

# СЕМЕЙНЫЙ *Круж*

13 октября 2012 © №19 (435)



стр. 24

## СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ

- ШКОЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
- ОБРАЗОВАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ КАЧЕСТВЕННЫМ
- СТРАНА ДЕТСТВА
- Надежда Митюшева: МОЙ ПУТЬ В КРАЕВЕДЕНИЕ... ЧЕРЕЗ БИБЛИОТЕКУ
- ИЗ ШКОЛЫ – НА ПЕНСИЮ?!
- ПУТЬ СОВЕРШЕНСТВА ТЕЛА И ЧУВСТВ
- КАК ЗАСНУТЬ, ИЛИ ДЕСЯТЬ СЕКРЕТОВ ЗДОРОВОГО СНА
- ЗА БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ
- ЦЕНЮ СЕБЯ САМ
- ДЛЯ ЧЕГО УЧИТЬСЯ РИСОВАТЬ?
- БЫЛИНЫ И СКАЗКИ РОСТОВА
- ВСПОМНИ О ЗДОРОВЬЕ

# ОБРАЗОВАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ КАЧЕСТВЕННЫМ

**В 2012 году из республиканского бюджета на сферу образования будет выделено более двух миллиардов рублей.**

Такие прогнозные цифры озвучил министр образования Республики Коми Владимир Шарков на пленарном заседании республиканского форума педагогических работников. Он отметил, что за последние пять лет объёмы средств консолидированного бюджета республики, направляемые на модернизацию образования, увеличились в 2,2 раза.

«Основная цель, которую мы ставим в процессе модернизации – обеспечить доступность качественного образования для любого ребёнка, проживающего на территории республики. Наши дети должны выходить конкурентоспособными из стен школ и учреждений профессионального образования», – подчеркнул Владимир Шарков.

По его словам, значительная часть средств направлена на улучшение

материально-технической базы образовательных учреждений, их оснащение современным оборудованием. В текущем году существенно увеличен объём средств, направленных на капитальный ремонт и обеспечение мер пожарной безопасности объектов образования. Набирает темпы строительство новых образовательных учреждений. В 1,9 раза увеличилась степень оснащённости школ интерактивным оборудованием, решена проблема с обеспечением доступа школ к сети интернет.

Кроме того, важной задачей остаётся привлечение молодых специалистов. Благодаря ряду мер, принятых по поручению Главы Республики Коми, удалось почти в два раза повысить заработную плату молодых учителей. По этому показате-



лю в рейтинге субъектов России по Северо-Западному федеральному округу наш регион занимает четвертую позицию. Министр сообщил, что повышение зарплаты всех работников образования будет и в дальнейшем оставаться в числе приоритетов в работе правительства республики.

## БЕЗОПАСНОСТЬ ШКОЛЬНЫХ АВТОБУСОВ

**Инспекторами ГИБДД в республике проводится проверка оказания услуг по перевозке детей школьными автобусами.**

На этой неделе под строгий взгляд инспекторов попали три автобуса Сыктывдинского района, перевозящие школьников по маршрутам Пажга-Лозым и Пажга-Гарья, а также в селе Ыб. И если ыбским школьникам безопасность гаранти-

рована, там оказалось всё отлично, то пажгинские школьники похвастаться этим не могут. В момент проверки в одном автобусе не было сопровождающего, у водителя второго автобуса отсутствовали документы о прохождении техосмотра. Выявлены и другие несоответствия требованиям безопасности школьников.

Это уже третья проверка с нача-

ла учебного года после Визинги Сысольского района и Корткероса. Самые серьезные нарушения выявлены в Корткеросском районе. Там составлены административные материалы на двух водителей школьных автобусов, на должностное лицо, отвечающее за выпуск автобусов на трассу, и на директора школы, как руководителя юридического лица, со штрафом 30 тысяч рублей.

## ВСПОМНИ О ЗДОРОВЬЕ

**В лечебно-профилактических учреждениях Республики Коми объявлен «месяц внимания» для граждан пожилого возраста.**

В рамках акции для ветеранов и людей преклонного возраста в учреждениях здравоохранения будут проведены дополнительные медицинские и диспансерные осмотры. Приоритет – профилактика и лечение хронических заболеваний. Для маломобильных граждан будут организованы выезды специалистов по месту жительства.

«Не случайно октябрь выбран «месяцем внимания». По статисти-

ке, осенью обостряются хронические заболевания. К тому же в это время заканчиваются дачные работы, и люди могут посвятить больше времени своему здоровью», – отметил министр здравоохранения Республики Коми Ярослав Бордюг.

По его словам, для более полного информирования граждан во всех медицинских учреждениях подготовлены информационные материалы и памятки с тематикой «Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний», «Здоровый образ жизни», «Искусство не стареть».



# ШКОЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**С 1 сентября в Республике Коми проводится обучение людей, готовых взять на воспитание ребенка-сироту.**

Как пояснил руководитель Агентства Республики Коми по социальному развитию Илья Семьяшкин, цель обучения и подготовки кандидатов в замещающие родители в том, чтобы дать им знания по детской психологии и развитию ребёнка, ознакомить с особенностями адаптации ребёнка в семье и обязанностями по его воспитанию.

«Принять на себя заботы о ребёнке-сироте – это колоссальная ответственность. Граждане, которые решились на такой шаг, должны это чётко осознавать. Они должны быть готовы к новой жизни с новым членом семьи. А нам нужна уверенность, что ребёнок будет окружён заботой и любовью, что новые папа и мама сделают всё необходимое, чтобы воспитать его достойным человеком», – отметил Илья Семьяшкин.

Курсы «приемных родителей» проводятся в учреждениях социальной защиты населения Республики Коми. Обучение – обязательное для всех кандидатов в приёмные родители. Исключение составляют лишь близкие родственники ребёнка; усыновители, в отношении которых усыновление не было отменено; опекуны, которых не отстранили от исполнения этих обязанностей; отчимы или мачехи ребёнка, заявившие о его усыновлении.

Обучение граждан проводится бесплатно. Прохождение подготовки подтверждается сертификатом, форма которого установлена федеральным законодательством. Документ действителен на всей территории России.

\*\*\*Желающим принять в свою семью ребёнка-сироту по вопросам обучения следует обращаться в органы опеки и попечительства по месту жительства, где их ознакомят с порядком и программой занятий, расскажут, где и в какие сроки можно их пройти.

Необходимую информацию можно получить и непосредственно в учреждениях социальной защиты, где ведётся подготовка граждан, решивших взять на



воспитание ребёнка-сироту. Сведения об этих учреждениях имеются на сайте Агентства Республики Коми по социальному развитию, а также на странице «Стать семьей» сайта Регионального центра развития социальных технологий (<http://www.socialkomi.ru/oreka/>).

