – 300 г, луковица – 1-2 шт., сметана – 3 ст. л., яйца – 3 шт., сыр, зелень, растительное и сливочное масло, соль.

Нарежьте мелко лук, обжарьте его до золотистого цвета на растительном масле с добавлением сливочного. Добавьте нарезанные грибы. Тушите грибы на медленном огне 15-20 минут. Добавьте сметану, тушите ещё 5 минут. Разбейте яйца в отдельную посуду, посолите их, добавьте специи и зелень. Переложите грибы в форму для выпекания, залейте их яйцами, сверху посыпьте тёртым сыром и запеките в духовке до золотистой корочки.

ВКУСНО, СЫТНО И ПОЛЕЗНО

Даже небольшое количество грибов придает любому блюду необыкновенный аромат и приятный вкус. А какую пользу они приносят нашему организму! По своему химическому составу грибы близки к овощам, а набор аминокислот роднит их с продуктами животного происхождения. Грибы содержат белки, жиры, углеводы, минеральные соли. Соотношение белка в равном по весу количестве сушёных грибов и говядины – 2:1, грибов и рыбы – 3:1.

В грибах много витаминов. Например, по содержанию B_1 (аневрина) грибы не уступают зерновым продуктам, а некоторые – даже пекарским дрожжам. Установлено, что эти дары леса богаты источником необходимого человеку витамина PP (никотиновой кислоты), причём количество это примерно такое же, как в дрожжах и печени.

Много в грибах и минеральных веществ, в том числе таких необходимых, как фосфор. По количеству минеральных веществ грибы сходны с фруктами, а большое содержание фосфора приближает их к рыбе. Особенно ценны в грибах калийные соли и фосфаты, которые способствуют правильной работе сердечной мышцы. Есть информация и о том, что грибы способны понизить уровень холестерина в крови и улучшить работу сердца. Кстати, их можно есть, «сидя на диете». Содержание калорий в этом продукте питания совсем небольшое.

К сожалению, хорошей усвояемости грибов мешает значительное содержание в них клетчатки, пропитанной хитином. Хитин не переваривается в желудочно-кишечном тракте человека и затрудняет доступ пищеварительным сокам к перевариваемым веществам.

За исключением нескольких ядовитых видов, грибы – наши друзья. Всем известно, что первые антибиотики были получены именно из грибов. Без грибов у нас бы не было многих продуктов: хлеба, вина, пива и сыра. В Китае и Японии растут грибы шиитаке, майтаке и рейши, известные своими способностями укреплять иммунитет и излечивать десятки болезней. Гриб чага ценится как сильнейшее средство в борьбе с раком, туберкулёзом и многими другими заболеваниями. И привычные для нас грибы тоже приносят пользу. Каждый из них уникален по составу и воздействию на организм человека, надо лишь знать их, собирать в чистых местах и правильно готовить.

Подготовила Галина МИНАЕВА, фото автора.

Грибной соус

Грибной соус – прекрасное дополнение к любому гарниру и мясным блюдам. Сушёные белые грибы распарьте в тёплом молоке, затем мелко порежьте. Тем временем в сковороде со сливочным маслом поджарьте лук. Когда лук зазолотится – добавьте ложку муки и постоянно помешивайте, а затем влейте стакан кипятка или ещё лучше – 2/3 стакана сливок. Добавьте сюда грибы и протомите минут 15. Без изысков, но очень вкусно.

Каким станет сентябрь 2013 года для представителей зодиака?

Овен (21.03-20.04)

Первая половина сентября может принести проблемы в личных отношениях. Овнам покажется, что их любимый человек недостаточно их любит и ценит. Главное, чтобы выяснение отношений не перешло в серьёзный конфликт. Во второй половине месяца Овны будут посещать вечеринки и принимать участие в общественных мероприятиях. Это поможет им почувствовать себя в центре событий и пообщаться с интересными людьми.

