

# СЕМЕЙНЫЙ КРУГ

8 февраля 2013 © №3 (443)



## Особый мир большой семьи

- МУЛЬТФИЛЬМЫ ПРО БЕЗОПАСНОСТЬ
- ИЗМЕНЕНИЯ К ЛУЧШЕМУ
- КОМИ ПЕСНИ ЗАЗВУЧАТ В ГОСТЕВОМ ДОМЕ НА УДОРЕ
- ЮРИСТЫ ПОМОГУТ БЕСПЛАТНО
- ДЕТИ И ДОРОГА: ЯНВАРЬ-2013
- ХРАНИТЕЛИ КОМИ ПЕСНИ
- ЖЕМЧУЖИНА ЖИГУЛЕЙ
- СКАЗОЧНЫЙ МИР
- ЧИТАЙТЕ С ДЕТЬМИ: СЕМЕЙНЫЕ ВЫХОДНЫЕ
- 10 ПРИЧИН БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ
- С ДИВАНА – НА ТРАССУ!



## Мультфильмы про безопасность

**В воскресный февральский день на улице маленькие ухтинцы неожиданно получили в подарок диски с мультфильмами о Правилах дорожного движения и разноцветные воздушные шары.**

Такая необычная акция проводилась в городе впервые. В первую очередь, она была направлена на то, чтобы сократить в Ухте ДТП с участием детей. Мероприятие совместно организовали и провели автомобильное сообщество «Smotra.ru.Ukhta» и отдел ГИБДД УВД по г.Ухте.

«Это хорошо, когда, помимо нас, сотрудников ГИБДД, сами ухтинцы беспокоятся о безопасности на дороге. Но надо помнить, что прежде всего безопасность детей зависит от самих родителей. Сколько бы мы ни ходили по школам и детским садам, какие акции ни проводили, родительский пример будет важнее. Как взрослые себя будут вести на дорогах, этого следует ожидать и от ребят. Родители для своих детей – безоговорочные авторитеты», – рассказывает старший инспектор Ирина Штибер.

Обладателями дисков стали 40 малышей. Ещё 5 дисков были подарены городским школам.

Организаторы пообещали, что это не последнее мероприятие в данном направлении. Следующая подобная акция запланирована на День защиты детей.

**Яна МАЦКИВ, фото автора, gazetauhta.ru**

## Изменения к лучшему

**На реализацию мероприятий в рамках Программы модернизации здравоохранения Республики Коми республиканской детской больницы было выделено 137 миллионов рублей.**

Среди оборудования, на приобретение которого за счет средств республиканского бюджета Республики Коми было выделено около 88 млн руб., наибольшую важность представляет оборудование для оказания реанимационной помощи. Благодаря реанимобиле для транспортировки детей, оснащенной необходимым оборудованием, существенно улучшились возможности для оказания выездной консультативной помощи пациентам.

В результате ремонтных работ качественно обновлены отделения патологии, неонатальной реанимации, урологии, проведен ремонт системы вентиляции, а также пищеблока. По словам главного врача Детской республиканской больницы Игоря Кустышева, и маленькие пациенты, и их родители, и врачи очень ждали ремонта отделений. Сейчас условия пребывания и работы в учреждении стали максимально комфортными.

На днях в обновленном отделении урологии медицинский персонал принял первых пациентов. Проведение исследований для детей со всей республики, а также соседних субъектов осуществляется помощью уникального уродинамического оборудования.

Дизайном отделения занимались студенты кафедры дизайна Сыктывкарского государственного университета. С помощью современного отделочного материала удалось изменить дизайн больничного интерьера и создать уют; стены, покрашенные в радужные цвета, порадуют маленьких пациентов и помогут им отвлечься от больничных будней. Полностью демонтированы старые оконные и дверные блоки, установлены пластиковые окна и новые двери.

**По материалам пресс-службы Министерства здравоохранения РК.**



### *Если хочешь быть любим, люби!*

**14 февраля с 00.00 до 24.00 республиканская служба «Телефон доверия» проводит «горячую линию» «Как сохранить любовь»**

В рамках «горячей линии» жители республики имеют возможность получить консультацию психолога по вопросам построения отношений с противоположным полом, вступления в брак, супружеских и интимных отношений, взаимодействия в ситуации знакомства, первой любви, безответной любви, измены.

Республиканская служба «Телефон доверия» работает круглосуточно.

Номер республиканской службы «Телефон доверия» – 8 (8212) 21-11-66. Звонок со стационарного телефона бесплатный.

Номер единого детского телефона доверия – 88002000122.

Адрес форума «Виртуальный психолог» - [www.komiforum.ru](http://www.komiforum.ru). Звонок с мобильного и стационарного телефонов бесплатный.

Ваши отношения разладились? Вы перестали находить общий язык с вашей второй «половинкой»? Или вы хотите перемен в жизни? Звоните: ВАС обязательно выслушают и поймут!

# Юристы помогут бесплатно

**Агентство Республики Коми по социальному развитию организует бесплатные юридические консультации.**

Оказывать эту услугу будут только специалисты с высшим юридическим образованием. Безвозмездное правовое консультирование, как в устной, так и в письменной форме, будут вести специалисты Агентства по соцразвитию, а также подведомственных учреждений и органов социальной защиты населения.

Правом получения бесплатной юридической помощи могут воспользоваться:

- малоимущие граждане;
- инвалиды I и II групп;
- ветераны Великой Отечественной войны, Герои Российской Федерации, Герои Советского Союза и Герои Социалистического Труда;
- дети-инвалиды, дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, а также их законные представители, если их обращение за юридической помощью касается защиты прав и законных интересов таких детей;

- граждане, имеющие право на бесплатную юридическую помощь в соответствии с Федеральным законом №122-ФЗ «О социальном обслуживании граждан пожилого возраста и инвалидов»;

- несовершеннолетние, содержащиеся в учреждениях системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, и несовершеннолетние, отбывающие наказание в местах лишения свободы, а также их законные представители, если их обращение за бесплатной юридической помощью касается защиты прав и законных интересов таких детей (за исключением вопросов, связанных с оказанием юридической помощи в уголовном судопроизводстве);

- граждане, имеющие право на бесплатную юридическую помощь в соответствии с Законом Российской Федерации №3185-1 «О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании»;

- граждане, признанные судом недееспособными, а также их законные представители, если их обращение за бесплатной юридической



помощью касается защиты прав и законных интересов таких граждан;

- граждане, которым право на получение бесплатной юридической помощи предоставлено в соответствии с иными федеральными законами и законами субъектов Российской Федерации.

Информацию о специалистах, оказывающих бесплатную юридическую помощь в учреждениях отрасли социальной защиты, можно получить, обратившись непосредственно в эти учреждения.

Перечень учреждений соцзащиты и другая информация по обеспечению граждан бесплатной юридической помощью размещена на сайте Агентства Республики Коми по социальному развитию [agentsoc.rkomi.ru/help.html](http://agentsoc.rkomi.ru/help.html)

## Дети и дорога: январь-2013

**Из общего количества детей, пострадавших на дорогах Коми в январе 2013 года, только пять были травмированы по своей вине. А это значит, что в большей части аварий вина ложится на взрослых участников дорожного движения.**

Водитель берёт на себя ответственность за жизнь маленького пассажира. Именно водитель должен позаботиться о том, чтобы его пассажиры были пристёгнуты ремнями безопасности, а малыши находились в детских удерживающих устройствах. Только четверо из семерых детей, пострадавших на дорогах республики в январе, были пристёгнуты ремнями безопасности.

Пренебрежение правилами безопасности стало причиной серьёзных травм, полученных в результате ДТП пятилетним мальчиком. 3 января водитель автомашины ИЖ при выполнении обгона выехал на поло-

сустраченного движения, где столкнулся с автомашиной марки «Опель». Ни один из пассажиров иномарки, да и сам водитель, не были пристёгнуты ремнями безопасности. Мальчик перевозился на откидном кресле, расположенном в багажном отделении салона автомобиля. В результате малыш получил серьёзные травмы головы и в тяжелейшем состоянии был направлен в больницу.

Дети-пешеходы не меньше подвержены риску на дороге, чем дети-пассажиры. Большинство из них знают и соблюдают Правила дорожного движения, но взрослые продолжают показывать им негативный пример поведения на дороге, игнорируя, в частности, правила пересечения пешеходных переходов.