Граждане, которые готовы взять на воспитание приёмного ребенка, но сомневаются в своих возможностях, могут посоветоваться на эту тему с психологом. Такие специалисты есть во всех учреждениях соцзащиты, работающих с семьями и детьми.

## БЕЗ РИСКА ДЕТЕЙ

**Заместитель Главы Коми Виталий Стаханов поручил органам опеки и попечительства Агентства Республики Коми по социальному развитию проверить условия воспитания детей-сирот в замещающих семьях и убедиться в их безопасности.**

«В погоне за высокими результатами работы легко пройти мимо деталей, которые указывают на риски здоровью и жизни ребёнка в замещающей семье. Таких упущений быть не должно. В приёмных семьях со стороны родителей детям ничего не должно угрожать», – отметил чиновник.



Всего в республике зарегистрированы 5795 детей-сирот, из них 3760 детей воспитываются в новых семьях: 2486 ребят в опекунских, 532 – в приёмных. Ещё 742 ребёнка усыновлены жителями республики и других регионов страны.

\*\*\*Для решения проблемы социального сиротства в регионе реализуется республиканская программа «Ради будущего», совершенствуется законодательство, направленное на развитие института замещающих семей, принимаются меры для повышения социальной защищённости оставшихся без родителей детей.

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

# ИЗ ШКОЛЫ – НА ПЕНСИЮ?!

Более 600 учащихся школ, лицеев, гимназий, профессиональных училищ 25 сентября посетили управления Пенсионного фонда в городах и районах республики. Это был Единый день пенсионной грамотности, к завершению которого учащиеся пришли к выводу: копить пенсию надо смолоду.

Гостями отделения Пенсионного фонда РФ по Республике Коми в Сыктывкаре стали старшеклассники из Русской гимназии и сыктывкарской школы №4. Заместитель управляющего отделением Елена Юрьевна Шаталова провела для ребят урок «Пенсионная система в России. Как увеличить будущую пенсию?» Она отметила, что молодые люди должны знать о главных правилах, по которым формируется их будущая пенсия. В ходе занятия подростки получили базовые знания о пенсионном законодательстве, узнали о своих пенсионных правах и способах приумножения пенсионного капитала.

Специалисты провели для ребят экскурсию по клиентской службе пенсионного управления и рассказали, как ведется приём населения Сыктывкара. По мнению учащихся, увиденное и услышанное на мероприятии заставило задуматься о будущем.



«Воспитывать пенсионную грамотность надо ещё со школьной скамьи, – отмечает Елена Юрьевна Шаталова. – С этой целью Пенсионный фонд уже второй год с сентября по декабрь проводит в средних и высших учебных заведениях страны факультативные уроки о «Пенсионном обеспечении в России». В прошлом году курс прослушали более 12 тысяч школьников и студентов Коми. И в этом году республика снова активно участвует в акции».

На память о встрече каждый получил в подарок красочный учебник «Всё о будущей пенсии для учёбы и жизни», который Пен-

сионный фонд России издал специально для акции и распространил по всем регионам страны. Прочитав пособие, ребята узнают, кто такие застрахованные лица и что такое СНИЛС, из чего состоит и как формируется трудовая пенсия, кто такие ГУК, ЧУК и НПФ, что можно узнать из «писем счастья» Пенсионного фонда.



**Специалист показывает рабочие документы.**



**На экскурсию.**



**Архив.**

Зачастую нам кажется, что ещё вся жизнь впереди, но старость неизбежна. Она должна быть беззаботной, беспечной и... обеспеченной! Приводим несколько советов от Пенсионного фонда России, как уже сейчас можно повлиять на размер пенсии.



### Работайте только там, где платят «белую» зарплату.

Чем больше сумма взносов на вашем индивидуальном лицевом счете в ПФР, тем больше будет пенсия. Поэтому важно получать официальную или, как её называют, «белую» зарплату, с которой страхователи начисляют взносы в ПФР. Избегайте работодателей, уклоняющихся от уплаты налогов и взносов или выдающих жалованье «в конверте».



### Контролируйте, уплачивает ли работодатель взносы в ПФР.

Работодатель может платить «белую зарплату», но «забывать» платить взносы в ПФР и отчитываться за них. Помните, что периоды работы, когда за вас не начисляются взносы, не входят в страховой стаж, необходимый для назначения пенсии. Кроме того, если работодатель не платит страховые взносы, не формируются и ваши пенсионные накопления.



### Не забывайте про трудовой стаж.

Длительность стажа очень важна. Чем длиннее будет ваш трудовой путь, тем больше будет страховой стаж – период, в течение которого работодатель отчисляет за вас страховые взносы в систему обязательного пенсионного страхования – и тем выше будет пенсия.



### Внимательно изучайте выписку о состоянии индивидуального лицевого счёта в ПФР.

Ежегодно ПФР рассылает гражданам письма-извещения о состоянии их пенсионных счетов. В письмах указывается сумма начислений от работодателя на страховую и накопительную части вашей будущей пенсии в предыдущем году и общая сумма поступивших на ваш пенсионный счёт средств от ваших работодателей.



### Увеличить будущую пенсию можно с помощью участия:

- в программе государственного софинансирования пенсий.

Вы перечисляете на накопительную часть своей будущей пенсии от 2000 руб. в год, а государство увеличивает этот взнос в два раза;

- в программах негосударственного пенсионного обеспечения, которые предлагают негосударственные пенсионные фонды.

В России сегодня работает свыше 100 НПФ, с любым из них можно заключить договор. Тогда вы начнёте накапливать себе дополнительную пенсию с помощью программы, которую предложит НПФ.

**Подробную информацию можно найти на сайте [www.pfrf.ru](http://www.pfrf.ru)**



## Интересные факты о пенсии

В России пенсию, как денежную выплату, ввёл царь Пётр I (годы его правления 1682-1725). А в Европе впервые государственная пенсия была введена Отто фон Бисмарком, канцлером Германии, в 1889 году.



Сегодня в большинстве стран мира пенсионный возраст составляет 65 лет. В России мужчины вы-

ходят на пенсию в 60 лет, а женщины – в 55 лет. Проживающие в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях (в том числе жители Республики Коми) могут получать пенсию на 5 лет раньше. На данный момент самый высокий пенсионный возраст в мире – 70 лет. Именно в этом возрасте выходят на пенсию в Японии.

В Китае пенсия по старости причитается только военным, полицейским и госслужащим, остальных обязаны содержать дети.



Одна из наиболее мизерных пенсий – в Грузии. Здесь она составляет всего около 40 долларов. А вот самая большая пенсия у датских пенсионеров. В этой стране пенсионер получает 2800 долларов в месяц.

В 1998 г. количество пенсионеров в развитых странах превысило численность детей. К 2050 году такое соотношение ожидает всю планету.



