

СЕМЕЙНЫЙ *Круж* +16

13 декабря 2013 © №23-24 (463-464)

СТР. 12-14

БУЛЫШЕВЫ,
участники финала
II республиканского конкурса
замещающих семей
«Семейный причал»



Фото Ивана ФЕДОСЕЕВА.

Замещающая семья: надёжный и добрый причал

- ШПАРГАЛКА К НОВОМУ ГОДУ
- 10 ПРИЧИН ЛЮБИТЬ ДЕДА МОРОЗА
- ПОЁМ ВСЕЙ СЕМЬЁЙ
- ГЛАВНОЕ БОГАТСТВО
- ЛЁД И ПЛАМЁНЬ
- КАК СКАЗАТЬ: «НЕТ»?
- ИДЕИ СЕМЕЙНЫХ ВЫХОДНЫХ
- «ЖЕНЩИНЫ СЫКТЫВКАРА» МЕЧТАЮТ О СОВЕТЕ ОТЦОВ

«Женщины Сыктывкара» мечтают о Совете отцов

В столице Коми 29 ноября прошло отчётно-выборное собрание общественной организации «Женщины города Сыктывкара».

На собрании были обозначены самые значимые проекты, реализованные за три года активистками организации. Во-первых, это выставка-фестиваль «Дом семьи – Сыктывкар». Во-вторых, в этом году конкурс «Супер-папа» из городского перешёл в разряд республиканского. (Впервые «День отца» был проведён в столице Коми в 2007 году, затем идея конкурса для пап была поддержана Агентством РК по соцразвитию).

– Теперь в наших планах создание городского Совета отцов, – заявила лидер организации Галина Лапшина. – Надеюсь, в этом вопросе мы найдём союзника в лице мэра Ивана Поздеева. И ещё у нас разработан интересный проект конкурса материнской красоты «Супер-мама».

Одной из эффективных форм работы организации Галина Лапши-



на назвала социальные экспедиции. За три года было организовано 16 таких экспедиций в посёлки Седькырекш, Вильтыдор, В.Максаковка, В.Чов, Краснозатонский и Заречье. Во время высадки социальных десантов проводились информационные встречи, где обсуждались актуальные вопросы и проблемы. Население могло получить консультации по различным направлениям и гуманитарную помощь, проводились тренинги и беседы, направленные на профилактику зависимого и противоправного поведения. Всего в результате экспедиций было охваче-

но более трёх тысяч человек, из которых большая часть – подростки.

Ещё одно направление работы – грантовая поддержка социально значимых проектов. В 2011 году был выделен грант на проект «Этноинициатива» школы №21 по патриотическому и духовно-нравственному воспитанию детей. В октябре организация «Женщины города Сыктывкара» получила грант на реализацию проекта «Создание сети семейных игротек» в пяти микрорайонах города.

**По сообщению
ИА «Комиинформ».**

Пенсионный фонд поможет родственникам ликвидаторов ЧАЭС

Дети и внуки ликвидаторов катастрофы на Чернобыльской АЭС имеют право на ежемесячную денежную выплату и набор социальных услуг.

В соответствии с Федеральным законом от 15.05.1991 г. № 1244-1 «О социальной защите граждан, подвергшихся воздействию радиации вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС», право на получение мер социальной поддержки имеют не только дети ликвидаторов катастрофы, но и последующие их поколения.

Детям, а также внукам, правнукам и т.д. граждан, подвергшихся облучению вследствие аварии на Чернобыльской АЭС, осуществление ежемесячных денежных выплат и предоставление набора социальных услуг производятся до 18

лет. При этом законодательством не предусмотрено осуществление ежемесячной денежной выплаты усыновлённым детям.

Напомним, меры государственной социальной поддержки включают в себя ежемесячные денежные выплаты и набор социальных услуг, который состоит из трёх компонентов:

1. Обеспечение в соответствии со стандартами медицинской помощи по рецептам врача (фельдшера) необходимыми лекарственными препаратами, изделиями медицинского назначения, а также специализированными продуктами лечебного питания для детей-инвалидов.

2. Предоставление при наличии медицинских показаний путёвки на санаторно-курортное лечение, осу-

ществляемое в целях профилактики основных заболеваний.

3. Бесплатный проезд на пригородном железнодорожном транспорте, а также на междугородном транспорте к месту лечения и обратно.

Родственники ликвидаторов аварии на Чернобыльской АЭС могут обратиться в управление ПФР по месту жительства с заявлением о назначении ежемесячной денежной выплаты. Помимо этого, в ПФР необходимо предоставить: документ о признании гражданина (отца, матери, бабушки, дедушки и т.д.) ликвидатором катастрофы на Чернобыльской АЭС и документы, подтверждающие родственные отношения с ним.

**Пресс-служба отделения
Пенсионного фонда РФ по РК.**

Страховой стаж по уходу за ребёнком планируется увеличить

Государственный Совет Республики Коми поддержал поправки в федеральный закон «О трудовых пенсиях в Российской Федерации», внесённые Правительством РФ.

Они касаются страхового стажа родителей, находящихся в отпуске по уходу за ребёнком. Соответствующее письмо за подписью Председателя Госсовета РК Игоря Ковзеля направлено в Государственную Думу РФ.

В настоящее время в страховой стаж наравне с периодами работы засчитывается период ухода одного из родителей за каждым ребёнком до достижения им возраста полутора лет, но не более трёх лет в общей сложности.



«Проект федерального закона предлагает увеличить период с трёх до 4,5 лет. То есть, если мама родила третьего ребёнка, полтора года ухода за ним будут включены в её страховой стаж. Таким образом, многодетные родители получают дополнительную поддержку и смогут рассчитывать на более высокий размер пенсии», – рассказал председатель Госсовета Коми.

Пресс-служба Госсовета РК.

Осторожнее на поворотах!

По данным УГИБДД МВД по Коми, в республике с начала года 216 несовершеннолетних получили ранения в результате ДТП. Большая часть произошедших аварий случилась по вине взрослых участников дорожного движения, чаще всего родителей.

Так, 1 декабря в Ухте мама привезла двоих детей в автомашине и припарковалась напротив одного из торговых центров. Сама водитель отправилась к магазину через дорогу, нарушая правила, а дети побежали по тротуару до перекрёстка, чтобы преодолеть улицу по правилам. Однако спешка и отрицательный родительский пример сыграли злую шутку. Старший брат решил не идти до перекрёстка и выбежал на проезжую часть. В результате ехавшая по дороге машина чуть не задавила шестиклассника, спасло от беды только мастерство водителя. Ребёнок отделался ушибом голени.

4 декабря в посёлке Озёрный Ухтинского района мать с ребёнком сели в машину к знакомому, чтобы добраться до дома. 50-летний водитель находился в состоянии алко-

гольного опьянения, при этом отважился везти полную машину людей. На четвёртом километре Сосногорского шоссе автомобиль свалился в кювет и опрокинулся на бок. Водитель и его попутчик на переднем сиденье не пострадали, зато женщина, её мать и двухлетний ребёнок, которые не были пристёгнуты ремнями безопасности, серьёзно поранились. Малыш рассказал полицейским, что во время движения водитель потянулся за упавшими ключами, после чего машина поехала вниз.

Такая беспечность родителей просто шокирует. Почему бы самым родным и близким людям не предупредить аварийную ситуацию? Неужели трудно отвести детей за руку до перекрёстка? И как можно садиться (да ещё и с ребёнком!) в автомашину, за рулём которой находится пьяный водитель. Такое родительское равнодушие приводит в лучшем случае к детским психологическим травмам, а порой – и к тяжким увечьям.

По сообщению
Управления ГИБДД МВД
по Республике Коми.



Шпаргалка к Новому году

Новый год – это самый ожидаемый праздник, который приносит большую радость, отличное настроение и настоящую сказку в каждую семью. Его одинаково любят взрослые и дети. Этот волшебный праздник включает в себя множество ритуалов. Новогодняя ёлка, радующая спокойной праздничной зеленью, хороводы, застолье с загадыванием желаний и тостами и, конечно же, подарки. Но каждый год хочется как-то по-особенному встретить праздник. К тому же нужно ничего не забыть, всё успеть, поздравить знакомых и друзей, купить для всех подарки... голова идёт кругом.

Есть простой способ привести свои мысли в порядок. Для этого достаточно полистать страницы «Семейного круга».

В этом номере мы подготовили для вас новогодние шпаргалки-напоминалки. В них вы найдёте много полезных советов для отличного проведения Нового года и Рождества.





Поём всей семьёй

В этом году Сыктывкар может похвастаться многими семейными конкурсами: в столице Коми выбирали самую спортивную, самую меткую и дружную семью, а также лучшего папу. А 26 ноября в Гимназии искусств назвали ещё и самое музыкальное семейство.