Телец (21.04-20.05)

Неплохой месяц для Тельцов – у них будет получаться всё, что они задумали. В работе и в личной жизни они проявят инициативу, благодаря чему их успехи в этих областях будут особенно выдающимися. В первой половине сентября Тельцам не следует вступать в какие-либо споры или заключать пари. Вторая половина месяца позволит им увеличить собственные доходы и выгодно сделать важные покупки.

Близнецы (21.05-21.06)

Профессиональные дела Близнецов будут идти как нельзя лучше. На работе они смогут установить хорошие и тёплые отношения и с начальством, и с коллегами, что весьма пригодится им в дальнейшем. В середине месяца Близнецы несколько переосмыслят свою жизнь и внесут в неё необходимые коррективы. Эти «реформы» помогут им почувствовать себя более свободными, счастливыми и независимыми от окружающих.

Рак (22.06-22.07)

Раки в сентябре могут оказаться перед выбором: больше зарабатывать или же сохранить хорошие отношения с членами семьи. В первой половине месяца нежелательно отправляться в какую-либо поездку. Если уж её не избежать, следует продумать все нюансы, чтобы избежать в дороге неприятных неожиданностей. Во второй половине сентября может поменяться круг общения, появятся новые знакомые.

Лев (23.07-23.08)

Львы получат неожиданное известие, которое очень обрадует их, так как внесёт ясность в ситуацию, не дававшую им покоя уже очень давно. Возможно, что Львам придётся прийти на помощь другу, который попадёт в сложную ситуацию. При этом первая половина сентября – время отдыха и развлечений для Львов. Во второй половине месяца они будут заняты в основном хозяйственными делами и воспитанием детей.

Дева (24.08-23.09)

В начале месяца между Девами и их близким окружением может появиться прохлада, виной чему будет слишком гордое поведение Дев. Зато в течение месяца многие Девы смогут стать более самостоятельными и независимыми. Вторая половина сентября – хорошее время для работы и карьеры, но не самое подходящее для близких отношений. Любовные романы, начатые в этот период, будут развиваться довольно медленно.

Весы (24.09-23.10)

Сентябрь – очень удачный месяц для Весов. Он принесёт им то, о чём они так мечтали весь этот год: гармонию в отношениях с родными людьми и возлюбленными. Конец месяца обещает им успех в финансовых мероприятиях. А вот в сфере работы и карьеры всё останется почти без изменений, разве что могут поменяться (и то слегка) рабочие обязанности у некоторых Весов.

Скорпион (24.10-22.11)

В работе и карьере у Скорпионов всё будет настолько благополучно, что им можно только позавидовать. А вот отношения с близкими следовало бы урегулировать. В начале месяца Скорпионы могут смело идти на разумный финансовый риск – они окажутся в выигрыше. Вторая половина сентября обещает много дискуссий и споров с партнёрами по работе, в которых Скорпионам обязательно удастся отстоять свою точку зрения.

Стрелец (23.11-21.12)

Если Стрельцы смогут признать и исправить свои ошибки, допущенные в отношениях с близкими, наградой им будет полная гармония в семье и любви. В первой половине сентября Стрельцам придётся запастись терпением, так как на работе возможны претензии со стороны начальства, которые лучше выслушать молча, не вступая в дискуссии. Конец месяца принесёт много приятного общения с друзьями, близкими и коллегами.

Козерог (22.12-20.01)