**Марина ПОЛИНИНА,**  
фото автора.



Национальная библиотека Республики Коми – старейшее учреждение культуры в Коми, одна из старейших библиотек на Европейском Севере России (по возрасту – вторая после Архангельской) и крупнейших по объемам книжных фондов (вторая после Мурманской областной библиотеки).

На протяжении 175 лет несколько раз менялись статус библиотеки, её приоритеты, осуществлялись качественные изменения в работе, связанные с социальными, культурными переменами, с нарастанием потока поступающих в фонды документов, увеличением количества пользователей.

В 1958 году библиотека получила новое, специально предназначенное для неё здание, в стенах которого находится и в настоящее время, с семиярусным книгохранилищем на 500 тысяч экземпляров.

## ДА ЗДРАВСТВУЕТ ЧИТАТЕЛЬ!

2012 год для Национальной библиотеки Республики Коми проходит под девизом «С юбилеем, библиотека!» и посвящен её 175-летию.

27 сентября в Коми Национальной библиотеке открылся новый читательский сезон. Он обещает быть интересным, насыщенным. В библиотеке можно поучаствовать в «мозговом штурме», побывать на презентации новых изданий, посетить реальную выставку или виртуальный книжный мир, а по четвергам тут заседает клуб любителей чтения.

С первых дней своего существования библиотека стала центром культурной и научной жизни. Само её возникновение «в самой отдаленной глуши Вологодской губернии, в месте, где прекращается почтовая дорога и за которой лежат непроезжаемые леса и тундра», как писал журнал Министерства внутренних дел (1849, №2), было большим культурным событием.

«По общему согласию основателей хранителем книг избран дворянский заседатель Усть-Сысольского уездного суда Андрей Попов, в доме которого и помещена библиотека в нарочно устроенных красивых шкафах», - сообщалось о библиотеке в 1838 году в «Вологодских губернских ведомостях».



В этот день были подведены итоги конкурса «Лучший виртуальный читатель» и состоялся бенефис «Да здравствует Читатель!» На бенефис пришли самые заядлые любители книг всех возрастов и рангов. По старой доброй традиции тут чествовали активистов, которых объединяет безграничная любовь к чтению и многолетняя преданность Национальной библиотеке. В знак признательности им вручили дипломы, золотые формуляры и почётные читательские билеты. Это известные в республике люди: Олег Елфимов — руководитель управления культуры города и создатель уникальной коллекции «яиц Фаберже», Тамара Ива-

нова — преподаватель английского языка, путешественница и певица, Николай Сурков — ученый, историк и журналист, Николай Волохов — бывший первый замминистра культуры, курировавший библиотечное дело, Рейнгольд Бихерт — журналист и нынешний председатель попечительского совета библиотеки.

Среди них и Надежда Митюшева, старейший читатель библиотеки, в которую она приходила ещё в детстве, потому что жила совсем рядом с библиотекой. Сегодня Надежда Алексеевна поделится с читателями «Семейного круга» **своими воспоминаниями и отношением её семьи к книге и чтению.**

# Надежда МИТЮШЕВА: Мой путь в краеведение ...через библиотеку



В нашей жизни многое определяют семья, соседи, школа, место проживания, происхождение, родители и язык, на котором говорят в семье. Сыктывкарка в 12 поколении, – как ни крути, это моё главное наследие, – до 22 лет я жила в квартире, доставшейся от бабушки. Это был первый в Сыктывкаре многоквартирный дом, построенный в 1928 году. Он и сейчас стоит по соседству с Национальной библиотекой.

А соседями по дому были Сырцевы, Богомолы, Бабушкины, Кононовы, Соснины, Коноваловы, Чеусовы, Маланыны. Люди, оставившие след в истории, культуре, образовании Коми края. Об этом подробнее я узнала значительно позже, изучая краеведческую литературу. Тогда же я узнала, что мой дед в 1918 году был первым председателем горсовета. Стало интересно прочитать роман Геннадия Федорова «Когда наступает рассвет» об установлении советской власти и гражданской войне в Коми крае. Так в мою жизнь вошла литература коми писателей.

Дед умер до моего рождения, как и другой мой дедушка. От них в семье реликвий не осталось, поэтому «раскопки» о родословной пришлось начинать с нуля. Но благодаря книгам и архивам, а также живым свидетельствам и помощи друзей удалось всё восстановить. Моя первая краеведческая статья «Большевистское сердце» была опубликована в 1977 году и посвящена 90-летию моего деда Павла Васильевича Забоева.

Ребёнком я не осознавала того, что живу в центре культурной жизни города – живу и живу. Через дорогу от нашего дома был единственный в Сыктывкаре книжный магазин. В 5 минутах ходьбы – краеведческий музей, а через дом – музыкально-драматический театр. Кинотеатры «Родина» и «Октябрь» были совсем рядом, в Парке культуры и отдыха имени Кирова в летний сезон звучали голоса вокалистов Валентины Есевой, Ии Бобраковой. И сегодня храню в памяти детские впечатления о многих уголках нашего города, особенностях ландшафта, сыктывкарской архитектуры. Помню конюшню в районе аэропорта, базар на месте бассейна, запах пряников на экскурсии по хлебозаводу, лодочную станцию на Сысоле, игру в хоккей на замёрзшей реке, пожары в Лесоза-

воде и Заречье и даже праздник авиации на аэродроме.

Здание Коми Национальной библиотеки я видела из окон нашей квартиры с момента строительства в 1956 году. Она была центральной библиотекой имени В.И. Ленина. Рядом во дворах прошло всё моё детство. И вот, уже имея богатую дворовую биографию, – на этапе перехода к отрочеству, – я впервые самостоятельно пришла в библиотеку и попала на мероприятие, которое проходило в читальном зале. П.И. Чисталев и А.К. Микушев демонстрировали на магнитофоне записи народных мелодий, Г.А. Юшков читал своё стихотворение. Думаю, что это был 1963 год, – вечер, посвященный 75-летию Виктора Савина.

Я выучила коми язык по художественной литературе, стала читать и понимать по-коми в 1970-е годы, а разговорную речь освоила уже в 1990-е. Благодаря библиотеке имени В.И. Ленина и библиотеке краеведческого музея стала не просто читателем книг по истории и культуре коми народа, но и исследователем. И хочу подчеркнуть, что мой интерес к истории Коми зародился ещё в детстве. Ибо в нашей семье всегда было уважение к коми языку и коми народу.



Я во дворе библиотеки.  
15 марта 1959 г.



Надежда Митюшева с родителями. 1958 г.



# БЫЛИНЫ И СКАЗКИ РОСТОВА

Ростов Великий является настоящей жемчужиной туристического маршрута «Золотое Кольцо России». Город изобилует памятниками археологии, истории и культуры. История города уходит в глубь веков. Впервые Ростов упомянут в летописи 862 года, как уже существующий, крупный для своего времени город. Возник он на берегу речки Пижермы, впадающей в озеро Неро, на землях, заселённых угро-финским племенем Меря. В этом году Ростов отмечает юбилей – 1150 лет со дня включения его в летопись Государства Российского.