Городской чемпионат по любительскому пению «Караоке по-семейному» проводится третий год подряд, собирая на сцене представителей разных поколений. Атмосфера на сцене и в зале более чем дружеская – все здороваются, обнимаются и радуются встрече так, как будто вокруг не соперники, а члены одной большой семьи. Настоящими королевами праздника стали мамы, потому что конкурс приурочен ко Дню матери, который традиционно отмечается в последнее воскресенье ноября. Их поздравляют, одаривают цветами и сувенирами. Но лучшим подарком стала песня «Профессия – мама», исполненная двумя юными артистками.

Состязались за звание «Самая поющая» пять семей, прошедших отборочные этапы конкурса. Сомне-

ний в серьёзности их заявок на победу не возникало: участники – в нарядных костюмах, в зале – группы поддержки с плакатами и «кричалками».

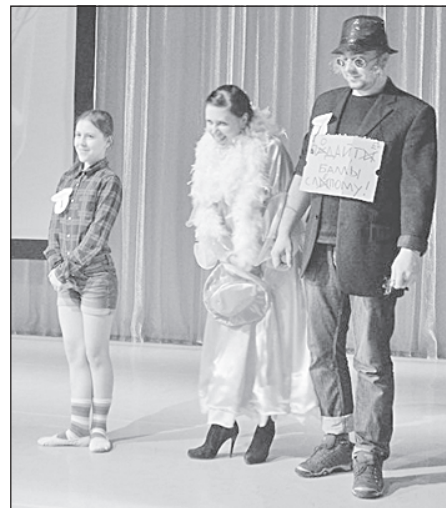
Первый тур финальных состязаний – исполнение детских песен, второй – сюрприз для участников (случайные песни), а третий – «Любимая песня семьи».

В первом туре особо поразили зрителей **Сергеевы-Сербиновы и Ильичёвы-Крыловы**. Первые спели песню кота Базилио и лисы Алисы из фильма «Приключения Буратино». Вокал был настолько безукоризненный, что у жюри и зрителей возникли сомнения: не занимается ли семья пением профессионально? А выступление Ильичёвых-Крыловых стало самым артистичным. Младшая дочка в костюме лошадки

бойко «скакала» по сцене, вызывая добрые улыбки.

Со вторым туром все участники справились шутя, несмотря на то, что список песен до последнего момента был засекречен.

Перед третьим туром интрига сохранилась, хотя некоторым семьям удалось незначительно вырваться вперёд. На сцене и в зале стало





жарко, когда семья Токмаковых запела «Звезду по имени Солнце». Эта композиция очень сложна для женского голоса, но Токмаковы справились практически идеально (не так уж важно, наиграна или реальна лёгкая хрипотца в голосах). «Звезда» стала первой песней на конкурсе, которую пел весь зал.

Слёжкой руки исполнителей «Караоке по-семейному» превращается в «караоке без границ». Через несколько минут зрители уже хотят танцевать: Дуличенко-Глушко «зажигают» в танце дикарей под «Остров невезения».

Но победитель может быть только один. Им становится семья **Сергеевых-Сербиновых**, покорившая судей вокалом и артистизмом. Фи-

нальная песня «Зурбаган» из кинофильма «Выше радуги» стала той песчинкой, которая качнула чашу весов в их пользу.

Победителей наградили идеальным подарком для поющей семьи – домашним кинотеатром с функцией караоке. Но без подарка не ушёл никто: игрушки, сертификаты, фото- и видеоматериалы о конкурсе получили все 25 семей, участвовавшие в отборочных турах.

Семьи-финалисты говорят о том, что им хотелось бы больше таких конкурсов, где нет проигравших, а главным призом становятся улыбки родных людей. И с ними хочется согласиться: ведь проигравших в тот вечер действительно не было.

МЫ ПОБЕСЕДОВАЛИ С ПОБЕДИТЕЛЯМИ – СЕМЬЕЙ СЕРГЕЕВЫХ-СЕРБИНОВЫХ:

– Кто предложил вам участвовать в конкурсе?

– Организаторы сами нашли нас. А мы любим петь и танцевать, поэтому причин отказываться не было. Мы часто ходим в караоке-клубы всей семьёй и конкурс восприняли как ещё одну возможность отдохнуть.

– Как вы готовились к «Караоке по-семейному?»

– «Зурбаган» – любимая песня нашей семьи, мы часто поём её дома. Профессионально музыкой мы никогда не занимались, поэтому просто пели, как умеем. А образ кота Базилио – эксперимент. Вышло так, что накануне конкурса нас лишили круглых чёрных очков, и папа в последний вечер мастерил их из старого рентгеновского снимка и проволоки.



– Скажите, в чём секрет вашего семейного счастья?

– Не скажем (*широко улыбаются*). Нет никакого секрета, мы просто любим друг друга.

Александра ЖАДАЕВА.

Фото предоставлено Центром социальной помощи семье и детям г. Сыктывкара.



Чем можно украсить ёлку

Новый год невозможно представить без нарядно украшенной ёлки. Процесс этот творческий и, конечно, семейный. Вот несколько советов для наряда новогодней красавицы.

В старину на ёлку вешали **съедобные украшения**. А что, если перенять этот обычай? Попробуйте украсить ёлку мандаринами, яблоками, конфетами, грецкими орехами в золотой фольге, шоколадными медальками, овсяным печеньем, бубликами и пряниками... Дети будут в восторге.

Отличный вариант – **атласная лента или ажурная тесьма**. Необычно смотрятся блестящие пластиковые ленты, которыми оформляют букеты цветов. Это простое, но симпатичное украшение будет интересно смотреться и в интерьере квартиры. Оригинально выглядит ель, украшенная полосками или пятнами игрушек одного цвета или вида. Полосы могут расходиться от макушки книзу по спирали, а могут иметь более хаотичные направления.



Любой охотник, рыбак, турист или даже просто гуляющий в парке человек может попасть в чрезвычайную ситуацию, связанную со льдом. Покрытый льдом водоём опасен из-за тёплых подводных течений, резких перепадов температур, оттепелей и множества других причин. Находясь на недостаточно прочном льду, мы рискуем в любой момент провалиться в холодную воду. Соблюдайте правила поведения на льду! Тогда вы сумеете уберечь от беды себя, а возможно, и спасти жизнь другому.

ВЫБОР ПУТИ И ПРОВЕРКА ПРОЧНОСТИ ЛЬДА

◆ Если лёд не покрыт слоем снега, вы можете определить его прочность по окраске.

◆ Лёд, имеющий синеватый или зеленоватый оттенок, без пузырьков – самый прочный.

◆ Если лёд имеет молочный оттенок и проламывается без потрескивания, он примерно вдвое слабее. Такой лёд образуется после сильного снегопада.

Пористый лёд во время весенней оттепели, после дождя или изморози получает матовый белый или желтоватый оттенок. Он очень ненадёжен.

Ледяное покрытие на любом водоёме неравномерно. Где-то есть прочные места, а где-то – слабые участки. Чтобы убедиться, что по льду можно идти, нужно аккуратно наступить на него и посмотреть, образуются ли на его поверхности трещины. Если образовались кольцевые трещины, значит, лёд недостаточно прочен, и лучше отказаться от дальнейшего пути по нему. Безопасность может гарантировать лишь отсутствие трещин вообще – только в этом случае лёд достаточно прочен.

ОПАСНОСТЬ НА БЫСТРЫХ РЕЧКАХ

Очень осторожно нужно спускаться на лёд, а также и выходить на берег при переходе быстрой реки. Здесь лёд обычно бывает

Лёд...

многослойным и имеет массу воздушных пузырей, которые делают его достаточно хрупким. На извилистых реках с быстрым течением наиболее слабые места расположены у берегов, а в середине лёд имеет более однородную и прочную структуру.

Спускаться к реке или, наоборот, подходить к берегу лучше там, где минимум снега. Наиболее тонкий речной лёд именно под сугробами, у скал и крутых берегов, около деревьев, коряг, зарослей камыша или рогоза, а также в местах слияния разных водных потоков (впадения ручьёв и притоков или их вытекания из реки).

Опасность представляет также полынья или прорубь, припорошенная снегом или чуть покрытая тонким слоем льда. Такую полынью достаточно трудно заметить, особенно после снегопада.

ПРАВИЛА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО ЛЬДУ

После того, как вы убедились в прочности и надёжности льда, осторожно передвигайтесь по нему скользящим шагом, опираясь на всю ступню. Будьте готовы в случае опасности или возникших сомнений повернуть назад к берегу.

Если вы переправляетесь через водоём на лыжах и не уверены в прочности ледяного покрова, то

следует расстегнуть крепления лыж, чтобы в чрезвычайной ситуации быстро освободиться от них. Необходимо также вытащить руки из темляков лыжных палок, чтобы быстро отбросить ненужный балласт в случае опасности. Не стоит совсем снимать лыжи при переходе водоёма, поскольку они снижают давление на лёд и риск его разлома.

Если у вас есть рюкзак, нужно заранее снять одну лямку с плеча и вытащить руки из темляков лыжных палок, чтобы также быстро отбросить ненужный балласт в случае опасности.

ЗАПРЕТЫ, КОТОРЫЕ СОХРАНЯТ ЖИЗНЬ

◆ Не переходите замёрзший водоём в местах, где это запрещено.