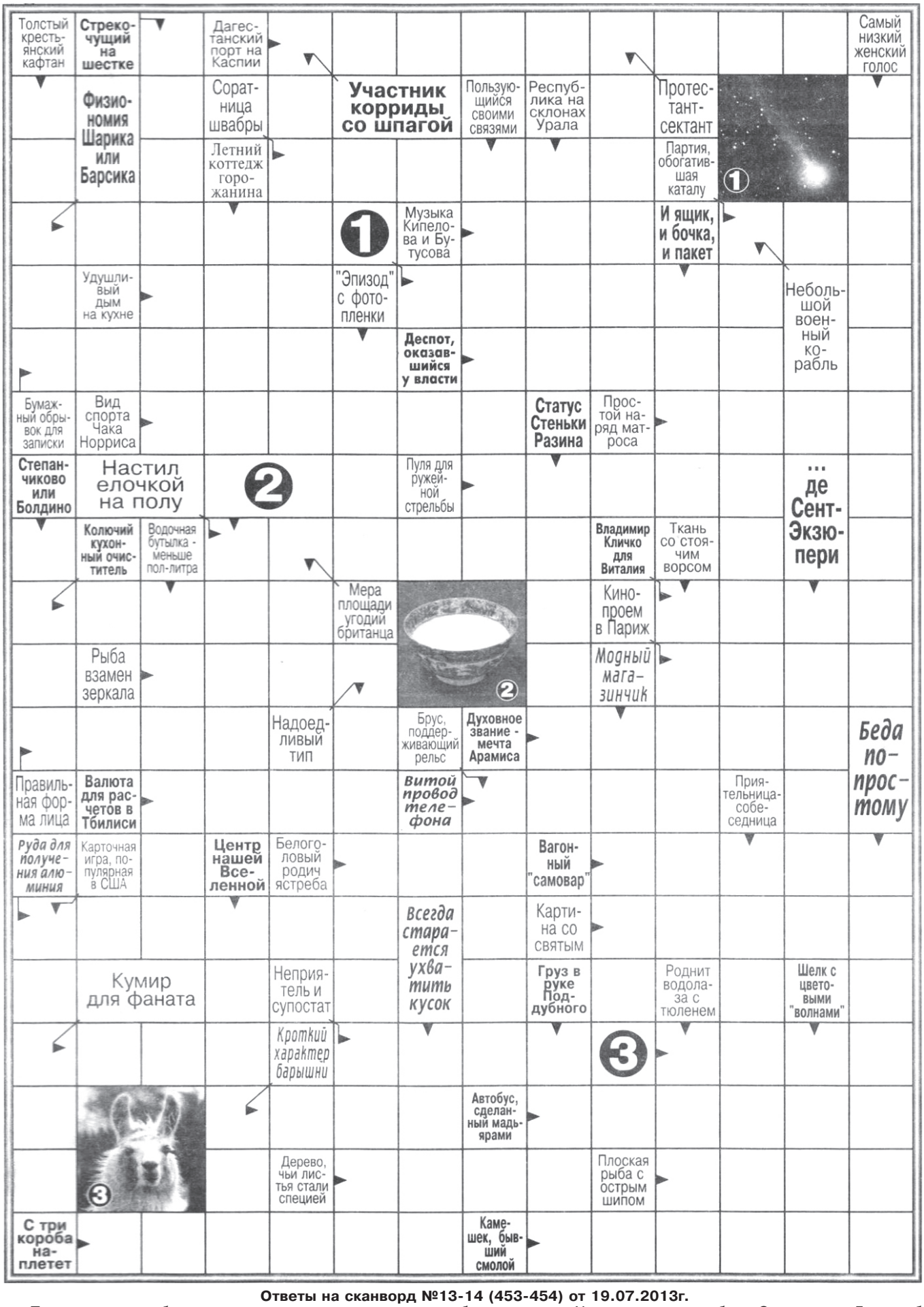
В работе у Козерогов ожидается затишье. Первая половина месяца – подходящее время для дел, связанных с домом. Можно начать давно запланированный ремонт, навести порядок в доме. Неплохо также было бы наладить контакты с родственниками. Во второй половине сентября Козерогам, чтобы не нарваться на конфликт, не следует проявлять чрезмерное любопытство к жизни других людей.

Водолей (21.01-20.02)

В первой половине месяца на Водолеев свалится столько новых дел, что справиться с ними в одиночку они вряд ли смогут. Середина сентября подарит много интересных событий, воспоминаний о которых хватит надолго. Возможны поездки и путешествия. К концу месяца могут появиться небольшие проблемы со здоровьем, требующие более бережного к себе отношения и соблюдения правильного режима дня.