## Древняя и великая СВЯТЫНЯ

Успенский кафедральный собор в Ростове Великом – первый христианский храм на Северо-Востоке Руси, древнейшая и величайшая святыня Ярославской епархии. Воздвигнут на берегу озера Неро в 991 году при княжении Ярослава Мудрого, сына Крестителя Руси Владимира Святого. Первый храм на Руси, посвященный Успению Пресвятой Богородицы. Единственный храм в России, не изменивший своего местоположения за более чем 1000-летнюю историю, несмотря на многочисленные перестройки его самого и политические преобразования в государстве.

История собора – есть история Государства Российского от периода великих князей до современности. В Ростове была учреждена первая на Северо-Востоке русской земли епископская кафедра. Под его древними сводами возносились молитвы всех угодников Божиих, просиявших на ростово-ярославской земле. В соборе по-

коются мощи русских святых: святителей Леонтия, Исаии, Игнатия, Федора, князя Василько. Поклоняться святыням Успенского собора приходили благоверный князь Александр Невский, Иоанн Кронштатский и преподобный Сергий Радонежский, в соборе служил архиепископ Тихон, будущий патриарх Московский. Успенский собор посещали цари от Рюриковичей до

Романовых. Имеет отдельно стоящую звонницу. Был закрыт с 30-х годов XIX века и до 1991 года, когда собор и звонница были переданы Русской Православной Церкви. Вместе с Кремлём, построенным позднее, в конце XVII века, образует единый центральный архитектурный ансамбль города. Особенно примечателен вид со стороны озера Неро.



## Известные ростовские звоны

Ростовский Кремль – один из красивейших на русской земле. Со стороны озера Неро ростовская крепость с белокаменными башнями и стенами, из-за которых виднеются маковки церквей, выглядит подобно чудесному, сказочному городу. Не случайно здесь производились съемки таких фильмов, как «Садко», «Сказка о царе Салтане».

В 1652 году ростовским митрополитом стал Иона Сысоевич. С его именем связано возведение шедевра древнерусского зодчества – Ростовского архиерейского дома, с начала XIX века чаще называемого Кремлем. Ансамбль Ростовского Кремля по своему первоначальному назначению представлял собой резиденцию архиереев Ростово-Ярославской епархии. Поэтому в древности его называли архиерейским, или митрополичьим двором. Грандиозный Кремль, создававшийся с 1670-х годов в течение двадцати лет, является своеобразным городом-памятником в самом городе, от которого огражден высокими, крепостного вида стенами с одиннадцатью башнями. Несмотря на свои стены и башни, Ростовский Кремль – это парадная резиденция. Стены практически не приспособлены к обороне, они имеют скорее декоративный характер и определяют границы митрополии.

В настоящее время ансамбль делится на три относительно самостоятельные функциональные



зоны: архиерейский двор, соборную площадь и Митрополичий сад. Главная доминанта ансамбля – Успенский собор, старейшее здание города. Большая часть дошедших до нас зданий Кремля была построена много позже собора, в основном в период правления митрополита Ионы (1652 - 1690 гг.) По его замыслу около 1682 года к юго-востоку от собора была построена звонница. Ростовские звоны известны по всему миру. И это не случайно. Нет и не было в России более музыкального звона, чем ростовский. Слышен он на расстоянии 18 километров. Ценно, что на звоннице полностью сохранился набор из 15 колоколов. Гордость звонницы – самый большой колокол «Сысой», который весит две тысячи пудов (32 тонны).

Формирование архиерейского двора завершилось в общих чертах к концу XVII века. Все его разнообразные сооружения были объединены в редкий по живописности, но в то же время удивительно гармоничный ансамбль. На территории Ростовского Кремля располагается один из старейших и богатейших музеев России – Государственный музей-заповедник «Ростовский Кремль», основанный в 1883 году. Это крупный музейно-туристический комплекс в 1995 году был включен в Свод особо ценных объектов культурного наследия народов России.

## История улиц

В конце XVIII - начале XIX веков были построены Торговые ряды в центре города, а немного позже, в 30-40-е годы, Мытный (название сооружения происходит от слова «мыто», означавшего особый сбор за провоз товара на торги) и Гостиный дворы. Они обеспечивали нужды ежегодной обширной Ростовской ярмарки, которая приносила городу немалый доход. В период расцвета открывалось до 1000 лавок. Ростовская ярмарка занимала третье место после Нижегородской и Ирбитской. Как правило, она проходила ранней весной и длилась две с половиной недели. Сначала в ней принимали участие только жители окрестных селений и ближайших городов. С отменой таможенной пошлины стали приезжать купцы из отдаленных уголков. Например, Каза-





ни, Астрахани. Иногда одних купцов съезжалось до семи тысяч, а всего в ярмарке участвовало несколько десятков тысяч человек. Здесь можно было купить любой товар. Ярмарочный торг шёл на больших площадях, лежащих между валами и Окружной улицей. Торговали на многих улицах, иногда прямо во дворах. Ярмарка сопровождалась гуляньем, весельем, гремела музыка, работали качели, шли представления.

## Примечательные развалины

Конюшенный двор, расположенный у стен Митрополичьего двора (Ростовского Кремля) – уникальное сооружение. Единственный в России конюшенный двор XVII века, дошедший до наших дней. Он был построен в 1680-1690 годах при митрополите Иоасафе, преемнике Ионы Сысоевича. Это просторное и добротное здание с 1835 года было передано военному ведомству и вплоть до 1970-х годов находилось в хорошем состоянии. Всё это время в нём располагались военные склады. Сейчас трудно узнать в чудовищных руинах, вызывающих недоумение у туристов своей близостью к Кремлю, неког-

да добротную двухэтажную постройку. На территории руин Конюшенного двора время от времени ведутся раскопки и находятся ценные экспонаты для музея, однако сам уникальный памятник архитектуры продолжает неуклонно разрушаться в ожидании реставраторов.

## Царство Царевны-лягушки

Музей Царевны-лягушки – первый сказочный музей в городе Ростове Великом. Его открытие состоялось 23 марта 2012 года в здании постройки 1790 года. Переступив порог музея, гости попадают в мир сказки «Царевна-лягушка». Детям предлагается поучаствовать в интерактивном действе, различных играх.



## Родина огородничества

Город Ростов расположен на берегу озера Неро. Название озера с помощью современных языков угро-финской группы переводится как «заболоченное», «илистое».