В четырёх случаях дети сами спровоцировали ДТП, переходя проезжую часть в неустановленном месте. Так, ученица одной из ухтинских школ получила ушибы из-за



того, что, выйдя из автобуса, не дождалась, пока тот уедет, а вышла на проезжую часть из-за транспортного средства прямо под колеса проезжающего автомобиля.

**Уважаемые взрослые! Дети требуют особого внимания везде, где бы они ни находились. Учите своих детей правилам безопасного поведения на улице, используйте детские удерживающие устройства и ремни безопасности при перевозке детей. Соблюдайте Правила дорожного движения, показывая детям пример.**

**Отделение пропаганды  
БДД УГИБДД МВД по РК.**

# Школа для юных художников Визинги

«Комфортные условия для творческого развития школьников должны создаваться не только в городе, но и в сельских районах», – заявил Глава Республики Коми Вячеслав Гайзер на открытии нового художественного отделения в Детской школе искусств села Визинга в Сысольском районе.

«Подрастающее поколение должно расти образованным, культурным, и особенно важно, чтобы у него была возможность развиваться эстетически. Чем больше у нас будет школ искусств, особенно в районах, тем большее количество детей мы сможем поддержать, тем больше талантов будет выявлено», – заявил Глава региона.

Вячеслав Гайзер дал поручение Министерству культуры республики разработать программу шефства регионального союза художников над такими школами, чтобы дети и



преподаватели могли перенимать опыт у признанных мастеров.

Детская музыкальная школа открылась в селе Визинга в 1960 году. За 52 года свидетельства об окончании музыкальной школы получили 452 ученика, 35 её выпускников школы стали профессиональными музыкантами, 13 из них в настоящее время работают в школе, продол-

жая дело своих учителей. Сегодня в школе искусств с. Визинга 130 ребят учатся на музыкальном и хореографическом отделениях.

По направлению «Изобразительное искусство» будут обучаться дети младшего школьного возраста (6-10 лет) и подростки 11-16 лет.

**По материалам пресс-службы Правительства и Главы РК.**

# Коми песни зазвучат в гостевом доме на Удоре

Министр национальной политики Республики Коми Галина Габушева в ходе своей рабочей поездки по Удорскому району посетила гостевой дом в посёлке Большая Пысса и дом детского творчества пос. Усогорск.

В уютном и просторном гостевом доме столичных гостей хлебом-солью встретили его хозяева – Василий и Екатерина Андреевы. Гостевой дом отличается традиционным сельским убранством, в нём четыре комнаты. Гости-этнотуристы, которые приезжают из Коми, других регионов и даже из дальнего зарубежья, могут попробовать здесь национальные блюда. Рядом – прекрасная баня, источник с ключевой водой, прекрасный вид на берег красавицы-реки Мезень.

Галина Габушева выразила большую благодарность за гостеприимство и подвижничество в сфере этнотуризма хозяевам первого гостевого дома в Большой Пыссе и пода-



рила чете Андреевых диски с Коми песнями: «Теперь многочисленные гости смогут не только любоваться местным колоритом, но и наслаждаться традиционной коми песней».

Встреча с министром в посёлке Усогорск началась с небольшого концерта в местном Доме детского творчества. Дети со своими наставниками исполнили песни на коми, болгарском и русском языках.

Гордость Дома детского творчества – этномузей, рассказывающий о традиционной культуре коми-удорчан. Есть там и стенд, посвящённый



советско-болгарской дружбе 60-80-х годов и культуре болгарского народа. Педагоги и дети вносят большой вклад в сохранение традиционных культур народов, проживающих в Удорском районе. Особо значительна в этом деле роль руководителя этнопедагогической работы Дианы Чупровой. Под её руководством ведётся научно-поисковая и природоохранная работа, совершаются экспедиции по родному краю.

**По материалам пресс-службы Министерства национальной политики РК.**

# Хранители коми песни

26 января в городском Доме культуры города Ухты прошёл концерт «Люблю тебя, мой коми край, пою тебе, моя Россия!», посвященный 25-летию творческой деятельности ансамбля коми песни «Лысва войт» («Росинка»).

Руководитель администрации Ухты Игорь Леонов поздравил коллектив «Лысва войт» с юбилеем, вручил почетную грамоту администрации Ухты и подарил видеокамеру.

С 1987 года участники коллектива радуют зрителей своим талантом, знакомят с коми народным фольклором и творчеством коми поэтов и композиторов.



стивалей финно-угорских народов. В 1994 году ему присвоено звание «Народный коллектив». С этого момента для него началась ещё более активная творческая жизнь: ансамбль выезжал в Финляндию, Испанию, участвовал в Днях культуры Коми в Москве и Кудымкаре, в Международном фестивале финно-угорских народов в Эстонии и Международном фестивале малых народов Севера в Польше.

Коллектив ансамбля полон творческих сил и замыслов, продолжает активно концерттировать.

Главная же заслуга ансамбля «Лысва войт» – большая многолетняя работа по пропаганде и сохранению коми народного песенного творчества.

По материалу сайта mouhta.ru

Ансамбль коми песни был образован при хоре русской песни Дворца культуры и техники г. Ухта. Первым его руководителем была Любовь Розе, заслуженный работник культуры России и Республики Коми. Первоначально вокальная группа хора состояла из шести коми женщин, которые разучивали песни из уст народных исполнителей и исполняли их с сохранением особенностей текста. Для русскоязычной Ухты появление ансамбля коми песни в то время имело большое значение. С 2007 года руководит коллективом Екатерина Григорьева.

«Лысва войт» – лауреат и дипломант всероссийских фольклорных конкурсов и международных фе-





# Особый мир большой семьи

«Ты в ответе за тех, кого приручил», – говорит маленький принц Антуана Сент-Экзюпери. Если бы мы в своей жизни руководствовались теми принципами, что заложены в этой прекрасной «сказке для взрослых», то не было бы у нас обездоленных стариков, отчаявшихся взрослых, брошенных детей...

Я не спросила у наших сегодняшних героев, читали ли они «Маленького принца». Но уверена – беря на воспитание приёмных детей, они понимали, что предать тех, кого судьба привела под их тёплый кров, они не имеют права. Ни под каким предлогом!

О своей большой семье сегодня рассказывают читателям «Семейного круга» Владимир Николаевич и Валентина Леонидовна Конаковы из посёлка Аджером Корткеросского района.

*Главное –  
любви к детям*

В посёлке двухэтажный коттедж Конаковых виден издали. Он не богат архитектурными излишествами: подворье как подворье, с цветником, беседкой, хозяйственным блоком и большим огородом. Но стоит переступить порог их дома, попадаешь в особый мир большой семьи, где любые проблемы решаются сообща, где каждый знает свои обязанности по дому,

где все относится друг к другу с чуткостью и вниманием.

В этой семье одиннадцать детей, девять из них – приёмные. Согласитесь, на такое можно пойти только в одном случае – если главной целью своей жизни сделать заботу о благополучии «чужих» детей. А если сказать просто, то надо иметь доброе и любящее сердце.

Супруги сами выросли в многодетных семьях, другой жизни и не представляли. Валентина Леонидовна и Владимир Николаевич

вырастили двоих родных детей – дочь Анфису и сына Матвея, живущих сегодня самостоятельной жизнью. Имея богатый родительский опыт, Конаковы решили принять в свою семью детей, лишённых родительской заботы.

В 2003 году на воспитание им были переданы Снежана, Дима, Игорь и Костя. В 2006 году в их доме появились две сестрёнки – Света и Миля. Затем в семью пришёл ещё один Костя, а в июле 2012 года – братья Костя(!) и Никита. Теперь у папы и мамы в



этой семье сразу три сына Кости: Костя большой, Костя и Костик. Снежана, Дима и Игорь уже повзрослели, но с радостью приезжают в родительский дом, а для младших всегда являются авторитетом.

## *Будни и праздники*

В большой семье каждому есть занятие. За порядком в доме следят все вместе. Чтобы домашний труд был не только полезным, но и интересным, ребята создали собственные агентства. Дети с родителями заключают договоры, заверенные печатью и подписью, по которым затем выполняют работу. И вот уже несколько лет здесь хозяйничают «Тёплый дом», «Чистая посуда» и другие забавные агентства. В качестве платы за свой труд мальчишки и девчонки получают сладости.

У семьи большое хозяйство: корова, бычок, гуси, куры. Поэто-

му работы всегда хватает и во дворе. Обычно этим занимаются мальчишки. А ещё папа учит их плотницкому и столярному ремеслу. Начиная с весны все принимают участие в посадке и прополке огорода, а осенью дружно убирают урожай.