Рыбы (21.02-20.03)

Рыбы будут всецело заняты работой и карьерой, а успех в этих направлениях хорошо скажется на их финансовом положении. Чтобы заработанные деньги не утекли сквозь пальцы, Рыбы должны постараться правильно их вкладывать и распределять. В первой половине месяца им придётся стать более самостоятельными: проблемы, которые могут у них появиться, можно будет решить только своими силами, не посвящая в них посторонних.



Ответы на сканворд №13-14 (453-454) от 19.07.2013г.

По горизонтали: брусок, магнат, заговор, латыш, шоу, калибр, шпрот, очаг, Умка, наст, аспид, обруч, Сена, типаж, Ливан, абрек, глушь, отрок, трактир, крона, ось, чекист, зраза, клише, Корнилов, клоп, Афина, «Твикс», парк, Кай.

По вертикали: уха, коврига, маршрут, галушка, автор, ушат, грач, банкомат, кофр, ланч, пасс, овин, Перов, Дадон, уйма, фильтр, Тайсон, порка, антрекот, кит, гороскоп, шок, рогалик, каравай, стопа, Чили, кекс, знак, риф, зона.

Что такое осень?

«Люблю я пышное природы увяданье, в багрец и золото одетые леса»... Все знают, все учили в школе – это Пушкин о своей любимой осени. А вот строки менее известные: «Я ненавижу полумглу сырую осенних чувств...» Это Георгий Иванов, персонаж Серебряного века русской поэзии. Тоже об осени. О нелюбимой. Лица осени такие разные. Их столько, сколько нас. Так что такое осень?

Надежда, 59 лет:
– Я люблю осень, но красивую: жёлтую, красную и сухую, когда приятно в парке по дорожке гулять. Хорошая осень придаёт стимул в жизни.

Татьяна, 23 года:
– Можно есть кучу персиков, слив и арбузов! Только за это я люблю осень.

Марина 28 лет:
– Это такая пора, когда ловишь каждый лучик солнца, его тепло. Хочется сохранить это тепло в глубине души, так как понимаешь, что скоро наступят холода.

Коля, 35 лет:
– Для меня, осень – это грусть :(. Особенно, когда глядишь на небо и видишь сквозь опавшие деревья, как птицы улетают на юг, а ты остаёшься здесь. Почему мы не птицы? Можно, конечно, дёрнуть и в Египет. Но это временно. Я люблю лето, точнее, весну, в душе такие приятные чувства кипят!

Василий, 24 года:
– Слякоть, дождь. Ассоциация с кленовым листом.

Марина, 23 года:
– Конец лета. Дожди и, как следствие, лужи и грязь на дорогах. Редкое солнце, депрессия. Но осень – это золотой лес. Это предвестница зимы и длинных новогодних праздников. Это дни рождения замечательных людей!

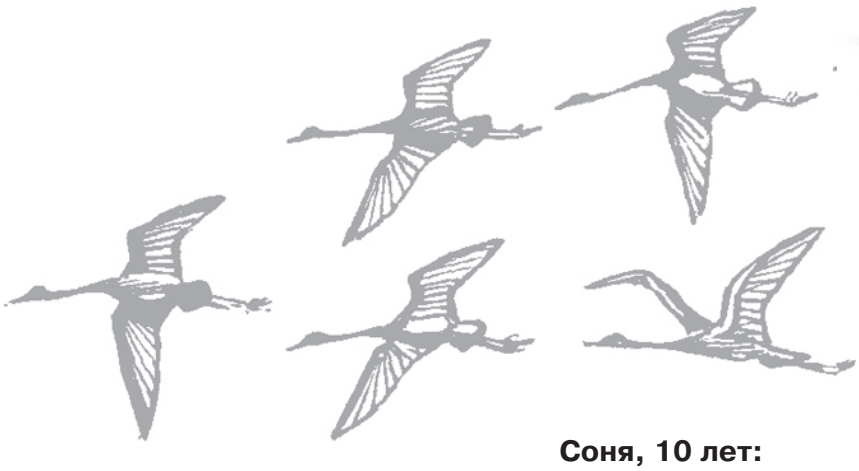
Галина, 25 лет:
Осень – это бесконечный дождь,
Это серое, мрачное небо,
Это грусть и тоска,
Это дрожь пробирает все моё тело.