◆ Не выходите на недавно замёрзший и ещё не окрепший лёд.

◆ Не собирайтесь большими группами на одном участке ледового покрытия.

◆ Не приближайтесь к прорубям и полыньям.

◆ Не скатывайтесь на санках, ледянках, лыжах с берега на тонкий лёд.

◆ Не разрешайте детям играть на льду без присмотра.

◆ Не выходите на лёд при плохой освещённости или слабой видимости, особенно в тёмное время суток.

◆ Не выезжайте на лёд на автомобиле вне мест специально организованных переправ.

...и пламень

Скоро Новый год! А это значит, что многим захочется позапустить фейерверки и повзрывать петарды. При использовании пиротехники надо быть максимально внимательными.

ПАСПОРТ для ХЛОПУШКИ

«Огоньки» и «стрелялки» покупайте только в специализированных отделах магазинов. При этом **просите у продавца сертификат** пожарной безопасности, а также сертификат, подтверждающий соответствие пиротехники нормам ГОСТа, которые указаны на этикетке.

Чтобы взрывоопасные игрушки принесли только радость, первым делом смотрите на упаковку – целая ли она, нет ли трещин и вмятин. Ищите на упаковке **срок годности** – если он уже давно истёк, химический состав игрушки мог поменяться, и тогда результат подрыва непредсказуем. Все **инструкции к изделию** должны быть написаны подробно на грамотном русском языке. На упаковке должно быть указано и место применения взрывоопасных изделий.

КЛАССНОСТЬ ОПАСНОСТИ

Обращайте внимание и на **класс опасности**. Хлопушки, петарды, бенгальские огни – это игрушки 1-3-го классов, ими может позабавиться любой желающий, требуется только осторожность. А вот для запуска изделий 4-го и 5-го классов – крупных ракет и фейерверков – нужны особые пиротехнические знания и даже специальное разрешение.

Кстати, детям **до 18 лет строго запрещено продавать любую пиротехнику!** К сожалению, не все продавцы это знают. Или не хотят знать.

Не отпускайте детей одних запускать даже простенькие «взрывалки». Малейшая неточность в обращении с огненными забавами – и вместо веселья вы получите ожоги.

Чаще всего «взрывники» страдают от ожогов пальцев. Если вдруг огнедышащая **штуковина взорвалась** в ваших руках, смажьте рану по краям йодом и прикройте её бин-



том, платком, любой чистой тканью. Если есть кровотечение, то, чтобы остановить его, выше кисти минут на 40 наложите жгут (жгут накладывают поверх рубашки). Обложите рану холодными предметами, например, бутылочками со снегом. Примите обезболивающее. И бегом в травмпункт!

Остерегайтесь переносить «стрелялки» в карманах – пиротехнический состав может сработать в тепле от удара или трения. Праздничные огоньки зажигайте только на открытом пространстве: на пустыре, стадионе или во дворе. Но никак не дома и не с балкона! На улице устраивайте фейерверки вдали от домов, деревьев и линий электропередач – в общем, всего, во что может ударить залп.

Поджигая пиротехническую игрушку, не наклоняйтесь над ней и никогда не направляйте пиротехнику на себя или других людей. Летящих «пчёл» и «бабочек» желательно запускать в безветренную погоду. В инструкции должно быть написано, на какое расстояние нужно отойти при взрыве. Если петарда или фейерверк уже отстреляли (или не сработали), не стоит сразу к ним подбегать – некоторые снаряды могут сработать повторно. Подождите и убедившись, что «стрельба» закончена, осторожно подойдите к снаряду с той стороны, откуда дует ветер.

Пиротехника – опасная забава. Но не стоит лишать себя удовольствия и любимых развлечений. Помните об осторожности и встречайте Новый год «с огоньком» и в добром здравии!

Информация предоставлена Управлением противопожарной службы и гражданской защиты.



Что надеть?

Новый 2014 год, по мнению астрологов, пройдёт под знаком Сине-Водяной Лошади. Основные цвета – синий и зелёный. Приемлемы и их оттенки: фиолетовый, бирюзовый, морской волны и небесно-голубой. Ещё можно использовать серый и все цвета, присущие окраске лошади.

Главное требование к одежде – **натуральная ткань**. Это могут быть шерсть, шёлк, бархат.

Для женщин в новогоднюю ночь подойдёт лёгкая прозрачная романтическая одежда: струящиеся платья с узорами, подчеркивающие достоинства фигуры, кофточки, шарфы и накидки из прозрачного шифона.

Для мужчин рекомендуются такие же по фактуре и рисунку галстуки, подобранные к тёмно-синим классическим костюмам, хорошо отглаженные рубашки и, разумеется, туфли и аккуратная стрижка.

Хорошо дополняют новогодний наряд **кожаные и замшевые аксессуары** – миниатюрные дамские сумочки и широкие мужские браслеты.

Хитами новогодней ночи станут украшения и **аксессуары из дерева**: деревянные бусы, подвески в виде подковы, кулоны и броши в виде лошади или с её изображением, а также драгоценности с камнями синих и зелёных оттенков – аквамарины, топазы, изумруды. Будут уместными изделия из кожи и замши коричневого цвета. Прекрасным дополнением станут живые цветы, а также цветочные или травяные ароматы.

Журнал «Семейный круг» совместно с Агентством Республики Коми по социальному развитию продолжает публикацию материалов о многодетных семьях-соискателях премии Правительства Республики Коми. Знакомьтесь: семья Мальцевых из посёлка Усогорск Удорского района.



Главное богатство

Эдуард Геннадьевич и Ана Петру воспитывают троих детей: Юлию, Даниила и Илью. Официально брак между ними был заключён в октябре 2007 года. Но отсчёт стажа семейной жизни супруги начали вести намного раньше и приравнивают его к 13 годам. Родители – основа этой замечательной семьи, а в детях отражается её содержание: воспитание, традиции, увлечения.

РОДИТЕЛИ – ОТВЕТСТВЕННАЯ ДОЛЖНОСТЬ

Глава семьи Эдуард Геннадьевич – личность творческая и разносторонняя. Некоторое время он работал оператором на телевидении, сейчас занимается развитием собственного бизнеса, ведёт

фермерское хозяйство.

Главное увлечение многодетного папы – спорт. Он принимает активное участие в различных поселковых, районных и республиканских турнирах. Помогает в организации соревнований и их судействе. Больше 10 лет Эдуард Мальцев является капитаном футбольной команды «Орион», много раз отмечался как лучший вра-

тарь. Вместе с игроками команды оборудовал в Усогорске площадку для пляжного футбола. Кроме футбола, он занимается баскетболом, волейболом, бегом и лыжами. Имеет много медалей, грамот и других наград за спортивные достижения. Его успехами гордится вся дружная семья.

Сам же папа уверен, что главное его богатство – дети и любви-



мая супруга. «Моя основная должность – отец», – говорит Эдуард Геннадьевич. Всё в доме трудолюбивый папа старается делать своими руками. Он всегда находит время для общения с каждым домочадцем, интересуется делами детей, помогает по хозяйству жене.

Быт и создание уюта в доме Мальцевых, конечно, лежит на маме, Ане Петру. «Наша мама трудолюбивая, весёлая и очень добрая», – говорит дочь Юлия. Домашние дела, работа, дети – всюду успевает. К тому же много-

детная мама учится заочно в вузе, а кроме основной работы, является социальным работником, ухаживает за инвалидом. Ответственная, терпеливая и отзывчивая, она старается и в детях воспитать только положительные качества.

Эдуард Геннадьевич и Ана Петру вместе планируют труд и отдых, принимают активное участие в семейных форумах и конкурсах, фотовыставках, массовых спортивных соревнованиях и праздниках, работают в родительских комитетах школы и детского садика.



Удивить

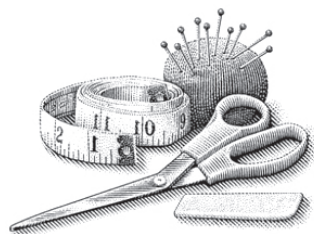
Детвора ждёт Новый год с ощущением чуда. Так устройте его самостоятельно!



Есть хорошая новогодняя традиция – писать **письмо Деду Морозу**. Почему бы ребятишкам не получить от него ответ? Удивите ребёнка красочным и ярким письмом от Деда Мороза под Новый год. Письмо можно оставить под ёлкой или даже в почтовом ящике. Приготовить такой сюрприз поможет официальный сайт Письма и подарки от Деда Мороза из Великого Устюга.



Новогодние подарки, которые ночью втайне от всех приносит сказочный Дед, обязательно положите под ёлку. Завёрнутые в шелковистую бумагу, украшенные яркими лентами, они, как магнит, притягивают внимание и детей, и взрослых, хотя последние и скрывают своё любопытство и нетерпение. Зато сколько радости и восторга испытает каждый, когда после боя курантов или поутру откроет свой подарок.