Будни семьи складываются из множества повседневных дел, повторяющихся каждый день, а вот праздники бывают разными. Новый год, 8 марта, дни рождения – а их семья отмечает восемь раз в году... Но особенно нравится ребятам праздник по поводу окончания учебного года. Дети подводят итоги, а взрослые обязательно их поощряют за успехи.

Сельские и школьные мероприятия, концерты и конкурсы – везде семья старается проявить свои способности и таланты. Ребята посещают кружки «Бисероплетение» и «Тестоластика». В результате занятий улучшилась мелкая моторика рук, таким об-





разом были решены проблемы с письмом в школе. Кроме работы с бисером и тестом, ребята изучают устное народное творчество. Учат стихи, песни, ездят с выступлениями по району.

Все дети Конаковых – заядлые туристы. Они принимают постоянное участие в прохождении «Экологической тропы» в Корткеросском районе.

Благодаря семейным традициям и праздникам дети научились общаться не только между собой, но и с окружающими семьей людьми. Научились не просто трудиться, а получать удовольствие от результата собственного труда. Мальчики перестали бояться быть в центре внимания и научились находиться на публике. Благодаря огромной работе родителей дети обрели веру в себя, свои способности, у них появилось много друзей.

## Прошлое и настоящее

Родители не скрывают, что период адаптации детей в семье был очень сложным. Так, Свете и Миле был поставлен диагноз – задержка психического развития. У девочек были большие проблемы с речью, не сформированы навыки общения со сверстниками и взрослыми, они не умели контролировать свои эмоции и поведение. Но супруги преодолели все эти трудности. Теперь девочки ходят в школу, освоили компьютер, занимаются спортом и рукоделием, помогают взрослым по хозяйству.

Из бесед с детьми я узнала, что самое большое наказание для них – «сидеть на диване и не принимать участие в общей жизни дома». Или лишиться про-

смотря телевизора или компьютерных игр. Кстати, за тем, что можно, а чего нельзя смотреть по «ящику», родители строго следят.

Валентина Леонидовна – педагог по образованию, но умеет грамотно распоряжаться семейным бюджетом, тщательно планируя и записывая все расходы. Бережливости и умению жить по средствам старается научить своих детей.

Счастье семьи Конаковых особое, оно не в деньгах и прочем материальном благополучии, а в особой атмосфере тепла и дружбы. Дети стали общительнее, от их безрадостного прошлого остались только хронические болячки и некоторые горькие воспоминания. Теперь они всегда с гордостью говорят, что у них есть папа и мама.

О своих кровных родителях тут







говорить не принято, да и вспомнить, честно сказать, нечего.

Беседуя с родителями, я поинтересовалась, бывают ли в их семье «праздники непослушания», грубость, воровство и тому подобное. Валентина Леонидовна задумалась: «Дети у нас непростые, бывает, что и наругать могут. Но в большинстве случаев стараются подчиняться справедливым требованиям взрослых».

### *Мы счастливы!*

Представляете, какой груз ответственности за чужие судьбы лежит на плечах приёмных родителей? Всех детишек с их порой нелегкими характерами надо прежде всего искренне любить, но и, конечно, вкусно накормить, одеть, обуть, проводить в школу, проследить за приготовлением уроков, постирать, погладить, почитать, поиграть, научить вя-

зать, играть в шахматы... Даже 24 часов в сутки не хватает. А сколько приходится решать разных проблем?!

«Мы не жалуемся, стараемся не унывать и считаем себя очень счастливыми людьми», – говорят супруги. Конечно, бывают минуты отчаяния и горьких раздумий. Но стоит кому-то из ребятишек подойти к маме, заглянуть ей в глаза и попросить о чём-то, все сомнения в правильности выбранного пути исчезают.

Мама и папа в этой семье, кажется, могут сделать своими руками буквально всё: от ремонта одежды и изготовления мягких игрушек до починки любой техники. У Владимира Николаевича и Валентины Леонидовны золотые и сердца, и руки.

В 2012 году семье Конаковых вручена почетная грамота муниципального района «Корткерос-



ский» за большой родительский вклад, сердечное отношение к своим воспитанникам и активную работу Клуба приёмных родителей. А в конце 2012 года семья стала победителем республиканского конкурса замещающих семей «Семейный причал». Хорошо, что заслуги этой замечательной семьи отмечены. Они это заслужили.

**Галина МИНАЕВА.**  
Фото из личного архива семьи Конаковых.



История этого города насчитывает более четырёх веков. Каждая эпоха, каждое значимое событие отразились на его ландшафте и архитектуре, придавая неповторимый, удивительный внешний вид. Какие же достопримечательности больше всего привлекают жителей и гостей Самары?



# Жемчужина Жигулей

## Самый юный музей

Музейно-выставочный центр «Самара Космическая» – один из самых юных музеев в городе. Его фасад украшает главная достопримечательность города, ставшая символом Самары, – легендарная ракета-носитель «Союз». Это единственная в Европе вертикально установленная ракета-носитель в собранном виде. Пьедесталом памятника является здание оригинальной конструкции, в котором расположен музей. Высота ракеты вместе со зданием – 68 метров. Установлена она в честь юбилея полета в космос Юрия Гагарина. Экспозиция музея открылась 12 апреля 2007 года.

В Самаре на предприятии «ЦСКБ-Прогресс» с 1958 года выпускаются первые две ступени самой надёжной в истории космонавтики ракеты-носителя. За 50 с лишним лет было осуществлено около 1670 запусков «Союза» – больше, чем всех остальных ракет-носителей в мире.

## Островок старины

Городской музей-усадьба Алексея Николаевича Толстого второй половины XIX века уникален в своем роде. Усадьба строилась в 1881–1882 гг. по заказу отставного штабс-капитана А.И. Вернера, в конце 1899 стала собственностью Алексея Апполоновича Бострома, отчима А.Н. Толстого, принадлежала ему до 1918 года, а затем стала коммунальным жильём.

В усадьбу входили два двухэтажных дома одинаковой планировки, каменный флигель и хозяйственные постройки. Семья Бострома занимала квартиру на втором этаже. Остальные квартиры сдавались внаем. На первом этаже флигеля находились дворничья и кухня, а в подвале – прачечная. Часть двора занимали два садика с беседками и игровой площадкой для детей.

Территория усадьбы сохранилась в своих исторических границах, на ней восстановлены надворные постройки. Музей-усадьбу Толстого



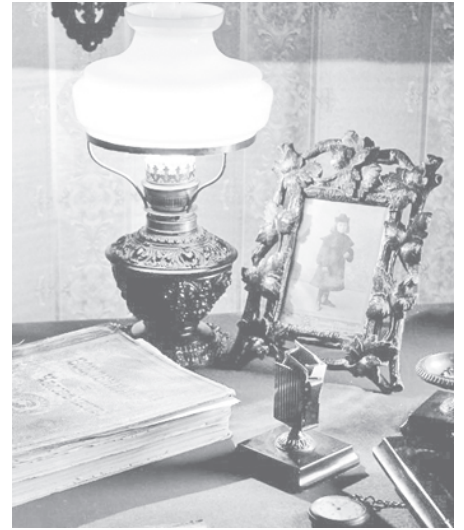


го открыли 6 января 1983 года, к 100-летию со дня рождения русско-го писателя. Основу экспозиции составляют архивы Алексея Толстого и его матери, писательницы Александры Леонтьевны Толстой (Бостром): письма, дневники, фотографии, книги, личные вещи. В фондах музея находится более 10 тысяч документов и материалов, связанных с жизнью и творчеством Алексея Толстого. А мемориальная квартира, в которой жил с родителями будущий великий писатель, занимает центральное место в экспозиции. Обстановка музея переносит нас в атмосферу провинциального городка рубежа XIX-XX веков.

## Замок из сказки

Особняк Клодта с выглядывающими из-за деревьев остроконечными башенками напоминает замок из старинных сказок Шарля Перро. Этот изящный деревянный терем выстроен в 1898 году по заказу богатого самарского купца Ивана Клодта для его семьи. Дом с флюгерами, башнями и балконами затмил все особняки старой Самары. Стиль строения – немецкий ренессанс. Фантазия архитектора Александра Щербачёва удивительным образом соединила в нём черты древнерусского зодчества с обликом миниатюрного средневекового замка. Во внешнем и внутреннем оформлении гармонично сочетаются разнородные формы и архитектурные элементы разных эпох.