Озеро ледникового периода, но какой ледник «оставил» его, а стало быть сколько лет водоему – в этом вопросе единства нет. Называют 20, 30, 40 и даже 60 тысяч лет. Когда-то озеро было судоходным и связывало Ростов с Волгой. Сейчас площадь озера 53 квадратных километров, длина береговой линии 45 километров, глубина – до 3 метров. Озеро может порадовать рыбаков судаком, щукой, окунем, карасем, плотвой, ершами.

Озерный ил с незапамятных времен использовался как отличное удобрение и давал большой прирост урожая. Ростовский край – родина северного огородничества. Ещё в XIV веке местные жители были поставщиками овощей к царскому столу. Вспомнил о ростовцах и Петр I, когда решил основать фармацевтическую промышленность. Он послал изучать архитектуру в Голландию ростовских огородников.



## Борисоглебский монастырь

В окрестностях Ростова на берегу реки Устье расположился Борисоглебский монастырь, основанный в конце XIV века. Сохранившиеся до наших дней каменные постройки заменили деревянные в начале XVI века. Так, например, произошло с древнейшим зданием монастыря – собором Бориса и Глеба, построенным на месте деревянного храма в 1522–1524 годах и перестроенным в XVIII веке. Церковь Благовещения рядом с собором возведена знаменитым зодчим Григорием Борисовым. Трехэтажная изящная звонница (1680 г.) – одна из самых интересных построек на территории. Монастырь действует и сегодня.



**Шумящая подвеска и амулет из клыка медведя.**



**Наконечники копий. Железо.**



**Застёжка с крылатой иглой, браслет, сьулгамы.**



## Музей финифти

Ростов считается родиной финифти – уникального художественного промысла по созданию миниатюры на эмали. На фабрике «Ростовская финифть» существует музей, посвященный этому старинному ремеслу. В нём гостей знакомят с процессом создания финифти, с работами, созданными мастерами фабрики в разные годы её существования.

## «Здесь был... Алеша Попович»

Близ Ростова Великого находится Сарское городище – укрепленное поселение VII-XI веков. Здесь были обнаружены оружия, украшения, предметы быта Волжской Булгарии, Киевской Руси и частично Западной Европы. По данным историков, именно на этой территории пролегали торговые пути Средневековья. В XIII веке здесь построил свой деревянный дворец легендарный ростовс-

кий боярин Александр Попович – прототип былинного богатыря Алеши Поповича, погибшего в битве с татарами-монголами на реке Калке.

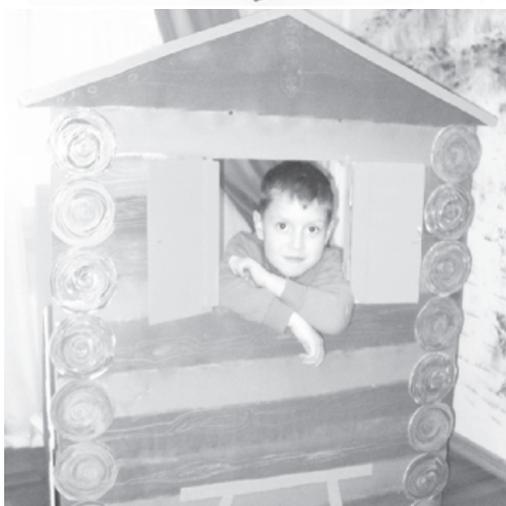
**Подготовила Юлия УЗЕНСКАЯ.**

# СТРАНА ДЕТСТВА

Где и с кем оставить малышей, когда родителям надо отлучиться? Кому не страшно доверить своё драгоценное чадо? На эти вопросы нашли ответы в сыктывкарском отделении профилактики безнадзорности, социального сиротства несовершеннолетних «Семья»\*.

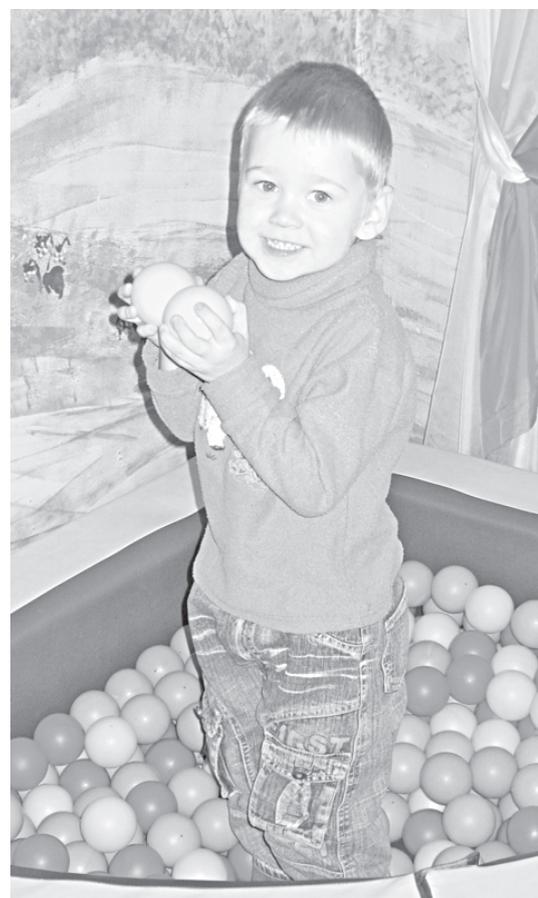


В начале октября здесь состоялось официальное открытие игровой и развивающей комнаты, предназначенной для кратковременного пребывания детей. В ходе мероприятия заведующая отделением Ольга Андрущак пояснила, что проект направлен на оказание социальной помощи семьям с детьми, не посещающими детские сады, а также семьям, нуждающимся в оказании услуг по присмотру за детьми. По её словам, с мальчишками и девонками занимаются специалисты по социальной работе и психологи.



Когда сотрудники отделения распахнули двери комнаты, гости не смогли сдержать восторженных возгласов. Настоящая страна детства, иначе и не назовёшь. Просторное, яркое, уютное помещение с зонами для игр, отдыха и занятий. О каждой из них Ольга Петровна рассказала подробнее.

Так, в развивающей зоне специалисты занимаются с детьми дошкольного возраста по программе «Карусель», которая направлена на всестороннее развитие малыша. В сенсорной зоне проходит психологическая разгрузка детей в виде тренинговых занятий, музыкотерапии. Ну а в игровой зоне имеется всё необходимое для развлечений. Так и



хотелось мне плюхнуться в сухой бассейн, покачаться на качели или съехать с горки. Эх, возраст не позволил!

Уверен, любой маме, которой нужно пристроить ребёнка на время, будет приятно оставить своё чадо в таких хороших условиях.

**Приводить детей (от 3 до 11 лет) на период от одного до трёх часов можно в будни с 9 до 19 часов по адресу: г. Сыктывкар, ул. Малышева, дом 13.**

**Дмитрий КОЮШЕВ.**

\*Отделение «Семья» является одним из структурных подразделений ГБУ РК «Центр социальной помощи семье и детям г.Сыктывкара».