Мало кто из сегодняшних родителей в детстве имел дело с покупными новогодними костюмами. Обычно они мастерились всей семьёй. Может, не стоит спешить в магазин за карнавальными нарядами? **Сделанная своими руками одежда** будет неповторима, сохранит тепло маминых рук, поможет весело и с пользой провести время всей семьёй.



**24 ноября в спорткомплексе с. Кослан прошёл районный конкурс «Папа, мама, я - спортивная семья!»
Семья Мальцевых заняла I место.**

АКТИВНЫЕ, СПОРТИВНЫЕ, ТРУДОЛЮБИВЫЕ...

Семья Мальцевых выбирает активный отдых. Каждый год они все вместе путешествуют. Поездки получаются яркими и интересными. Это не только пляж и море, но и знакомство с уникальными памятниками архитектуры, традициями и культурой других народов, наслаждение красотой природы и наблюдение за экзотическими животными. Положительные эмоции от такого отдыха дают заряд бодрости на целый год. Фото- и видеосъёмка – одно из общих семейных увлечений. Домашний архив хранит память обо всех занимательных путешествиях.

Физический труд для наших героев – это ещё один вид полезного отдыха. Выходные они стараются проводить на даче. Детская площадка, спортивный турник, качели, уютная летняя кухня и большая двухэтажная баня – всё здесь сделано руками главы семейства. Есть у Мальцевых и приусадебный участок: теплицы, кус-

тарники, грядки, где выращивают зелень и овощи. И в лесу у них свои ягодные и грибные места. Зимой гостеприимное семейство угощает друзей и близких вареньями и соленьями собственного производства.

Главная ценность всей семьи – здоровый образ жизни, а любимое хобби – спорт. В этом, конечно, большая заслуга спортивного папы семейства. Свою любовь к

физической культуре он прививает всем домочадцам.

Мальцевы – одна из самых спортивных семей района, без них не проходит ни одно спортивное мероприятие. Кубки, медали, вымпелы занимают почётное место в их доме, а многочисленные грамоты, благодарности и дипломы бережно хранятся в специальном альбоме. Мальцевы постоянно участвуют в «Лыжне России», «Кроссе нации», конкурсе «Папа, мама, я – спортивная семья», «Спартакиаде Удорского района» и других соревнованиях. А совместные пешие и лыжные прогулки давно стали доброй традицией.

СЧАСТЛИВЫЕ РОДИТЕЛИ – СЧАСТЛИВЫЕ ДЕТИ

Для родителей очень важно, чтобы дети были дружными, росли здоровыми, жизнерадостными, стремились к успеху и получили достойное образование. Каждый день этой семьи расписан по минутам: учёба, работа, тренировки, отдых...

Ребята с удовольствием пробуют себя во всём. Юля успешно занимается в музыкальной школе, танцует, поёт в хоре, играет в волейбол. Даниил отлично рисует, занимается настольным теннисом и лыжами. Ильё, самому младшему, всего пять лет, но он, глядя на старших, учится у них.



Ежедневная будничная жизнь в этой семье превращается в интересную и увлекательную. Старшие всегда приходят на помощь младшим, а младшие успешно усваивают мудрые наставления старших. По примеру родителей ребята стараются быть добрыми и отзывчивыми, уважать друг друга и почитать старших. Всей семьёй Мальцевы с удовольствием приходят в гости к Елизавете Алексеевне Тарасенковой, ветерану Великой Отечественной войны. Они помогают пожилой женщине по хозяйству, покупают продукты, отправляют письма, да и просто душевно беседуют.

Эдуард Геннадьевич родился в Архангельской области, а Ана Петру – в Республике Молдова, но оба супруга рады, что их дети изучают коми язык. И сами они интересуются коми культурой, обычаями и традициями. Свои знания взрослые передают детям.

Хорошая семья – это крепкая опора и самая надёжная защита от внешних угроз. Умение справляться с житейскими трудностями, большой запас внутренних сил и мудрости – постоянные спутники

супругов Мальцевых. Ссоры и конфликты обходят стороной этот замечательный дом, потому что здесь живут любовь, взаимопонимание, доверие, уважение и поддержка. Потому-то в этой семье считают себя счастливыми и взрослые, и дети.

Галина МИНАЕВА.
Фото из личного архива семьи Мальцевых.



Юля успешно занимается в музыкальной школе.



**В 2013 году семья удостоена третьей премии
Правительства Республики Коми лучшим многодетным семьям.**

Подарить

Кому _____
имя человека

Что _____
название подарка

Цена _____

Кому _____
имя человека

Что _____
название подарка

Цена _____

Кому _____
имя человека

Что _____
название подарка

Цена _____

Кому _____
имя человека

Что _____
название подарка

Цена _____

Кому _____
имя человека

Что _____
название подарка

Цена _____

Кому _____
имя человека

Что _____
название подарка

Цена _____

Кому _____
имя человека

Что _____
название подарка

Цена _____

Кому _____
имя человека

Что _____
название подарка

Цена _____

Кому _____
имя человека

Что _____
название подарка

Цена _____



Как сказать: «Нет»?

Всё чаще современный человек оказывается перед необходимостью отказывать. Слишком много в нашем нацеленном на потребление обществе существует настойчивых предложений. Например, приобрести тот или иной продукт. Человек уверенный умеет отказывать без сомнений и чувства вины, неуверенный же попадает в ловушку манипуляций и использования. Как развить свою уверенность и научиться отказывать?

Должен – не должен?

Существует такое понятие, как ассертивность. Это способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него.

В обычной жизни модель поведения большинства людей тяготеет к одной из двух крайностей: пассивности либо агрессии. В первом случае человеком, который добровольно принимает на

себя роль жертвы, руководят неуверенность в себе, страх перед лицом перемен, общественным мнением и так далее. Во втором – явное или завуалированное желание манипулировать окружающими, подчиняя их своим интересам. Агрессор руководствуется принципом «ты мне должен, потому что я сильнее», жертва – «ты мне должен, потому что я слабый, а слабых нужно поддерживать».

В отличие от этих двух распространенных типов коммуникации, ассертивное поведение опирается на кардинально иной принцип: «Я тебе ничего не должен, и ты мне ничего не должен. Мы – партнёры».

В чём причины неуверенного поведения?

1. Уверенное (ассертивное) поведение формируется с детства.



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

И формируется в той семье, где к мнению ребёнка прислушиваются, учитывают его желания и интересы, позволяют ему иметь желания, отличные от родительских. Конечно, влияет родительский пример поведения: как папа или мама решают трудности, общаются с другими взрослыми и т.д. Нужно соблюдать баланс между уверенностью в себе и давлением на ребёнка. Замечено, что мужественные сыновья вырастают у слабых матерей.

2. Кризис – личностный или профессиональный.

Когда человек попадает в сложную рабочую или семейную ситуацию и начинает переоценивать себя и своё поведение, то он



может потерять ощущение уверенности, почву под ногами. Кризис нужно пережить, осмыслить, объективно рассматривая ситуацию. И если уверенность в себе зависит от семейных и рабочих моментов, то это может значить, что она не истинная, а, например, демонстративная.

3. Потеря энергии, дефицит ресурсов.

В данном случае ресурсы – это то, что помогает человеку справляться с жизненными невзгодами, источники силы. Ведь чтобы уметь отказывать, отстаивать свою позицию, людям нужны силы. Поэтому «человек сильный» и «человек уверенный» часто выступают синонимами. Когда человек длительное время расходовал ресурсы на то, чтобы справляться с трудностями, при этом не восстанавливая силы, может произойти эффект утраты энергии, уверенности.

В чём могут быть источники силы?

- **Единение с природой**, как правило, приносит покой и отдых. Чаще бывайте на лоне природы. Создавайте комфортные условия для того, чтобы можно было провести как можно больше времени в лесу, у реки, на лугу и насладиться гармонией с окружающим миром.

- **Любимое дело (хобби)**, связанное с творчеством, приносит радость и удовлетворение. Это могут быть живопись, рукоделие, танцы и многое другое.

- **Комфортное общение с близкими людьми.** Уделяйте время семье. «Никто ещё на смертном одре не сожалел, что мало времени проводил в офисе», – сказал миллиардер Ричард Брэнсон. Создавайте условия именно для комфортного общения. Это могут быть совместные прогулки, игры, беседы и т.д.

- **Собственное развитие.** Читайте, учитесь чему-либо новому и интересному, занимайтесь саморазвитием, посещайте тренинги, кружки по интересам и т.д. Результаты могут вас удивить и придать веры в собственные силы.

Отделение экстренной психологической помощи населению



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



Как сказать: «Нет»?

Существует ряд упражнений, которыми можно и нужно заниматься дома:

1. **Встаньте перед зеркалом.** Создайте сначала неуверенное выражение лица, затем уверенное. Запомните, в чём разница. Каждый день создавайте перед зеркалом уверенное выражение лица (следите, чтобы оно было не агрессивным).

2. **Перед зеркалом учитесь говорить «нет»** с различными интонациями – просящее «нет», требовательное «нет», заискивающее, агрессивное, уверенное, спокойное...