Надо отметить, что самарская городская Управа позволяла строить такие оригинальные особняки в центре города лишь за особые заслуги. За что же Иван Клодт, купец второй гильдии, получил такое право? Он вместе со своим братом Карлом создал электрическую компанию, обеспечивавшую горожан лампочками Эдисона, динамомашинными, проводами и другими электроприборами. Кроме того, братья снабжали Самару водопроводными трубами и сантехнической утварью. Сейчас в особняке расположилась детская картинная галерея.





## Бункер Сталина

Это оборонительное сооружение, созданное в Самаре в качестве резервного местонахождения ставки Верховного главнокомандующего Вооружёнными Силами СССР Иосифа Сталина. Бункер был сооружён за девять месяцев 1942 года в обстановке строгой секретности. До 1990 года даже жители окрестных домов не подозревали о его существовании. Как и куда вывезли 27 тысяч кубометров изъятых грунта? Каким образом сумели тайно уложить 10 тысяч кубометров бетона? Это до сих пор остаётся загадкой.

Бункер расположен под зданием теперешней Академии культуры и искусства, в котором ранее располагался Куйбышевский обком партии. (Куйбышев – название Самары с 1935 по 1991 год). В холле

обкома находилась неприметная дверь, а за ней – маленькая площадка, где едва можно разойтись двоим, двери лифта, 192 ступеньки, ведущие в глубину 37-метровой шахты, диаметр которой 8 метров. Бункер является одним из крупнейших во всём мире. Для сравнения: глубина бункера Гитлера – 16 метров, убежища Уинстона Черчилля и Франклина Рузвельта располагались на глубине всего в два этажа.

По общеизвестным данным, именно из Куйбышева Верховный главнокомандующий осуществлял свое руководство. Сам бункер – очень комфортабельное место с системой полного жизнеобеспечения. Личный кабинет Сталина – настоящее укрепление с множеством фальшивых дверей и тайных выходов. В настоящее время это место переоборудовано в музей, посвя-

щённый Великой Отечественной войне.

## Музей Ильи Репина

Недалеко от Самары, в селе Ширяево, есть нетронутый уголок истории, сохранивший архитектуру XIX века. Здесь известный живописец Илья Ефимович Репин писал свои картины, а поэт Александр Ширяевец сочинял стихи о волжских просторах.

Дом-музей И.Е. Репина – историческая усадьба крестьян Алексеевых 1850-х гг., представляет собой типичную волжскую постройку XIX века, включающую избу и внутренний двор. В этом здании останавливались Илья Репин и его друзья, художники Фёдор Васильев и Евгений Макаров в 1870 году, когда работали на Волге. Именно здесь родился замысел картины «Бурлаки на Волге».

Открытие музея Ильи Ефимовича Репина состоялось 26 августа 1990 года. Музей представляет собой маленький бревенчатый домик в три окна, обращенных к Волге. Множество предметов крестьянского быта, включая развалившуюся телегу, как на одном из рисунков Репина, воссоздают жизнь крестьянской семьи села Ширяево второй половины XIX века. Осмотр музея начинается с помещения амбара и хлеба. Но центральным местом экспозиции усадьбы является мемориальная часть избы – сени и комната. В сенях остались необходимые в быту вещи крестьян, хозяев дома: сундуки, прялки, весы, ковши, одежда, детская люлька.





## Русская Швейцария

Национальный парк «Самарская Лука» основан в 1984 году. Это уникальная местность, образованная излучиной реки Волги в её среднем течении и Усинским заливом Куйбышевского водохранилища. Волга в этом месте делает большую дугу, обращённую на восток, а затем поворачивает на юго-запад. В результате образовался полуостров протяжённостью около 200 км.

Рельеф национального парка отличается большим количеством впадин разной глубины – от 1 до 100 метров. Высоко приподнятые древние карбонатные породы образуют горы Жигули, средняя высота которых около 300 метров. Это единственные горы тектонического происхождения не только на Волге, но и на всей огромной территории Русской равнины.

Неповторимые формы ландшафта, своеобразный микроклимат «русской Швейцарии», удивительная красота гор, голубое ожерелье обрамляющей их Волги, уникальная флора и фауна снискали Жигулям и «Самарской Луке» мировую известность.

С ранней весны до поздней осени степи покрываются то одними, то другими цветами, и чуть ли не каждую неделю меняют свой цветной наряд. Уникальные луга, хвойные и лиственные леса населены разнообразными животными.

На территории «Самарской Луки», кроме национального парка, функционирует еще одна особо охраняемая природная территория - Жи-



гулёвский государственный природный заповедник им. И.И.Спрыгина, один из старейших природных заповедников России. «Самарская Лука» – это не только удивительный заповедник, но и прекрасное место для путешествий и семейного отдыха.

## Музей футбола

Музей-центр самарского футбола – первый в России общественный музей этого вида спорта. Большая часть его экспозиции посвящена футболному клубу «Крылья Советов». Самарский футбол, 100-летие которого отмечалось в 2011 году, представлен в музее и историей других региональных команд: куйбышевских «Металлурга», «Локомотива», «Динамо», тольяттинской «Лады», самарского «Юнита», а также Академии футбола имени Юрия Коноплева в посёлке Приморском. Экспонаты и оборудование для музея были подарены либо пожертво-

ваны многочисленными болельщиками ФК «Крылья Советов», ветеранами, тренерами и действующими игроками региональных команд, российских и зарубежных клубов.

**Самара – это целый уникальный мир. За века она прошла трудный и тернистый путь от небольшой сторожевой крепости до крупнейшего промышленного и культурного центра Поволжья. С каждым годом город хорошеет. Красивые площади, широкие улицы и проспекты, россыпи изумрудных скверов и парков, волшебный аромат цветущих садов, серебристые струи фонтанов, радуга цветочных ковров великолепных набережных, причалы с белоснежными теплоходами, новые храмы... Таков сегодняшний облик Самары, жемчужины Жигулей. Её посещение непременно станет незабываемым для всей семьи.**

**Подготовила Галина МИНАЕВА.**



# Сказочный мир

Люди с древних времён передавали детям свои знания о жизни через притчи, легенды, сказки и мифы. Устное творчество было особенно развито среди простого народа, где немногие владели письменностью. Через сказки ребёнку помогали сформировать взгляд на мир с его законами, печалью и радостью. Сказки учили не пасовать перед трудностями, правильно поступать в ситуации выбора. Сегодня поговорим о значении сказки в современном мире, её участии в формировании личности ребёнка.

## ЧЕМУ НАС УЧИТ ЭТА СКАЗКА?

Сказка в символической, творческой форме даёт ребёнку предупреждение о том, как будет разворачиваться та или иная ситуация. Этот прогноз ребёнок сможет перенести на реальную жизнь – вначале с помощью взрослого, а потом и самостоятельно.

Например, чему учит сказка «Колобок»? Она помогает ребёнку понять: если ты пока ещё мал (только испекли Колобка), то в самостоятельное путешествие отправляться рано.

Несомненное достоинство хорошей сказки в том, что она даёт

знание в интересной, увлекательной форме. При этом знание легко усваивается и остаётся в памяти ребёнка. Поэтому с определённого возраста важно не просто читать малышу сказки, а ещё и рассуждать с ним вместе про смыслы, в ней изложенные: «О чём эта сказка, чему она нас с тобой учит?»

## СКАЗКИ ПРО МЕНЯ

Многим детям лет с двух-трёх становится интересно слушать сказки про самих себя, сочинённые мамой или папой. Малышу интересно, в какие ситуации он попадает в сказках, как из них выходит, какие решения принимает. Таким образом родители пе-



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

редают ребёнку свой взрослый житейский опыт.

Кроме того, сказки про самого ребёнка могут быть средством терапии (лечения). Тревожным детям можно рассказывать сказки о том, как они оказывались в каких-то сложных ситуациях и справлялись с ними самостоятельно или при помощи других людей. Счастливым концом подобных историй будет вселять в ребёнка уверенность, что он сам может со многим справиться или попросить о помощи других людей. Как следствие, тревога будет снижаться.

## «ПОЧЕМУ РЕБЕНОК В СОТЫЙ РАЗ ПРОСИТ РАССКАЗАТЬ ОДНУ И ТУ ЖЕ СКАЗКУ?»

Об этом спрашивают многие родители. Действительно, почему? Наверное, его так захватывают сказочные события, что он хочет пережить их снова и снова? Именно эти события, изложенные именно в той сказке, которую он просит.