Кроме того, в «Семье» ведётся работа для подростков до 18 лет по нескольким направлениям: профилактика табакокурения, употребления алкоголя и психоактивных веществ; индивидуальные консультации, психологические тренинги; тренировка замещения агрессии по норвежской программе АРТ.



# ДЛЯ ЧЕГО УЧИТЬСЯ РИСОВАТЬ?



**В Вуктыле живет самобытный художник Владимир Иванович Вислоушкин, создавший уникальную методику рисования. Он начал с того, что открыл изостудию, куда пришли люди, которые считали, что они совсем не умеют держать кисть в руках. Но за сравнительно короткое время открыли в себе феноменальные способности: стали не просто рисовать, а писать картины.**

Самое поразительное в том, что изобретатель этого открытия, Владимир Вислоушкин, проводит мастер-классы почти «вслепую». У него сохранилось только остаточное зрение, но тем не менее художник прекрасно ориентируется в пространстве. Владимир Иванович более пятидесяти лет учит рисовать. Ему исполнилось 70, он выпустил две книги «Мои уроки экспресс-рисования» и сейчас готовит к изданию новую, у него много учеников, и сам продолжает заниматься с детьми в Центре дополнительного образования города Вуктыла. А год назад автор методики «экспресс-рисования» со своим ассистентом провёл экспериментальное занятие для слабовидящих в Сыктывкаре. Его мечта: чтобы все люди были художественно образованными. И об этом сегодня его рассказ.

**“Если сегодня в руку ребёнка не вложить кисть или карандаш, то завтра он возьмёт в эту руку камень или палку”**

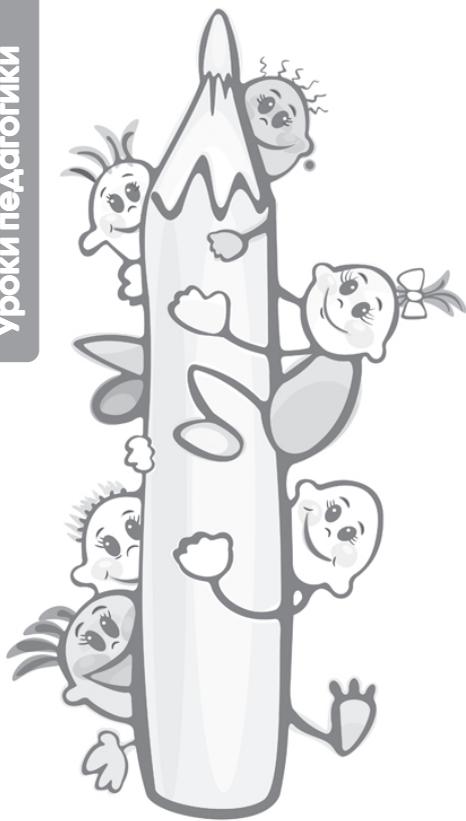
## Творческий дар

Все дети с удовольствием рисуют задолго до того, как научатся читать и писать. Многие из них, ещё не умея толком говорить, а порой и ходить, неумело хватают ручонкой карандаш или ручку и выводят каракули на листе бумаги (а иногда и на стенах, обоях, документах).

«Чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не плакало», – говорят родители в этом случае, совершенно не догадываясь о пробуждении в ребёнке Творческого Дара и о том, какую глубоко духовную информацию несут эти первые рисунки ребёнка. Убеждён, что родителям необходимо научиться считывать эту информацию, чтобы проникнуть через нарисованные закорючки и пятна во внутреннюю духовную работу наивно открытого нашему миру Творца.

Работа эта требует большого терпения и, разумеется, умения видеть то, что изобразил ребёнок. Как научить родителей и педагогов видеть духовную сущность в рисунках





своих детей? Как распознать через рисунок очевидное стремление юного творца к тому или иному виду творчества?

Если я скажу, что учиться рисовать – это учиться видеть, мыслить, чувствовать, то этим я обрисую только верхнюю часть айсберга, глубинная суть которого спрятана в подсознании ребенка. И вот её-то и надо прежде всего раскрыть перед глазами самого рисующего, а затем доверить тем, кто сможет помочь дальнейшему развитию Творца в ребёнке.

От того, что многие родители могут снять лишь верхний слой информации с рисунков своих детей, который оценивается критерием: «похож на натуру – хорошо, не по-

хож – плохо», после чего большая часть рисунков летит в мусорную корзину, то естественным становится утрата ребёнком интереса к рисованию. Гибнет Творец, начинает произрастать хулиган. Во внутреннем мире ребёнка, в его подсознании будто забетонируется его творческое начало.

## Духовное в рисунках

О чём может сказать контрольная проверочная серия рисунков ребёнка или взрослого человека? О том, что в большей степени нравилось рисовать, а что в меньшей, причём не надо спрашивать рисующего, так как рисунки сами об этом заговорят своим пластическим языком. Этот же язык расскажет опытному зрителю, в каком состоянии духа рисовался тот или иной рисунок: был ли рисующий энергичен или вял; как ему работалось: весело или равнодушно, а может, с раздражением.

Все эти невидимые для неискущенного глаза зрителя духовные связи, показывающие работу души и духа рисующего и отраженные в рисунке как в зеркале, помогают мне вести оптимальный поиск творческого русла будущего художника.

Я понимаю всю тяжесть возложенной на меня ответственности за проводимые мною эксперименты в деле формирования эстетического сознания методическими приемами художественного образования и готовлю теперь своих последователей с ответственностью за судьбу каждого ребенка, каждой Творческой Личности.

**“Страна, в которой больше, чем в остальных странах, будет художников, станет самой богатой”**

## Дети рисуют...

Известно, что детские работы, выполненные на вдохновленном уровне с детским искренним чувством и любовью, несут в себе такой энергетический заряд положительных эмоций, что любая заскорузлая душа улыбнется, глядя на них.

Дети рисуют, потому что любят рисовать, но эта любовь к рисованию является лишь следствием тех побуждений, которые постоянно накапливаются в сердце, своими импульсами ищут канал выхода наружу. Такими каналами могут стать и песня, и танец, и сценическое движение, и рисунок, а также злобный выпад – всё зависит от того, в каких условиях находится в данный момент ребенок: творческих или хулиганских. Здесь вспоминаются слова Леонида Корнеевича Королькова: «Если сегодня в руку ребёнка не вложить кисть или карандаш, то завтра он возьмёт в эту руку камень или палку». Невостребованное творчество превращается в свой антипод – вандализм.

Мы все сейчас идем по тонкому лезвию добра над пропастью зла и ведём за собой своих детей. И надо владеть большим искусством воспитания, чтобы не погубить их ещё не сформировавшуюся психику. В этом случае рисование, как самый доступный, легкий и дешевый способ увлечь ребенка в русло творчества и отвлечь от дурных побуждений, может стать тем целительным бальзамом для сердца, который и создаст душевное равновесие в столь агрессивном сейчас мире.