3. **Подумайте, какие могут быть вариации отказа.** Запишите их как можно больше («Спасибо, мне это не подходит»; «Ничего не обещаю» и т.д.).

Если неуверенное поведение превращается в использование вас окружающими, обратитесь за консультацией к психологу. Возможно, в вашем случае сформированы поведение и психология жертвы, и с этим придётся разбираться индивидуально.

Посмотреть

«ЁЛКИ 3»

Жанр: комедия.

Год выпуска: 2013

Третья часть праздничной новогодней трилогии, созданной под руководством продюсера Тимура Бекмамбетова. За то время, что зрители не виделись с полюбившимися персонажами, в жизни последних произошло немало событий. Кто-то из героев картины женился, кто-то, наоборот, развёлся, у кого-то родились дети, а кто-то ушёл в армию. Однако в новогоднюю ночь, когда случаются разные чудеса, «теория бумеранга» вновь объединит вместе их судьбы. Ведь добрые дела всегда возвращаются к тому, кто их сделал. На этот раз история соединит не только разные города России, но и перенесётся в другие страны...

«ПОЛЯРНЫЙ РЕЙС»

Жанр: комедия.

Год выпуска: 2013

История о жизни полярного лётчика, который, рискуя жизнью, летит на самый край цивилизации, чтобы доставить местным жителям новогодние подарки, продовольствие и медикаменты. За это местный шаман дарит ему свой белоснежный амулет. Затем этот амулет вбирает силу падающей звезды и втягивает главного героя, всю его семью, друзей, близких и даже случайных знакомых в невероятный вихрь комичных событий и обстоятельств.

«ХОЛОДНОЕ СЕРДЦЕ»

Жанр: комедия, приключения, сказка.

Год выпуска: 2013.

Мультфильм, созданный по мотивам сказки Ганса Христиана Андерсена «Снежная королева», рассказывает историю девушки Анны. Ей предоставился шанс спасти целое королевство. Вместе с бесстрашным альпинистом Кристофом героиня отправляется в полное опасностей путешествие через покрытые снегом горные склоны, чтобы отыскать легендарную Снежную королеву и, разрушив проклятие, положить конец вечной зиме.



Семейные выходные: 10 оригинальных идей

Все мы с нетерпением ждём Нового года, чтобы как следует встретить его. Но после новогодней ночи остаётся ещё столько выходных! «Семейный круг» предлагает несколько идей, которые сделают январские каникулы запоминающимися.

1. КОРОЛЕВСКИЙ УЖИН



Новогодняя ночь чаще всего ассоциируется с обильным застольем. Продумайте меню из интересных блюд и приготовьте их все вместе. Проверенные семейные рецепты или смелые эксперименты – решать вам. Ведь самое главное, чтобы каждому члену семьи в процессе приготовлений нашлось занятие по душе. Не забудьте и о сервировке, красивой посуде и украшениях на столе, чтобы ужин получился по-настоящему королевским! Кстати, если вы выберете блюда разных национальных кухонь, у вас появится прекрасный повод рассказать детям о том, как много в мире разных интересных культур и традиций.

2. НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ



Настольные игры – это не только привычные лото и «Монополия»! Вы удивитесь, насколько велик сейчас выбор игр на лю-

бой вкус и возраст. Сформируйте дома небольшую игротечку, и вопрос, чем заняться в свободное время всей семьёй, решится сам собой. Кстати, такие игры есть и во многих кафе. Кроме того, во многих библиотеках сейчас устраиваются игротечки – клубы, где собираются увлечённые «настолками» люди.

3. ПРАЗДНИК КАЖДЫЙ ДЕНЬ!



Каждый день в календаре отмечен каким-нибудь праздником или исторической датой. И это отличный повод наполнить его интересными занятиями, связанными с тематикой праздника. Например, 3 января – День памяти княгини Ольги, чем не повод вспомнить историю Руси? А 4 января в США отмечают День спагетти. Все на кухню! В Рождество, 7 января, хорошо отправиться на народное гуляние. А вечером всей се-

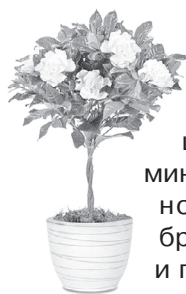
мьёй можно посмотреть хороший фильм, соответствующий тематике дня. Может, это даже будет фильм собственного производства (смотри предыдущий пункт).

4. НАСТОЯЩЕЕ КИНО



Создайте семейную съёмочную группу и организуйте съёмки настоящего кино. В главных ролях: мама, папа и дети. Экранизируйте любимую сказку или придумайте свой собственный сюжет. Подойдите к организации съёмочного процесса серьёзно: напишите сценарий, продумайте костюмы и реплики героев, распланируйте места съёмки разных сцен. Видео можно обработать в несложных программах на компьютере, тогда может получиться настоящий фильм с закадровой музыкой и титрами. Его можно будет посмотреть всем вместе, устроив праздник в честь премьеры!

5. ДОМАШНИЙ САД



Попробуйте себя в роли ландшафтного дизайнера и создайте из комнатных цветов настоящий миниатюрный сад. Можно, например, подобрать горшки из глины и предложить детям их раскрасить, или же сделать вместе необычные кашпо. Дополнительными украшениями могут послужить крупные камни и привезённые из отпуска ракушки. Можно населить сад милыми существами – пусть это будет компания гномиков или прячущиеся в миниатюрных джунглях звери.

6. ПЕШИЙ ПОХОД



Вылазки на природу – приятная семейная традиция. Помимо пикников в ближайшем парке и поездок на дачу, можно запланировать самый настоящий поход! Выберите простой и интересный маршрут, который будет учитывать также возможности самых маленьких участников. Одну часть пути можно проехать на машине, а другую пройти пешком, устраивая привалы. И не забудьте об обязательных составляющих настоящего похода: у вас должны быть карта, компас (или хотя бы навигатор) и костёр на привале!

7. УЮТНЫЙ ДОМ

Делать перестановку и украшать интерьер очень приятно, особенно когда в этом участвует вся семья. Продумайте вместе, что



можно изменить в детской или гостиной, нарисуйте план и воплотите его в жизнь. Помимо перестановки мебели, можно заняться украшением интерьера: сменить шторы, выбрать новые диванные подушки или плед, порадовать себя какими-нибудь милыми предметами декора (можно сделать их своими руками). Когда привычная обстановка заиграет по-новому, вы поймёте, что это стоило ваших усилий!

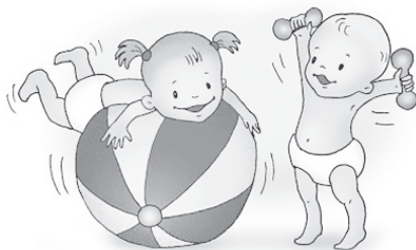
8. СЕМЕЙНЫЙ ПОРТРЕТ



Среди тысяч цифровых снимков на компьютере и телефоне много ли тех, где вы всей семьёй? Если нет, стоит начать периодически устраивать семейные фотосессии. Малышам особенно понравится фотографироваться в костюмах. Например, вы можете стать бандой пиратов. А на следующий раз – семьёй аристократов XIX столетия. Вы получите отличные снимки, которые пополнят семейный фотоальбом, а лучшие украсят стены в квартире!

9. КРЕПОСТЬ ИЗ ОДЕЯЛ

Постройте вместе с детьми неприступную крепость из одеял – равнодушным это занятие не оставит никого! Если подойти к делу серьёзно и с фантазией, может получиться целый город с уютными закоулками и маленькими безопасными светильниками, где можно проводить вечера, рассказывая друг другу истории о рыцарских подвигах и захватывающих путешествиях.



10. ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Устройте дома день здоровья и красоты! Начните с утренней зарядки, организуйте домашние спа-процедуры. К примеру, можно использовать папу в качестве объекта для экспериментов и научить малыша простым массажным движениям. Расскажите ребёнку о том, как важно ухаживать за собой, и покажите, как правильно это делать. С дочкой можно организовать парикмахерский салон, а с сыном разучить физические упражнения. В конце дня вы, красивые и отдохнувшие, можете все вместе выбраться на вечернюю прогулку и заглянуть в семейное кафе. Там, где вы живёте, нет таких кафе? Так сходите же с детьми к бабушке и дедушке – вот они обрадуются!



Почитать

Маури Куннас

«В гостях у Санта-Клауса»

Где живёт Санта-Клаус? Как он ухитряется за одну ночь заглянуть в каждый дом? Что он делает летом? Ближайший родственник Деда Мороза всегда вызывал интерес у детей и взрослых. Эта книга расскажет о нём всю правду. Теперь вы узнаете, как отличить оленей Санты от обычных, как выглядят его помощники – рождественские гномы, что они едят на завтрак и почему заплетают бороды в косички.

Мери Мейп Додж

«Серебряные коньки»

Действие романа происходит в Нидерландах в начале XIX века. Это зимняя детская поучительная история о школьниках. В ней добро побеждает зло, случается чудо, сбываются мечты, богатые помогают бедным, существует дружба и взаимовыручка. А ещё эта увлекательная повесть расскажет читателям о Голландии – истории, географии, жизни и обычаях этой европейской страны.