Если понаблюдать за ребёнком пристально, то можно заметить, что в какой-то момент сказки он начинает наиболее эмоционально реагировать. Малыш задерживает дыхание или, наоборот, дышит чаще, у него краснеют щеки, как-то по-особенному блестят глаза, он очень внимательно слушает. Значит, в этой сказке, в том моменте, на который ребёнок по-особенному реагирует, для него разворачиваются его внутренние проблемы.

Проживая определенные события сказочной истории, ребёнок отвечает себе на важные вопросы. Внимательно наблюдая ним, мы сможем понять, какой ответ он ищет в данный момент в своей внутренней жизни. И можем помочь его найти.

**Народные сказки являются аккумулятором опыта человечества, опыта народа, родины. Сказки несут очень важные идеи для личности ребенка:**

**1. Окружающий нас мир – живой.** В любой момент всё может заговорить с нами: животные и растения, солнце и ветер, печка и гребешок...

Важно для бережного и осмысленного отношения к тому, что окружает ребёнка, от предметов быта до людей.

**2. Ожившие объекты** окружающего мира могут действовать самостоятельно, они имеют право на собственную жизнь.

Важно для принятия чувств другого человека, уважения к ним.

**3. Разделение добра и зла,** неприменная победа добра.

Поддержание бодрости духа и стремление к лучшему.

Самое ценное в жизни даётся через испытания. А то, что пришло легко, может так же легко и уйти или окажется бесполезным (а то и вредным).

Формирование терпения, целеустремленности.

**4. Вокруг нас множество помощников,** но они приходят только тогда, когда мы действительно не можем справиться сами.

Формирование самостоятельности и доверия к миру.

Рассмотрим, например, смысл сказки всё про того же Колобка. Интересно: чем короче сказка («Колобок», «Курочка Ряба»), тем более она концентрирована по смыслу.

«Колобок» может быть историей о потере бдительности и минусах стереотипного поведения. Герой многократно пользуется привычным способом ухода от опасности и не меняет его в зависимости от партнёра по общению. А жизнь учит нас гибкости, разнообразию способов решения проблем, поиску.

«Колобок» может быть и сказкой о своём предназначении в жизни. Колобка ведь испекли, чтобы съесть, в итоге его предназначение свершилось.

Хотя традиционно сказка про Колобка трактуется как сказка про нарушение запретов. Она показывает, куда может привести нарушение привычных устоев, норм поведения.

Сказка про курочку Рябу тоже пример наполненности смыслами. О чем же она?

**1. О подарках судьбы** (золотое яйцо) и о том, что с ними делают неподготовленные люди.

**2. О стереотипах** человеческого поведения: если есть яйцо, то по нему нужно бить, независимо от качества скорлупы.



## Отделение экстренной психологической помощи населению



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

**3. О любви к ближнему** («Не плачь, дед, не плачь, баба: снесу вам другое яичко, не золотое – простое!»).

**4. О разбившейся мечте** или надежде (яичко разбилось) и о многом другом...

## ДЕТИ ТОЖЕ СОЧИНЯЮТ СКАЗКИ

Придумывая сказки, дети выражают свои беспокойства, трудности, говорят о самом сокровенном в символической, образной форме. Слушая сказки, сочинённые детьми, родители могут понять внутренний мир своего ребёнка, узнать о его целях, страхах и мечтах. Помогая ребёнку придумать волшебное избавление от трудностей, счастливую развязку сказки, мамы и папы будут оказывать исцеляющее воздействие на душу своего дитя.



## Прочитайте вместе с детьми

Татьяна Ивановна Ануфриенко родилась в 1948 году в посёлке Мещура Княжпогостского района Коми АССР. Интересно, что училась девочка в начальной школе города Курган-Тюбе – туда направили работать родителей. Тогда это была Таджикская Союзная Социалистическая Республика, входившая в состав СССР, а теперь – самостоятельное государство Таджикистан. Затем семья вернулась в родную Мещуру, а после восьмого класса Таня поступила в Сыктывкарское педагогическое училище №1 имени И.А. Куратова. Попутно девушка обучалась на курсах математиков и уже в 19 лет отправилась работать учителем математики в село Княжпогост.

С 1969 года Татьяна приехала в Сыктывкар. Заочно закончила педагогический институт, преподавала математику в школах Сыктывкара и в торгово-кулинарном училище №35. А когда вышла на пенсию, поехала в Краснодар, где и начала писать рассказы и сказки для детей и подростков. Сейчас Татьяна Ивановна – жительница Сыктывкара.

*«Семейный круг» предлагает познакомиться с её простыми и добрыми рассказами для детей из книги-были «Детство наших бабушек и дедушек».*

# ЛЕДЯНОЕ КУПАНИЕ

Коля – старший сын в многодетной семье. Ближе всех по возрасту к нему был брат Шурик. Поэтому чаще всего они вместе и гуляли.

Однажды ранней весной солнечным днём пошли они на пруд. Мороз был не очень крепкий. Гулять детям – самая погода. На пруду ещё зимой ребята устроили каток. И весной, когда уже по берегам растаяли полыньи, их ничто не остановило.

От баловства мальчишек лёд раскачивался – получалась волна. Она возвращалась на льдину, и это очень забавляло ребят.

Одна такая большая волна сбила Колю с ног. Потому что он стоял у

самого края. И Коля упал в воду. Шурик пытался помочь брату, протягивал ему подвернувшуюся палку, но она была короткой. Ещё чуть-чуть, ну ещё немного... И Шурик тоже проваливается в пруд. Теперь оба брата барахтаются в ледяной воде. И больше никого нет, некому им помочь.

Коле удалось с трудом взобраться на твёрдый край льдины. Лёжа на ней, он дотянулся до Шурика и со всей силы потащил его на себя, на льдину. Как только удалось вытянуть брата из водяного плена, мальчишки побежали домой. По дороге одежда на них заледенела.

Ноги в коленках не гнутся. А перед домом – крыльцо. Подняться на него не могут.

Коля и Шурик стали громко кричать. Выбежал отец. Занёс братьев на руках в комнату. Быстро раздел. Полотенцем обсушил. Заставил выпить горячий чай с жжёным сахаром. Отправил спать на русскую печь, укутал их одеялом. А печка тёплая... Пригрелись мальчишки и крепко уснули.

Наутро встали как ни в чём не бывало. Ни кашля, ни насморка.

Заботливый папа и тёплая русская печь сделали своё доброе дело.





# СЕМЕЙНЫЕ ВЫХОДНЫЕ

Таня и Света к своим родителям обращались на «Вы». И их папа к своей маме, бабушке девочек – тоже на «Вы». Так было принято.

Девочки очень любили выходные дни. Тогда утром они всей семьёй могли не вставать подольше. Сёстры перебирались в кровать к маме и папе. И все вместе, четвером, пели песни. У мамы с папой были очень красивые голоса. И песни они пели очень красивые: «Вот кто-то с горочки спустился», «Называют меня не красивою», «Рябинушка» и много

других. А ещё несколько украинских песен, певучих и протяжных.

А потом папа говорит:

– Теперь, девочки, вы пойте.

И Таня со Светой поют свои, детские песни: «То берёзка, то рябина», «У дороги чибис» и обязательно «Жила-была букашечка». В этой песне есть слова: «Ванюшка – злой мальчишка был...» Таня старалась заменить это имя на другое. Потому что их папу звали Иваном.

Папу это забавляет, он улыбается. Когда девочки закончили петь

свои песни, мама напомнила:

– А «На опушке леса...»?

Девочки заводят и эту песню. Хотя и не любят её. Нет, песня красивая, но очень грустная. И пока мама не напомнит – они её не поют.

– Ну что, завтракать будем? – спрашивает папа. – Или сразу и обедать?

Тут все вскакивали с кровати. Девочки начинали прибираться в доме. Мама – на кухню, готовить завтрак. Так было почти каждое воскресенье. До самого отъезда.

## СТРОГИЙ ПАПА

Таня и Света с большим уважением относились к родителям.

Папа у них очень умный. О чём бы его ни спросили – всё знает. На все вопросы терпеливо ответит, всё объяснит. Ни разу он не сказал: «Мне некогда» или «Не знаю», или «Отстаньте».

Он очень много в жизни видел. Воевал. Был в плену. Много книг читал. Он мог за одну ночь прочитать толстенную книгу. И потом рассказать, о чём она.