Осень – это унылые лица людей,
Это холод, печаль и скука.
Было лето вчера, но теперь –
Это осень заходит без стука.

Кристина, 17 лет:
– Осень для меня – серый, унылый город, шорох опавших влажных листьев, холодные пальцы, порывистый, обжигающий ветер, печальные лица прохожих. Грусть.

Дима, 25 лет:
- Обилие жёлтого, хандра и время, когда вспоминаешь про шкаф с тёплой одеждой.

Лидия, 65 лет:
– Красота увядающей природы, буйство красок, умиротворение. Природа готовится к чему-то важному, если не сказать главному: защите всего живого от холода. Природа заставляет и нас думать о важном. Весной в воздухе витает гормон радости, чувственности. Осенью же, наоборот, спокойствие, благодать ощущается.



Соня, 10 лет:
– Осень – это золотые листья, красота вокруг, лужи. И как говорил А.С.Пушкин: «Как будто осень плачет».

Женя, 12 лет:
– Осень – это мой день рождения, это веселье и праздник. А эта осень для меня ещё и отдых, так как я еду отдыхать в санаторий.

Алина, 13 лет:
– Это такое время года, когда холодает, идёт дождь. Это значит, пора в школу, меня переполняет радость от того, что я увижу своих друзей.

Данил, 6 лет:
– Осень – это когда желтеют листья и падают.

Артём, 7 лет:
– Это значит, я пойду в школу! Осень – это лес, ягоды и грибы. В это время года медведи прячутся в берлогу, а зайцы меняют шкуру.

Лена, 15 лет:
– Осень – это что-то «наоборотное», обратное весне: щёлка балкона становится все меньше, а дни короче. Что здесь хорошего – не понятно.

Толик, 7 лет:
– Осенью птицы улетают в тёплые края, а бабушка делает запасы на зиму.

Маша, 12 лет:
– Очень красивые листья разнообразной формы и цветов. Они красиво парят в воздухе, ложась нам под ноги. Их можно собирать в букеты и гулять по парку, шурша ими.

Дима, 8 лет:
– Это холод и дождь, много луж и резиновые сапоги.

Витя, 11 лет:
– Обожаю осень, прекрасное время года. Особенно когда идёт дождь, а я сижу дома и пью горячий чаёк с вареньем.

Опрос провела Валентина СТОЛБОВА.

Семья – это счастье и любовь в доме. Семья – это то, что очень сложно найти и страшно потерять. Семья – это самое значимое в жизни человека.

Родители делают всё, чтобы твоя улыбка и глаза светились вечно. А ты дорожишь этим, как они?

Для родителей мы всегда будем маленькими и любимыми.

Я никого и ничего не ищу… Всё самое лучшее уже давно со мной!

Семья - это как огород, который надо каждый день возделывать, удаляя сорняки.

Когда в дом входит женщина - в нем становится светло, когда входит мужчина - становится тепло, а когда входит ребёнок - становится радостно. Господи, пусть в наших домах всегда будет светло, тепло и радостно!

Ещё один секрет счастья в семейной жизни - это внимание друг к другу.

Для создания семьи достаточно полюбить. А для сохранения - нужно научиться терпеть, прощать и понимать!

Главное - это семья. Карьера не ждёт дома, деньги не вытрут слёзы, а слава - не обнимет ночью.

Фото с сайта motivators.ru

Журнал «Семейный круг»
(приложение к газете «Радуга») №17-18 (457-458)
Подписной индекс 52055
Адрес редакции: 167982, г. Сыктывкар, ул. К. Маркса, 229, каб. 313, «РАДУГА».
Звоните (8-212) 24-91-05.
Электронный адрес: radugnie@mail.ru
Выпуск осуществлен 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 №5289. Тираж 950 экз.

Следующий номер выйдет в октябре 2013 года