Алиса Лунина

«Такси «Новогоднее»»

Саша с детства любила Новый год и свято верила, что все невзгоды и неприятности останутся в старом году. Но вот уже конец декабря наступил, а счастья нет и не предвидится — работу потеряла, с парнем рассталась, жить негде и не на что. «Почему бы не поработать таксистом?» — решила Саша. И в городе появился украшенный её руками автомобиль — такси «Новогоднее». Саша выслушала множество историй от пассажиров и для каждого нашла доброе слово. И вот — Новый год. Найдётся ли тот, кто выслушает саму Сашу?



Семья Бивол.



Семья Даньчиковых.

Замещающая семья: надёжный и добрый причал

В начале декабря в Сыктывкаре прошёл финал II республиканского конкурса замещающих семей «Семейный причал». Его участниками стали семьи со всех уголков Коми, которые взяли на воспитание приёмных детей. Они собрались в гостеприимном зале Центра досуга и кино «Октябрь», чтобы рассказать о себе и своих достижениях.

В конкурсе, стартовавшем в октябре 20013 года, три этапа. Победители первого отборочного тура, проходившего в городах и районах Коми, получили право на участие в республиканском заочном этапе. Таких семей было тринадцать, и только шесть из них вышли в финал: Черепановы из Инты, Даньчиковы из села Визя-бож Корткеросского района, Михеевы из посёлка Кажим Койгородского района, Сосковы из Воркуты, Бивол из Сыктывкара и Булышевы из села Деревянск Усть-Куломского района.

Заместитель руководителя республиканского Агентства по соцразвитию Елена Романец поблагодарила участников «Семейного причала» и все замещающие семьи за то, что они не побоялись трудностей и взяли на себя ответственность за воспитание детей, лишённых родительской заботы, подарили им тепло и любовь.

Первым выступлением участников в финале конкурса стала «Визитная карточка семьи». Видеоролики рассказали об истории возникновения каждой семьи, увлечениях, особенностях ведения

домашнего хозяйства, самых интересных и значимых событиях и традициях.

Например, для супругов Черепановых из Инты приёмный ребёнок стал настоящим подарком. Костя появился в семье всего год назад. Несмотря на подростковый возраст, он быстро нашёл общий язык с новыми родителями, братом и сестричкой. «Костя и Богдан прекрасно ладят. Теперь я всем говорю, что у меня два сына-близнеца. Знаете, они оба очень на меня похожи», – призналась мама Ольга Васильевна.



Бравые морячки – семья Булышевых.



Михеевы зажигают.



Поздравления

```

./ | , ./ |
< o o )
< \ ( |
< \\ | \ |
< \\\ | ( )
< \\\ |

```

Эта лошадка вам желает
Никогда не знать забот,
С Новым годом поздравляет -
Будет лучше этот год!

Пусть ёлочки запах смолистой
Разбудит о счастье мечты,
И праздник снежинкою чистой
В ладони сойдёт с высоты!

Пусть будет добрым Новый год,
Подарит счастье и везение,
Любовь и радость принесёт
И всех желаний исполнения!

С Новым годом, **дочка** дорогая!
Я 2014 раз
Улыбаться, милая, желаю,
Быть счастливой каждый день и час!

Сыночек, приходит Новый год!
Пусть будет он успешным самым,
Тебе удачу принесёт,
Не забывай отца и маму!

Сестрёнка, Новый год ждала?
И вот пора его пришла!
А ты желание загадай,
И исполнения ожидай!

С Новым годом, **брат**, тебя,
2014-ый идёт!
И желаю я, любя -
Пусть в делах удача ждёт!

Что же этот Новый год
Моей **маме** принесёт?
Я удачи ей желаю
И везение обещаю!

Новый год сегодня, **папа**.
Поздравляю я тебя!
И желаю много счастья,
Окружают пусть друзья!

Бабушка, пусть Новый год
Лишь здоровье принесёт!
Всё, о чём мечтаешь ты,
Я желаю обрести!

Я **деда** поздравляю
И лучшего желаю:
Не ведать в Новый год
Ни грусти, ни забот!



Семья Даньчиковых воспитывает двух приёмных дочерей с младенческого возраста. «Это наше счастье и наша жизнь. Не поверите, но именно о таких ладошках-дочках я мечтал, когда ещё в школе учился», – сказал счастливый папа этого семейства Алексей Алексеевич.

Конечно, за десять минут много не расскажешь, но, глядя на восторженные лица детей, любящие глаза супругов, было понятно: эти семьи по-настоящему счастливы. Яркие, добрые и позитивные презентации сопровождались бурными аплодисментами зрителей.

Второе конкурсное задание в форме викторины «Всё обо всём» стало интересным интеллектуальным испытанием для взрослых и детей. Семьи выбирали ячейки, под которыми скрывались вопросы на разные темы: по географии и истории, о здоровом питании и окружающем мире и, конечно, о спорте. Секрет был в том, что вопросы, независимо от тематики, попадались разной сложности, так что пришлось играть по принципу: повезёт – не повезёт. Но семьи оказались очень эрудированными и справились достойно, на большинство вопросов давая верные ответы.

В следующем конкурсе под названием «Творческая мастерская» участникам предстояло продемонстрировать свои таланты. Как оказалось, их у семей предостаточно. Черепановы инсценировали волшебную сказку на современный лад, чем очень позабавили публику. Даньчиковы удивили зрителей прекрасными вокальными



Семья Черепановых в роли сказочных героев.

**Семья Михеевых.****Семья Черепановых.****Семья Сосковых.**

ми способностями. Песня зажгла зал, и многие, не удержавшись, пританцовывали, сидя на местах.

Михеевы сами пустились в пляс под бурные аплодисменты. Сосковы представили вниманию зрителей и на суд жюри трогательное стихотворение о прошлом родной Воркуты. Бабушка Бивол со своими многочисленными внуками и пели, и танцевали, и стихи рассказывали. Но больше всего зрителям понравился художественный номер бравых морячков Булышевых. Прекрасные актёрские способности взрослых и детей заставили публику аплодировать этой семье стоя.

Жюри непросто было выбрать среди этих удивительных семей победителя. Ведь каждая из них по-своему уникальна: творческие, креативные, отзывчивые и доброжелательные, умные и добрые, они покорили сердца зрителей и членов жюри.

– Каждый человек мечтает быть счастливым, но каждый видит счастье по-своему. Для этих

семей счастье заключается в любви друг к другу и к детям. Улыбки ребятишек и их родителей – яркое тому подтверждение. Думаю, глядя на них, многие в зале испытали добрые эмоции и зарядились позитивной энергией, – выразила общее настроение уполномоченный при Главе Коми по правам ребёнка Нелли Струтинская.

Сами участники отмечают важность конкурса. Он даёт им возможность вырваться из привычного круга будней, ощутить себя важной частью общества, обменяться опытом, научиться чему-то новому у таких же, как они, творческих и активных семей, увидеть для себя новые горизонты роста.

Оценив опыт воспитания и количество детей в приёмных семьях, результаты заочного тура и финальных конкурсов, жюри отдало первое место семье Булышевых. Вторыми стали Черепановы, а третье место досталось Даныщиковым. Но подарки на «Семейном причале» получила каждая замещающая семья. В номинации «Самые творческие» лучшими оказались Сосковы, самыми дружными признаны Бивол, а Михеевы – самыми весёлыми. Все участники

получили в подарок бытовую технику, игрушки и приглашения на семейный обед в известный сыктывкарский ресторан.

Какие разные и какие во многом похожие семьи собрались на «Семейном причале»! Кто-то из супругов воспитывает ребятишек своих близких родственников, которые остались без папы и мамы из-за трагедий, произошедших в их семьях. Чтобы дети не попали в детский дом, родные люди взяли их в свои семьи. Кто-то увидел ролик о ребёнке-сироте по телевизору и не смог остаться равнодушным к детской беде. У каждой семьи своя история, но объединяет их одно: желание дать детям самое главное, что необходимо каждому человеку, – семью, самый надёжный и добрый причал в жизни.

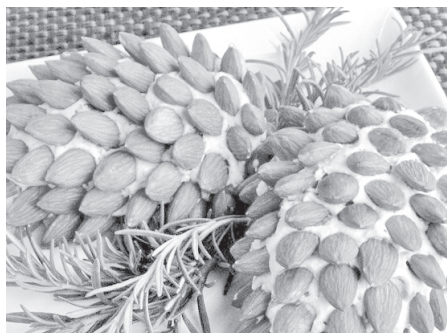
Конкурс «Семейный причал» направлен на повышение авторитета семьи в обществе и распространение положительного опыта семейных отношений в замещающей семье. Организовали его Агентство Республики Коми по социальному развитию, Региональный центр развития социальных технологий и Ассоциация многодетных семей Республики Коми.