Девочки любили папу, но и побаивались его. Он никогда на них не кричал и тем более не поднимал руку. Но если он что-то сказал – надо выполнить сразу и беспрекословно. Если девочки не сделают – он так внимательно и укоризненно посмотрит, что без лишних слов ясно: надо выполнять. В основном это были задания по дому: прибраться, помыть посуду, вымыть полы.

В семье не было никаких оскорбительных слов. Многие проблемы решались элементарно – юмором. И сёстры очень боялись попасть под папин юмор.

У них никого никогда не осуждали. Возможно, сказывались недавние сталинские времена.

Папа часто учил девочек:

– Если вам рассказали что-нибудь – дальше вас это не должно пойти. Никаких сплетен. Всем отвечайте «не видала, не слыхала, не знаю».

Сёстры росли общительными девочками, но уроки папы запомнили на всю жизнь.

## БОРЩ

Шли тридцатые годы двадцатого века. Ольга перешла в восьмой класс.

Летом на юге готовят еду во дворе, на керогазе. Это такая плитка с керосином. Отец сидит на стульчике, ремонтирует обувь. Мама с Олей готовят борщ. Но между ними произошла какая-то размолвка, и они друг с другом не разговаривают.

Мама нашинковала капусту. Ольга почистила и нарезала картошку. Одна добавила в кастрюлю свёклу, другая – морковь. И всё молча. Мама посолила борщ, Оля не видала – была занята. Затем мама отвернулась резать лук, Оля в это время тоже посолила борщ.

Отец за своей работой время от времени на них поглядывал и всё видел. Забежал во двор старший сын. Отец подозвал его и говорит:

– Иван, иди, посоли борщ.

– А зачем?

– Иди, иди.

Мама с Олей в это время накрывали на стол. Ну Ваня пошёл и посолил борщ, раз папа сказал.

Сели ужинать. Разлили борщ по тарелкам. Начали кушать. Отец мешает ложкой, но не ест, на других поглядывает.

Мама первая попробовала. Одну ложку, вторую... Внимательно посмотрела на дочь.

– Оля, ты солила борщ?

– Да.

– И я солила.

Тут отец говорит:

– А я гляжу, все солят, и мы с Иваном посолили.

После минутной паузы все рассмеялись.

И снова – мир в семье.



# С дивана – на трассу!

**Что делать, когда хочется заняться своим здоровьем и повысить тонус мышц, а денег и времени на тренажёры не хватает? Ответ один: нужно бежать!**

Бег – это спорт, которым можно заниматься в любом возрасте и в любом месте. Ведь всё, что нужно для бега, – это удобная обувь и ближайший парк. Бегать можно в одиночестве, со своей семьёй или друзьями, когда тепло, холодно или идёт дождь.

О пользе бега можно найти множество специальной литературы и статей. Он имеет положительное воздействие буквально на весь организм. Способствует укреплению мышц и выносливости,

сжигает лишние калории. У бегунов снижается риск ухудшения зрения. Во время бега расширяются и наполняются кислородом сосуды, кислород защищает кровь от воздействия различных вредных микроорганизмов. Болезни сердца, диабет и даже простуда или грипп в большинстве случаев обходят стороной тех, кто уделяет серьезное внимание физической культуре, особенно бегу.

Учёные выяснили, что бег позволяет справиться не только с первыми признаками беспокойства, но даже с тяжёлой депрессией. Университет Джорджии (США) провёл масштабное исследование, показавшее, что множество людей обдумывают свои дела, поступки, рабочие вопросы на ежедневной часовой пробежке. Говорят даже, что во время бега выделяется «гормон счастья».

О том, что занятия бегом очень полезны, знает каждый. Но вот почему-то, даже имея желание начать этим заниматься каждое утро, многие откладывают задуманное на «понедельник» или «после Нового года». Знакомая история? Особенно это тяжело

даётся тем, кто нацелился бегать по утрам перед учёбой или работой. А ведь чтобы начать бегать прямо сейчас, достаточно лишь выполнить несколько простых подготовительных действий.

## Как начать бегать?

**1** Начните подготовку к пробежке с вечера. На пример, поставьте кроссовки поближе к входной двери, повесьте на стул спортивную одежду и поставьте на зарядку плеер, который не будет давать скучать в пути тем, кто любит бегать в одиночестве. Довольно сложно ранним утром заставить себя искать подходящую экипировку. И желание бегать пропадёт, и захочется подольше поваляться в тёплой постельке. Но если уже всё готово, то, когда вы проснётесь, уже ничего не мешает просто встать и побежать.

**2** Ничто не заставит встать пораньше того, кто лёг поздно. Чтобы чувствовать себя утром достаточно отдохнувшим и бодрым, нужно **выделить на сон не менее восьми часов**. Старайтесь побороть искушение «полежать ещё пять минуточек».



Обычно эти пять минут растягиваются на всё утро, и тогда времени на качественную пробежку уже не остаётся.

**3** Лучше всего **запланировать свою первую пробежку на выходные.** Этот способ отлично подходит тем, кто любит приступать к новому «с понедельника», то есть никогда. Таким образом, в первый день недели вам уже не нужно будет «начинать новую жизнь». Останется только встать для очередной пробежки.

**4** Чтобы реализовать своё желание, необходима мотивация. Для этого нужно **самому себе назначить вознаграждение за приложенные усилия**, например, за несколько недель непрерывных пробежек. Как приятно подарить себе то, что давно уже хотелось! Ещё одним приятным сюрпризом станет ваше собственное отражение в зеркале. А это, пожалуй, лучшая награда!

## Не во вред

Вы уже твёрдо решили начать бегать. Вышли утром на улицу с намерением преодолеть 10 кругов на ближайшем стадионе... Стоп! Не начинайте сразу с большой дистанции. Это ошибка многих новичков, которые ещё не имеют должной подготовки.

Лучше начать занятия с небольших утренних пробежек, которые будут проходить каждый день. Пробежки должны проходить в среднем темпе и длиться от 1 до 20 минут. Почему некоторым стоит начать с одной минуты? Есть шанс проснуться на следующее утро неподготовленному бегуну «инвалидом», который не может даже с кровати встать без «охов» и «ахов». О том, чтобы пойти на пробежку, уже и речи быть не может. А можно получить даже настоящую травму из-за слишком быстрого повышения нагрузки на весь организм, и слабые, негибкие мышцы в частности.

Совсем неподготовленным людям лучше начать с бега дома на месте от одной минуты и каждую неделю увеличивать время занятия на одну минуту. Через пару

месяцев можно перебираться для небольших ежедневных пробежек на дорожки парка.

А те, кто уже имеет достаточную подготовку, могут тренироваться всего 3-4 раза в неделю. Им рекомендуется чередовать тренировки на скорость и на выносливость.

Каким бы профессионалом бегун ни был, разминку перед пробежкой обязательно нужно делать всем! Это необходимо, чтобы разогреть организм и разогнать кровь. Для этого достаточно пройтись в быстром темпе, чтобы участился пульс. Сделать несколько глубоких вдохов носом с полным выдохом через рот. Выполнить маховые движения руками и ногами, вращательные движения туловища. Неплохо растянуть разогретые мышцы, особенно мышцы ног и спины. Вот и всё. Эти простые упражнения помогут избежать травм.

Первое время мышцы будут болеть после тренировки. Не стоит этого бояться. Это всего лишь говорит о том, что организм пока недостаточно натренирован. Боль происходит потому, что из мышц выходит молочная кислота. Постепенно всё проходит.