На семинарах по освоению системы «Экспресс-рисование» на мой вопрос «Как вы оцениваете свое умение рисовать?» оценки людей распределяются в основном так: двое трое утверждают, что они не умеют рисовать, человек девять оценивают свой творческий труд удовлетворительно и лишь один-два семинариста уверены, что они рисуют хорошо. За всю мою практику проведения подобных семинаров и показательных занятий только три взрослых человека ответили, что рисуют отлично.



## Для чего же нужно учиться рисовать?

Для того, чтобы не дать человечеству ступить на путь полной деградации, чтобы каждый человек с детства начинал строить вокруг себя мир гармонии и красоты. Есть одна непреложная истина: без духовного совершенствования немислим никакой экономической и технической прогресс. Не хотелось бы, чтобы стала пророческой фраза Ларошфуко: «Народ, утративший свою культуру, оставляет после себя пустыню».

Рисование, как процесс самопознания, даёт педагогу-психоаналитику ясную картину внутреннего духовного мира художника. Помогая рисуящему увидеть через свой рисунок внутренний духовный мир и его возможности самосовершенствования и совершенствования природного художественного вкуса, педагог определяет слабые и сильные стороны рисуящего и находит минимальные на данном этапе задачи творческой работы. Постепенно эти задачи усложняются, технические навыки закрепляются.

## Мир глазами ребёнка

В моей практике было много случаев, когда творческий дар у ребёнка и взрослого раскрывался через несколько заданий с целевыми установками, но были случаи, когда взрослый человек начинал осознавать свою творческую самостоятельность только на третьем курсе семинара по освоению системы «Экспресс-рисование».

У детей от трёх до семи лет выявление творческого дара и определение его направления идёт наиболее успешно, чем у подростков и взрослых. Это связано с тем, что у большинства детей этого возраста ещё открыт канал связи с макро- и микрокосмосом, и мир ребёнка ещё целостен по своему мироощущению. Реальный внешний мир и внутренние фантазии ребёнка ещё не входят в большое противоречие, и мир для него представляется как некая сказочная страна, в которой он ищет свои сердечные образы и свой идеал. Помогая ребёнку проявить на бумаге эти образы, система «Экспресс-рисование» тем самым утверждает в глазах взрослого духовные ценности ребёнка и его душевные переживания.

## «Познай себя и ты познаешь весь мир»

С горечью вспоминаю многих юных творцов из детского садика, художественная судьба которых ясно высветилась в их творческих рисунках, но, к сожалению, не получила своего воплощения в дальнейшем. Многие из тех, кто хотел быть художником, по их утверждению, по многим причинам не смогли продолжить свои занятия. Одна из самых тяжких причин – в невежестве родителей, в ущербности их художественного образования, в незнании истинной роли рисунка. Роль рисунка в простой философской истине, высказанной ещё древними: «Познай себя и ты познаешь весь мир». Чувственное рисование «от себя» по системе «Экспресс-рисование» создаёт мостик между подсознанием и сознанием, между образным видением форм и их абстрактно-логическим функциональным завершением в рисуемой картине. Такое рисование при активном и мудром руководстве педагога способно не только очистить душу ребёнка от закостенелых представлений-догм, но и поднять её на новую духовную высоту. Творческий дух, душа и духовность неразрывно взаимодействуют в этой работе, помогая ребёнку ощутить себя значимой личностью в обществе взрослых.

## «Красота спасёт мир»

«Экспресс-рисование» позволяет восстановить в каждом ребёнке, подростке или взрослом глубинные корни культуры, поэтому корни художественной культуры и питали испокон веков своей творческой благодатью большинство семей, спланивая детей и взрослых при обучении художественно-ремесленным навыкам. Предметы и вещи, сделанные на высоком художественном уровне, формируют духовно богатый внутренний художественный мир ребёнка. Созидание красоты порождает красивые действия. Эстетика становится матерью этики. Известная истина: создавший своими руками добрую красоту да не поднимет руки своей на её уничтожение. Высокоду-

**«Красота спасёт мир, если она будет добра»**



ховный человек не способен быть варваром. Гений и злодейство, оказывается, несовместимы. «Красота спасёт мир, если она будет добра», – сказал однажды Фёдор Достоевский. Постигшие глубинный смысл этого высказывания станут знатоками детского изобразительного творчества и помогут своим детям стать художниками, творцами в любой сфере деятельности.

## Художник в каждом из нас

Художник – это не просто человек, рисуящий плакаты или картины у мольберта. Это мастер у станка на фабрике, выполняющий высококачественную красивую продукцию; это и экономист, создающий красивые экономические и реально осуществимые планы на благо народа, это и политик, способный умозрительно на образном и абстрактном уровне создать социальную картину будущего социального общества и воплотить её в жизнь.

Философы всех времён и народов вынашивали идею создания такого общества, в котором культура была бы основой, фундаментом в построении научно-технического прогресса. Культура, в которой развитие художественного вкуса и человеческих гуманных отношений стали бы связующим началом.

И мысль о том, что «страна, в которой больше, чем в остальных странах, будет художников, станет самой богатой», как в духовном, так и в материальном отношении, имеет под собой твёрдую основу.

**Подготовили  
Алёна СОЛОМИНА  
и Валерия КОКОЯНИНА.  
Фото Алексея БОРОВЕНКОВА  
и Юлии ЛЕГОТИНОЙ.**



# ЦЕНЮ СЕБЯ САМ



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

На протяжении последнего десятилетия с экрана телевизора, со страниц книг и журналов всё чаще стало возникать слово «самооценка». Подчеркивается важность позитивного отношения к себе, самооценкой объясняются успехи на работе и комфорт в семье. Сегодня мы разберем, что такое самооценка, какая самооценка должна быть и как её повысить, если человек относится к себе плохо.

**Самооценка** – это представление человека о важности своей личной деятельности в обществе и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или закрыто. Проще говоря, самооценка – это оценивание самого себя. Может быть заниженная самооценка, адекватная и завышенная.

**Заниженная самооценка** – совокупность эмоциональных ощущений человека, выражающихся в чувстве собственной ущербности и иррациональной вере в превосходство окружающих над собой. По-другому, заниженная самооценка может быть представлена как комплекс неполноценности. Комплекс возникает вследствие разнообразных причин,

таких, как длительное ущемление собственных прав, душевные травмы, свои собственные ошибки и неудачи и т. п. Как правило, заниженная самооценка или комплекс неполноценности возникает ещё в детстве, может быть следствием насилия или просто несправедливости по отношению к ребёнку.