**Галина МИНАЕВА.
Фото Ивана ФЕДОСЕЕВА
и регионального центра
социальных технологий.**

Новый год

со вкусом

Богатый угощениями стол в новогоднюю ночь – это и давняя традиция, и добрая примета. Как гласит старинная поговорка, как Новый год встретишь, так его и проведёшь. Поэтому мы рекомендуем вам встречать этот чудесный праздник со вкусом. Не будем ограничиваться оливье и селёдкой под шубой! Почему бы не приготовить что-нибудь стильное и пикантное?



САЛАТ

«ЗИМНИЙ»

ПРОДУКТЫ

куриное филе – 200 г (половина средней куриной грудки);
шампиньоны или белые грибы – 150 г;
одна крупная луковица;
одна варёная морковь;
варёные яйца – 2 шт.;
твёрдый сыр – 100 г;
миндаль – 150 г;
майонез, соль – по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шампиньоны порезать кубиками, луковицу мелко покрошить. Лук с шампиньонами обжарить на небольшом огне до готовности (если вы берёте белые грибы, то надо их предварительно отварить). Отделить желток яиц от белка, натереть на тёрке. Куриное филе порезать кубиками и обжарить до готовности. Сыр и варёную морковь натереть на мелкой тёрке.

Выкладывать слоями в форме двух шишек, промазывая каждый слой майонезом: куриное филе, шампиньоны, морковь, желток, сыр. Тёртым белком «прикрыть» салат сверху и хорошо промазать майонезом. Украсить миндалём и положить укроп или сосновую веточку для сходства с шишками.



САЛАТ

«СЫРНЫЙ РАЙ»

ПРОДУКТЫ

крабовые палочки – 200 г;
сыр – 200 г;
варёные яйца – 2 шт.;
майонез – 3-4 столовые ложки;
чеснок – по вкусу;
листья салата, перец горошком, редис – на украшение.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яйца натереть на мелкой тёрке. Затем натереть сыр и крабовые палочки (одну палочку оставить для «хвостиков»). Чеснок выдавить через пресс, добавить майонез. Перемешать смесь из майонеза с чесноком, тёртых яиц, сыра и половины тёртых крабовых палочек.

Поставить смесь на 20 минут в холодильник, затем сделать из неё небольшие котлетки и обвалить их в натёртых крабовых палочках.

На плоскую тарелку выложить листья салата, а затем по кругу разместить котлетки-мышки. Оформить глаза перцем, уши – редисом, хвосты – кусочками крабовых палочек. В центр тарелки можно положить любую сырную нарезку.

Съездить

Может, после встречи Нового года вы мечтаете отправиться в путешествия?



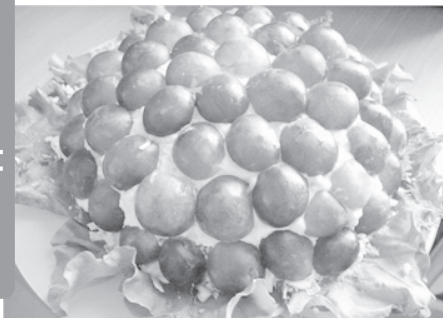
Прогуляйтесь по сказочной тропе в Финно-угорском этнокультурном парке, что находится в селе Ыб. Встречи с жителями волшебного леса, иногда коварными и хитрыми, а иногда дружелюбными и симпатичными, погрузят вас в чудеса, а тропа приведёт в настоящий финно-угорский сказочный мир игр и развлечений.



Наверняка многие мечтают побывать в царстве Деда Мороза. Его волшебная вотчина, где всё чудесно и удивительно, находится в Великом Устюге. Гулять по владениям Деда Мороза можно часами, и, что самое интересное, – совершенно без усталости.



Начать Новый год можно и с путешествия в загадочную Финляндию. Непременно загляните в Лапландию, ведь именно там находится деревня Санта-Клауса и Санта-парк. Это совершенно особенное место, в котором сосредоточено множество развлечений как для взрослых, так и для детей: игры, аттракционы, сувенирные лавки и выставки, театрализованные представления и слайд-шоу... Ещё одно развлечение, которое не оставит равнодушными никого, это катание на оленьих или собачьих упряжках.



САЛАТ «НОВОГОДНИЙ»

ПРОДУКТЫ

отварное куриное филе – 200 г;
авокадо – 1 шт.;
мандарин – 1 шт.;
виноград – 100 г;
листья зелёного салата, лимон, лес-
ные орехи;
майонез и сливки для заправки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Куриное филе нарезать ломти-
ками. Мандарины разделить на
дольки, очистить от плёнки, виног-
радины разрезать пополам и уда-
лить косточки. Авокадо очистить от
кожуры, разрезать пополам, уда-
лить косточку и нарезать ломтика-
ми. На воздухе авокадо может быс-
тро окислиться и потемнеть, чтобы
этого не случилось, нужно сбрыз-
нуть его лимонным соком.

На листья салата выложить ман-
дарины, затем – смесь куриного
филе, авокадо и винограда. Сверху
полить взбитыми с майонезом
сливками и посыпать дроблёным
лесным орехом.



КОКТЕЙЛЬ «НОВОГОДНИЙ»

ПРОДУКТЫ

мороженое – 100 г;
вишнёвый или черносмородиновый
сок – 100 г;
сахар – по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смешать и взбить миксером
мороженое, сок и сахар. Перелить в
бокалы, положить в каждый по ку-
бику льда.



МЯСО ПО-ФРАНЦУЗСКИ С ГРИБАМИ

ПРОДУКТЫ

свинина или говядина (задняя
часть);
шампиньоны или другие грибы –
300 г;
помидоры крупные – 2 шт.;
один сладкий перец;
одна крупная луковица;
сыр твёрдый – 200 г;
чеснок, майонез, соль, перец, мас-
ло сливочное, смесь «Прованские
травы» или другая приправа, под-
ходящая для мяса.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разрезать мясо на порционные
куски, отбить. Натереть специями,
чесноком, майонезом и марино-
вать полтора часа. Нарезать шам-
пиньоны колечками, обжарить на
сливочном масле 10 минут. Кольца-
ми нарезать перец, помидоры и лук.
Выложить продукты слоями на про-
тивень: мясо, лук, грибы, помидо-
ры, перец. Сверху «нарисовать»
майонезом решётку, затем посы-
пать сыром. Поставить мясо в ду-
ховку на 60 минут на среднем огне.
Это блюдо удобно тем, что к нему
вовсе не обязателен гарнир.



РЫБА С КРЕВЕТКАМИ

ПРОДУКТЫ

филе форели (можно заменить гор-
бушей) – 2 шт.;
креветки – 200 г;
кетчуп или томатный соус – 1 сто-
ловая ложка;
майонез – 1 столовая ложка;
мука, растительное масло, соль,
перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе посолить и поперчить.
Смешать майонез и кетчуп и сма-
зать внутреннюю сторону филе
рыбы. На одно филе уложить сва-
ренные и очищенные креветки, на-
крыть другим, обвязать ниткой, об-
валять в муке и запекать в разогре-
той до 180°С духовке до готовнос-
ти. К столу подавать с лимоном на
листьях салата.



**Существует традиция го-
товить на новогодний стол
именно те блюда, которые
могут задобрить талисман
года по восточному календа-
рю. Что же любит Лошадь – символ будущего года?**

**Хлеб и злаковые, овощи и фрукты, зелень и сахар – вот её
любимая пища. А самыми обожаемыми лакомствами для тру-
долюбивой красавицы-лошадки всегда были яблоки и морков-
ка. Эти продукты отлично подойдут как в качестве ингредиен-
тов для салатов, так и для оригинального украшения блюд раз-
личными яркими фигурками. Блюда можно подавать, например,
на листьях салата или щедро украсить их зеленью и овощами.**

**Великолепно будут смотреться на праздничном столе бу-
терброды или гренки, присыпанные сверху зеленью, всевоз-
можные тарталетки и канапе, закусочные рулетики с разными
начинками.**



НАПИТОК

ЦИТРУСОВЫЙ

ПРОДУКТЫ

лимонный сок – 20 г;
мандариновый сок – 20 г;
клубничный сироп – 30 г;
минеральная вода;
яичный белок;
кубики льда.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Все компоненты перед приготовлением охладить, положить в сосуд и тщательно взбить. Затем перелить в высокие стаканы, наполовину наполненные измельчённым льдом. Разбавить минеральной водой (можно заменить газированной). Готовый напиток перемешать ложкой, украсить ломтиком лимона или мандарина.



КОКТЕЙЛЬ

«МОРОЗКО»

ПРОДУКТЫ

мороженое разных сортов (на ваш вкус, но не более трёх видов) – по 1 столовой ложке;
сливки – 100 г;
газированная вода.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Этот коктейль лучше готовить прямо в стакане. В высокий стакан положить мороженое, залить сливками, хорошо перемешать. Долить газировки так, чтобы бокал наполнился на три четверти. В результате над поверхностью образуется красивая пена.



ДЕСЕРТ

«ФРУКТОВЫЕ ШАШЛЫЧКИ»

ПРОДУКТЫ

крупное красное яблоко;
крупное зелёное яблоко;
крупный банан;
лимонный сок – 2 столовые ложки;
немного свежей клубники (подойдёт и замороженная);
небольшая гроздь красного винограда (желательно без косточек);
небольшая гроздь зелёного винограда;
деревянные шпажки (шампуры).