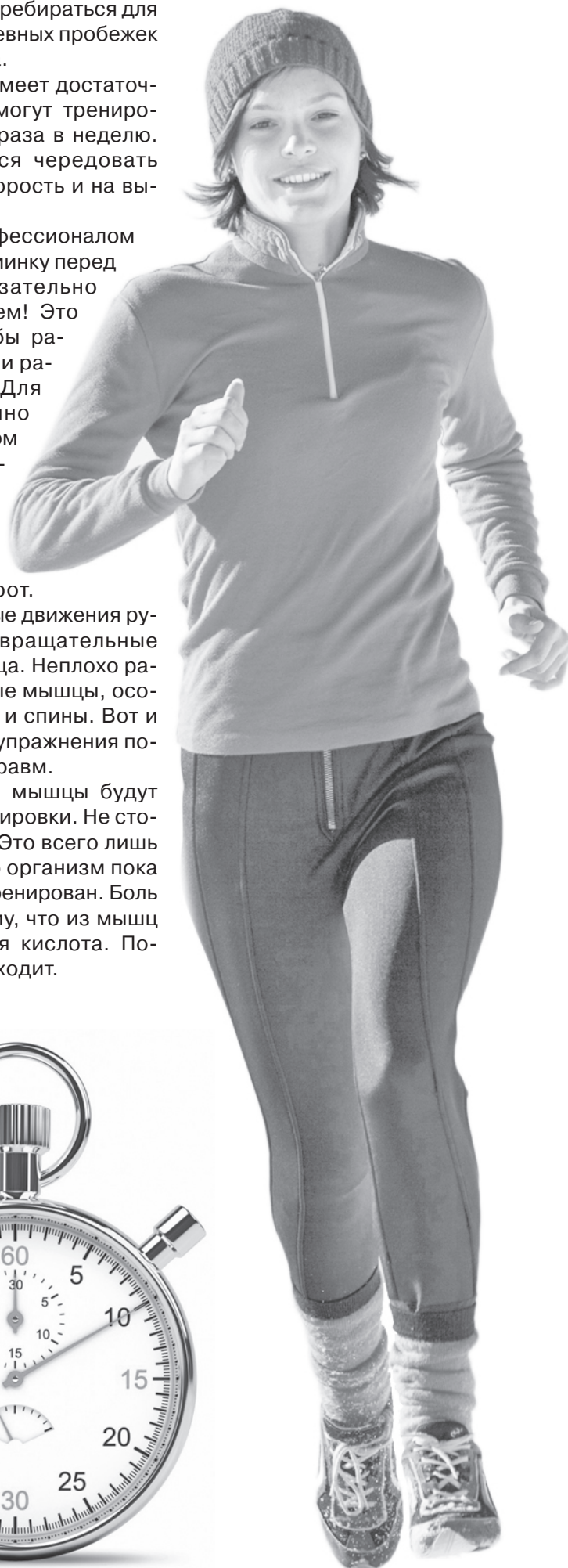




Фото Дмитрия КОЮШЕВА.

## Бежим технично

Как это ни странно, но бегать надо тоже уметь. Помогут научиться этому несколько советов по технике бега.

1. Приступая к бегу, следует для начала взять невысокий темп, постепенно увеличивая скорость.

2. Во время пробежки наклоните вперёд корпус, чтобы сместить вперёд центр тяжести и избежать лишней нагрузки на организм.

3. Бежать нужно прямо, не прыгая вверх-вниз и стараясь как можно чаще отрывать ноги от земли.

4. Ступни ставьте мягко, иначе могут пострадать суставы. Каждая постановка ноги на землю во время бега – это своеобразный удар. Ударные волны, распространяясь по телу, могут вызвать различного рода повреждения.



Поэтому избегайте резких ударов пятками о землю.

5. После того как запланированная дистанция пройдена, не останавливайтесь сразу: необходимо немного походить, чтобы восстановить пульс.

6. Для восстановления водного баланса в организме после пробежки рекомендуется выпить стакан воды комнатной температуры.

## И зимой, и летом

Правильно выполненная пробежка в летнюю пору – одно удовольствие. Но вот что делать зимой или ранней весной, когда на улице мороз и лежит снег? Неужели спрятать беговые кроссовки в чулан и переместиться на диван?

Профессионалы советуют ни в коем случае не прекращать тренировки. Зимой бегать не менее полезно, чем летом. У зимней пробежки есть даже свои преимущества. Например, появляется возможность закалить организм. Люди, тренирующиеся круглый год, как правило, более устойчивы к простудным заболеваниям, намного лучше переносят холод. Им не страшны ангины и простудные заболевания. Но, чтобы зимний бег принёс пользу, нужно соблюдать ряд правил.

1. Собираясь на зимнюю пробежку, правильно выберите спортивную одежду. Главное: во время занятий в ней не должно

быть ни холодно и ни жарко. Желательно, чтобы она была из натуральной ткани, чтобы хорошо впитывала пот и приятно прилегалась к телу. Очень хорошо использовать и термобельё из специальных материалов, которое отводит влагу и согревает на бегу.

2. Особое внимание уделите обуви. Для зимних пробежек нужны кроссовки высокого качества с резиновой подошвой, которая не затвердевает на морозе.

3. Голова должна находиться в тепле. Особое внимание обратите на то, чтобы были закрыты уши и виски.

4. Дышать старайтесь носом, чтобы уменьшить вероятность переохлаждения лёгких.

5. Длительность занятий зависит от температуры за окном: чем она ниже, тем меньше времени длится пробежка. При ветре занятия также лучше сократить до минимума, чтобы избежать переохлаждения, а при сильном ветре лучше вовсе отменить.

6. После зимней тренировки желательно выпить чашку горячего напитка и принять тёплый душ, чтобы согреть организм и не заболеть.

**Самое важное в занятиях бегом – не сдаваться и не бросать начатое. Как бы тяжело ни было сначала. И тогда результат не заставит себя долго ждать. Итак, в путь, с дивана – к здоровому образу жизни!**

**Анастасия ВЕНЦОВСКАЯ.**

# Филиппинский сканворд

## ПРАВИЛА РЕШЕНИЯ

В основе головоломки лежит картинка, описанная числами. Числа расположены попарно внутри сетки.

— Все числа, кроме единиц, имеют пару, и каждая соединяется линией.

— Количество клеток в линии (вместе с концевыми) равна числам на её концах.

— Клетки, содержащие единицы, являются парой самим себе и представляют линию длиной в одну клетку.

— Линии, содержащие пары, могут преломляться в любом направлении (но не по диагонали).

— Линии, содержащие пары, не могут пересекаться и проходить через одни и те же клетки.

## ПРИМЕР РЕШЕНИЯ

Сначала нужно отметить все клетки, содержащие единицы. Затем соединить линиями пары, принадлежность друг другу которых очевидна, и пути соединения однозначны. Рисунок 1 показывает такие однозначные пары и их соединения. Для удобства соединительные пары можно сразу закрашивать.

Как видно на данном этапе, некоторые пары, хотя и очевидны, но линии, их соединяющие, можно провести несколькими способами. Примером являются пары 4-4 и 5-5 в нижнем левом углу головоломки.

Соединяем две пары 5-5 и одну 6-6 справа вверху, поскольку есть только один возможный способ их соединения. Также показано объединение пар 9-9, 8-8 и 8-8 и их ориентировочное расположение относительно друг друга.

Здесь становится очевидно, что линия, соединяющая пару 4-4 в левом нижнем углу, должна проходить снизу, чтобы хватило места для линий, соединяющих 14-14 и 5-5.

Теперь можно закрасить пары, соединенные на рис. 1, а также соединить пары 5-5, 8-8, 9-9, 14-14, так как для них определены единственно возможные пути. Это показано на рисунке 2.

Анализируем пару 8-8 (рисунок 3). Поскольку при любом способе её соединения клетка справа от верхней 8 будет занята, то становится ясно, что линия, соединяющая пару 5-5, должна проходить справа. Поэтому однозначен и способ соединения пары 10-10.

В конце соединяем пару 8-8, затем окрашиваем все занятые клетки, чтобы увидеть картинку.

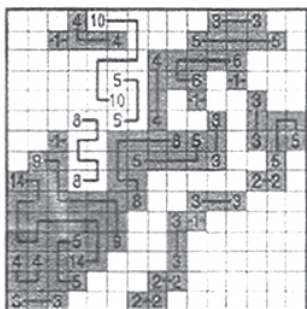
рисунок 1



рисунок 2



рисунок 3



4	11	4		18	5	5				8				5	5				
4		2		9				2	2			8		9					
		2	4							27									
	4	3	5	7				4	4					9	1				
					18					1									
3	4	3		2			27	13			12	6			11	5			
	6	5		2	9							4	4						
3	11		4				27	12		10			27			5			
			1		11	7		3	3		10		6		1				
6	12	1	3	4				2		1		5	13		2	2	9	2	2
		13		10		6	2	2	2		5			1			7	1	
			3					6			6	3	6		3	3	4		
		14						1			3	1							11
			2					8	9			1	9	7	1	4		16	
			2					8	3			4		4		1	1		
			4	6			4			1			2	2		4		4	
						15			3	3				4		4		6	
					11		4	3						3	3				
		10	4			6	15	9	1							2	4		
12		7	1								3					2			
13		5		3							11	3	2					6	
			3	4							8		2	3		4			
7			4	1	2						11					1	16	6	
			1		2	1							3	1		6		2	
7	14		5	7			4			5		8				14			2
3		2		2		2	4	1			15		5						
5	3	2	4	2		1	2	2	2		5		9				3	1	4
			1	3	3					5						5	18	3	4
5			2						13	15		3				9		6	
2	2		4	2	3			2		5			18	2		2		6	
	3	3		4	5			2			3	14	2		2			4	4
7		7		3		4	5					13							

## Ответы на сканворд из №2 (442) от 25.01.2013г.

**По горизонтали:** пустяк, лампада, мениск, курьез, кизил, осетин, булат, песок, амбал, Истра, розан, медовар, шаблон, Багира, Кюре, Этна, пасынок, капрал, кредо, воск, Мериме, фланг, опорки, ацтек, стул, Спартак, фитиль, орало, тон, алтарь, разиня.

**По вертикали:** тюль, камзол, лангет, пекинес, дебитор, школа, скипидар, Самара, барометр, улов, стол, Канн, забрало, макака, шина, батыр, обход, рэп, навигатор, пике, скрип, Нефертити, копильня, сметка, талант, рокфор, мост, феска, кулон, царь.

# 10 причин быть счастливым

С древних времён люди задают себе вопрос: что такое счастье? Великие умы человечества искали и продолжают искать ответ на него. Некоторые даже находили. Но большинство определений слова «счастье» оказывались довольно туманными или не очень понятными. В поисках истины «Семейный круг» решил спросить о том, что такое счастье, у жителей нашей республики.

1

## Михаил, 24 года:

– Счастье – когда ни с того ни с сего – и настроение, и силы, и радость. Наверное, это можно назвать счастьем жизни. Оно похоже на мелодию, которая звучит только для тебя, и каждый раз у неё разные громкость и ритм.

2

## Ольга, 24 года:

– Мне кажется, у каждого своё счастье. Для меня – это моя семья. Я счастлива, просто зная, что они все живы и здоровы.

3

## Владлена, 21 год:

– Счастье бывает разное. Иногда счастье в малом. Бывает великим счастьем просто выспаться после тяжелого периода жизни. Порой большим счастьем бывает глубокий глоток свежего воздуха. Или, например, кружка вкусного какао в конце дня. Это тихое счастье, приятно тянущее глубоко в груди.

4

## Анастасия, 20 лет:

– Я счастлива, когда со мной мои друзья. Когда мы дурачимся, как дети, или говорим о чём-то серьёзном. Я счастлива даже, когда просто смотрю им в лицо: нас столько воспоминаний связывает, а через сколько переделок мы вместе прошли... И всегда оставались вместе!

5

## Александр, 26 лет:

– Счастье – это быть с любимым человеком рядом, быть окруженным любовью, любить свою семью, заниматься любимым делом, приносить радость людям. Знать, что у твоих родных и друзей все в жизни складывается отлично.

6

## Мария, 25 лет:

– Счастье – это когда твои родные и близкие живы и здоровы. Когда твои мечты осуществляются. Когда ты делаешь мир и себя лучше, когда ты путешествуешь и веришь в чудеса, когда ты способен мечтать и верить. Я думаю, счастье – это просто жить, не унывая и не отчаиваясь.

7

## Сергей, 19 лет:

– Счастье – это чай с липой, какая-нибудь замечательная книга и сладкие минуты покоя.

8

## Карина, 30 лет:

– Счастье – это когда ты проводишь время с любимыми людьми, когда ты можешь довериться человеку и знать, что ты реально можешь на него положиться! Счастье – в надёжных людях! И, конечно, в том, чтобы любить и быть любимым.

9

## Василий, 27 лет:

– Это такое чувство полной гармонии в душе, когда кажется, что всё, что тебе нужно, у тебя есть. Кажется, что ты взлетел – пусть не высоко, но чувствуешь, что стал выше...

10

## Татьяна, 20 лет:

– Счастье каждый понимает по-своему. Для меня главное, чтобы рядом были любимые люди, друзья, родные. Чтобы они были здоровы и благополучны. Чтобы я нужна была им.

Надо создавать своё счастливое будущее. «Посадить дерево сейчас, чтобы потом пожинать зрелые плоды», – для меня сейчас это, наверное, и есть счастье.

# 1 **Лиза, 11 лет:**

– Когда почему-то хочется улыбаться, а ты не можешь объяснить – почему... Ведь просто так улыбаешься.

# 2 **Вова, 7 лет:**

– Счастье – когда есть младший братик. Поэтому я очень хочу братика, ну или хотя бы сестрёнку.

# 3 **Станислава, 13 лет:**

– Счастье – это когда у тебя есть хорошие друзья, когда они тебе помогут в трудную минуту и тебя развеселят. Ты понимаешь, что ты им не безразлична, и ты этому рада. Это и есть счастье.

# 4 **Игорь, 7 лет:**

– Мне кажется, счастье – это мечта. И если есть у человека мечта, это и есть счастье.

# 5 **Кирилл, 10 лет:**

– Это когда все вокруг улыбаются. И самому хочется улыбаться.

# 6 **Настя, 12 лет:**

– Это когда «бабочки в животе», когда чувствуешь себя так легко, как никогда раньше.

# 7 **Мargarита, 12 лет:**

– Счастье – это когда у тебя есть такой человек, который может неожиданно сделать сюрприз. Или уговорить пойти на аттракцион, которого ты раньше боялась, а оказалось, что он крутой!

# 8 **Соня, 9 лет:**

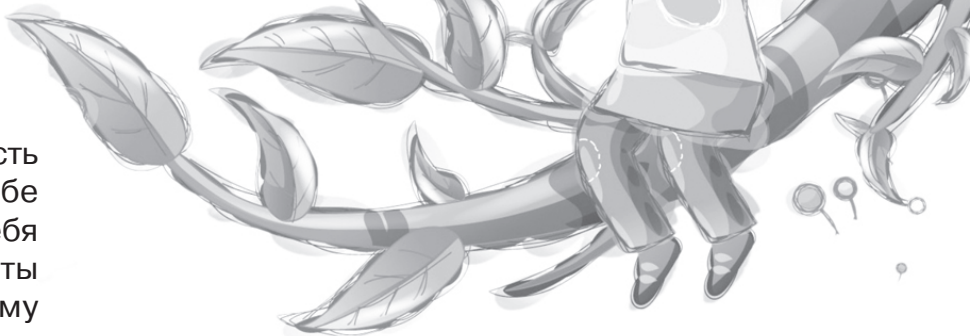
– Это когда исполняются желания. А ещё когда дарят много подарков.

# 9 **Наташа, 13 лет:**

– Счастье – это когда у тебя есть любимый человек, хороший друг и мама с папой. Больше и не надо!

# 10 **Маша, 11 лет:**

– Счастье – это когда иду домой вечером с тренировки, а папа и мама уже пришли с работы и ждут меня!



Когда в твоей жизни она появится, настоящая любовь, ты обязательно почувствуешь это. Сказать «Я тебя люблю» займет несколько секунд, показать как - займет всю жизнь.



**Мой главный мотиватор.**



**Любовь - это смех и радость, а не упрёк и не клетка, и не желание обладать (Э. Ремарк).**



**Не храни любовь «на потом», она нужна СЕЙЧАС, день за днём.**



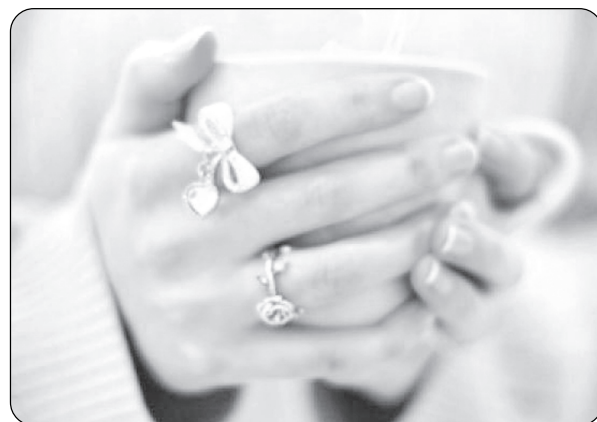
**Ты научил меня видеть сердцем, и я хочу видеть этот мир рядом с тобой.**



**Чтобы быть любимой, нужно быть любящей.**



**Любовь, как нежный цветок... Берегите любовь от придирчивых взглядов и завистливых слов!**



**Если кружка - жизнь, а содержимое - любовь, хочу самую большую и мелкими глотками...**

Фото с сайта motivators.ru