Для шоколадного соуса:

горький шоколад – 2 плитки;
сгущённое молоко с сахаром – 1/2 банки;
апельсиновый сок – 1/4 стакана.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яблоки и банан нарезать на крупные кусочки, добавить лимонный сок и аккуратно перемешать. Фрукты в любой последовательности нанизывать на деревянные шпажки. Для соуса в микроволновой печи или на медленном огне при постоянном помешивании растопить шоколад. Добавить в него сгущённое молоко, апельсиновый сок и перемешать до однородной массы. Выложить шпажки с фруктами на большое блюдо. В центр поставить розетки с шоколадным соусом.



Подготовила Галина МИНАЕВА.



Будьте осторожны!

Часто в хлопотах и предпраздничной суматохе мы забываем о самом главном – о безопасности. Чтобы сюрпризы были только приятными, заранее подумайте о мерах предосторожности.

Составьте праздничное меню не только для взрослых, но и для детей. Несмотря на торжество, всё-таки необходимо придерживаться диеты, которая положена ребёнку по возрасту. Если вы посадите малыша за общий стол, возможно, он отведаст блюдо, не входящее в его ежедневный рацион. Тогда расстройство желудка неминуемо. Также не забудьте после застолья убрать блюда в холодильник, иначе наутро вы рискуете отравиться.

Перед Новым годом внимательно осмотрите квартиру. Спрячьте от маленьких детей подальше бытовую химию, колюще-режущие предметы, бытовые приборы. Проверьте, как закреплена ёлка. Нарядная и щедро украшенная стеклянными игрушками, мишурой и серебристым дождём красавица очень привлекательна, но и не менее опасна. Пожевать такую красоту любят многие карпузы. Результат — попадание несъедобных предметов в детский желудок.

Если вы решили погулять, обязательно тепло оденьтесь. Обморожения – частое явление в новогоднюю ночь. Отправились с друзьями на ёлку? Возьмите с собой ребёнка, не оставляйте его одного дома, но будьте предельно аккуратны и внимательны. Главное – избегайте толпы! Кроме нетрезвых граждан, вы можете столкнуться со взрывами петард, падениями, травмами и ушибами.



10 причин любить Деда Мороза

Ищете идеального мужчину? А ведь он практически под рукой. Все мы с детства любим Деда Мороза. И не случайно! В нём сокрыты практически все признаки мужественности. «Семейный круг» представляет 10 причин, по которым Деда Мороза можно считать идеальным мужчиной.

1 Он добрый. У Деда Мороза нет скрытых мотивов поступков. Он бескорыстен и прост. А ведь всем нам так не хватает доброты! У Деда Мороза самый добрейший и чистый на свете взгляд. Да ещё и белоснежная, пахнущая свежестью северных снегов борода!

2 Дед Мороз – влиятельная личность с большими связями. Во-первых, у него целая команда сотрудников, выполняющих его поручения по доверенности. Во-вторых, он крепко дружит с губернатором Вологодской области, ведь именно на вологодской земле, в Великом Устюге, находится вотчина Деда Мороза. Как известно, Дед Мороз раскатывает на сани. В третьих, его традиционные сани-розвальни, как и положено транспортному средству влиятельной персоны, оснащены спецсигналами – колокольчиками на дуге.





3 Он исполняет все желания и осуществляет мечты. Ну, где вы видели мужчину, который исполняет желание ещё до того, как вы успели о нём подумать? А Дед Мороз – он настоящий волшебник! Он всё может! Нужно лишь вести себя прилично в течение года и выучить пару стихов.

4 Холодный дедушка всегда находит тёплые слова. Для него одинаково прекрасны все люди вокруг, и каждый достоин добрых слов и пожеланий! Из уст Деда Мороза вы никогда не услышите грубостей.

5 Его дыхание – зимняя стужа, а сам он – повелитель зимнего холода. Подружитесь с Дедом Морозом – и не надо будет покупать холодильник и ставить кондиционер в машине летом. Всегда будет в наличии лёд для шампанского и мороженое в любых количествах.

7 Как и всякий идеальный мужчина, Дед Мороз является профессионалом в своей работе. Он всегда востребован, а потому вам не придётся его содержать.

6 Он – талантливый художник и прекрасно разбирается в физике. Вместо красок у Деда – маленькие кристаллики замёрзшей воды, вместо кисточек – зимний мороз. Он рисует изящные узоры на окнах и создаёт неповторимые снежинки.



8 Снегурочка. Это в качестве бонуса. Единственная внучка Деда Мороза может оказаться прекрасной компанией. Сходить в сауну или баню с ней не получится, но покататься на коньках, а потом пройтись по магазинам – вполне!

9 Ежедневные тренировки с мешком подарков на плече не проходят даром! И кто знает – может, под шубой таится не только молодое и сильное сердце, но и крепкое тело.

10 С ним никогда не будет скучно! Вахтовый метод работы даёт Дедушке возможность много читать, смотреть интересные фильмы и лазить в интернете (вы ведь, наверное, в курсе, что Дед Мороз – активный интернет-пользователь и имеет свой сайт). Кроме того, он мудр и прекрасно знает, что нужно женщине. Иначе зачем тогда в декабре в магазинах появляется такое количество барахла, которое хочется купить?



Новогодние рекорды

С 10 ноября 1996 года по 3 января 1997 года в Сингапуре, на входе в торговый центр «Танглин Молл», можно было увидеть **дедушку-рекордсмена**. **Высота Санты** составляла 15,6 метра, а в ширину он достигал 11 метров. Вся конструкция была выполнена из пенопласта и металла и весила 2,5 тонны.

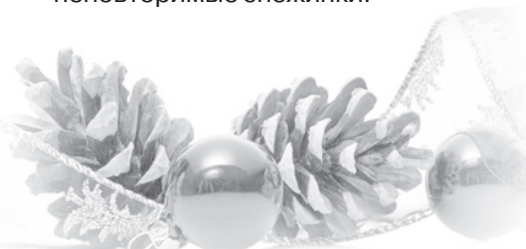
Самой крупной **коллекцией памятных сувениров с символикой Санта-Клауса** может похвастаться коллекционер Жан-Ги Лакерр из Канады, собравший 25 104 наименований. Начиная с 1988 года, в его коллекции появились 2 360 статуэтки, 2 846 открыток, 1 312 салфеток и 241 булавка и брошь.



Самый большой **рождественский чулок** в истории – 32,56 метра в длину и 14,97 метра в ширину. Он был сделан обществом детей Англии. Рекорд зафиксирован 14 декабря 2007 года.



По западной традиции на Рождество принято печь печенье и закладывать в него лист бумаги с названием подарка. Готовое печенье разламывают два человека, подарок получает тот, кто сумел отломить кусок побольше. **Крупнейшая массовая акция по разламыванию печенья** была организована в Британии 1 декабря 2011 года. В ней приняло участие 566 человек.

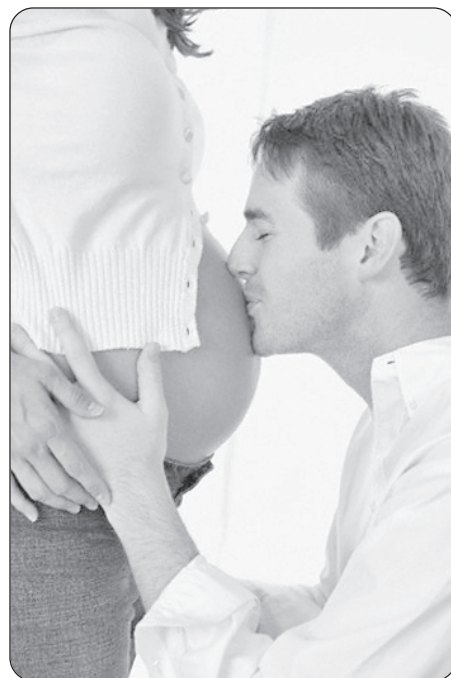


Семья — это люди, которые чувствуют себя одним целым, которые, испытывая голод, страх или боль, не плачут о себе, а молятся о близких, это то, ради чего нужно вставать утром, забывая о проблемах и ломая все преграды, двигаться вперёд.... Философствовать тут можно бесконечно. Одним словом — это смысл всей человеческой жизни.



Никакие сокровища мира не могут заменить человеку ни с чем не сравнимых сокровищ — его детей.

Сколько положительных моментов прошло бы мимо, если бы все думали только о своих фигурах.



Рецепт семейного счастья — это поиск компромисса, терпимость и любовь...



Мама с папой, не ругайтесь! Вы же для меня одно целое! Вы — родители. Я вас люблю!



Что вы можете сделать для укрепления мира во всём мире? Идите домой и любите свою семью.

Для создания семьи достаточно полюбить. А для сохранения нужно научиться терпеть и прощать.

Фото с сайта motivators.ru