Самооценка формируется в детстве и вытекает из оценки ребенка значимыми взрослыми людьми. Если в детстве ребенка часто оскорбляли, называли никчемным, глупым, если обесценивали его потребности в познании («да что ты спрашиваешь, всё равно ничего не поймешь!»), в любви и эмоциональной близости («что ты липнешь ко мне, отцепись!»), в общении с дру-

гими людьми («что ты пристал к дяде Васе, надоел ему уже!») или даже в удовлетворении базовых потребностей («опять голодный?! Сколько можно есть!»), то на основании такого отношения значимого взрослого (чаще родителя) возникает собственное отношение к себе как к никчемному, никому не интересному, прилипчивому и никому не нужному человеку.

**Адекватная самооценка** – объективная оценка человеком себя как внутренне положительного или отрицательного до какой-то степени. Самоуважение включает в себя как мнение о себе (например, «я компетентен/некомпетентен», «я популярен/непопулярен»), так и связанные с этим эмоции (например, торже-



ство/отчаяние, гордость/стыд). То есть адекватная самооценка – это правдивое, точное отношение к себе. Человек знает свои сильные и слабые стороны, умеет принимать на себя ответственность за происходящее с ним, воспринимает себя такого, какой он есть на самом деле.

**Завышенная самооценка** – совокупность эмоциональных ощущений человека, выражающихся в чувстве собственной значимости, отношении к себе как к человеку, стоящему над всеми остальными. Часто людей с завышенной самооценкой в общении характеризуют заносчивость, высокомерие, гордыня. Подобная самооценка сочетается с эгоизмом, потребительским отношением к другим людям, даже самым близким («родители должны мне помогать», «если человек ко мне хорошо относится, то он должен делать мне подарки, восхищаться мной, не вступать со мной в споры и не говорить того, что я не хочу слышать»).

Как правило, завышенная самооценка во взрослом возрасте является следствием родительского воспитания по принципу «кумир семьи». Когда ребёнок рос в достатке, когда все его потребности в каких-то вещах, игрушках удовлетворялись, даже если в них не было острой необходимости, когда ребенку не отказывали ни в чём, при этом воспринимали его как нечто заслуживающее восхищения, отношение к ребёнку в такой семье похоже на идолопоклонничество. При этом ребёнок, не встретившись с необходимостью выбора в детстве, не умея брать ответственность на себя, вырастает инфантильным, эгоистичным. Такого человека в общении с людьми или в браке ждут моменты осознания, борьбы желаний и возможностей, и во взрослом возрасте со сложившимся характером ему будет сложнее их пережить.

**Идеальной** самооценкой считается **адекватная, чуть завышенная самооценка**. Это когда человек знает все свои сильные и слабые стороны, воспринимает себя объективно, но при этом **относится к себе положительно, любит себя**, умеет восхищаться собой в каких-то моментах и хвалить себя.

Конечно, если человек замечает, что у него или у его ребёнка заниженная самооценка, чаще он отзывается о себе в негативном ключе, с тру-

дом находит плюсы в себе и в чертах своего характера, не умеет себя хвалить (или хвастаться, для детей). То самооценку нужно повышать, поскольку негативное отношение к себе может привести к продолжительным и частым депрессиям.

Как это сделать? Уже было сказано, что самооценка человека складывается в период детства, где-то до конца подросткового возраста (до 16 лет). И у ребёнка она закономерно зависит от оценки окружающих, особенно близких людей. **Поэтому, если вы видите у своего ребёнка заниженную самооценку, можно делать следующее:**

**1. Чаще хвалите.** При этом будьте искренни, дети чувствительны к фальши.

**2. Перед отходом ко сну,** если вы укладываете ребёнка спать, **вспомните вместе с ним три хороших поступка,** которые он совершил за день. Если ребёнку трудно вспомнить, помогите. Потом он научится делать это самостоятельно.

**3. Восхищайтесь внешностью ребёнка (особенно дочери).** Во многом неуверенность и заниженная самооценка в подростковом возрасте идут от неприятия своей внешности или нападков одноклассников на внешний вид. Учитесь хвалить какие-то черты лица или тела своего ребёнка, помогите ему найти образ, стиль, который будет ему нравиться, будет актуален у современной молодежи и, главное, будет ему к лицу. Всегда можно найти какие-то привлекательные стороны внешности, это может быть гладкая кожа, блестящие волосы, выразительные глаза, длинные стройные ноги и многое другое.

**4. Учите ребёнка брать на себя ответственность только за те поступки, которые совершил он.** Разговаривайте с ним, вселяйте в него уверенность, что вы всегда ему поможете, но принимать решения придётся самому.

**Если же заниженная самооценка наблюдается у взрослого человека, то запомните самое главное:** «*Это в детстве самооценка строится на оценке других, у взрослого человека зависимость отношения к себе от отношения других может привести к зависимости и управляемости! Стройте самооценку, позитивное отношение к себе на основе своей собственной личности.*»

## Отделение экстренной психологической помощи населению



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

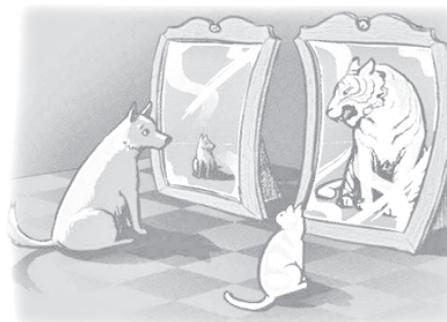
**1. Сделайте список своих сильных сторон,** иллюстрируйте его в виде графика или диаграммы и повесьте на видном месте.

**2. Сочините стихотворение «О любви к себе»,** оно может носить юмористический характер, главное, чтобы в нем не было высмеивания. Смыслом стихотворения должна быть любовь к себе. Читать кому-то это стихотворение или нет – выбор за вами.

**3. Заведите дневник** и в завершение каждого дня записывайте три черты характера, три слова или поступка, которые в вас самом восхитили.

**4. Вообще по жизни учитесь акцентировать внимание на позитивных вещах, ищите плюсы.** Играйте в «зато», в каждом своем проявлении или поступке, даже вызывающем неприятные чувства, находите «зато». Например, «Я агрессивный! Зато сильный». «Разбил вазу. Зато будет возможность купить новую».

Ну и, наконец, если заниженная самооценка у вас или у вашего ребёнка вас сильно беспокоит и вы уже всё предпринимали, обращайтесь за помощью к специалистам.





**Что такое йога? В последнее время это слово очень популярно, у всех на слуху. Однако, когда приходится объяснять, что же такое йога, возникают трудности. Дело в том, что современная мода на занятия йогой наложила свой оттенок на определение слова. Для одних йога – это система духовного самосовершенствования, для других – религиозно-философское учение. Третьи считают, что йога – это умение заглывать острые мечи и ходить по битому стеклу, что, кстати, не так далеко от истины. Для многих же понятие «йога» сузилось до «индийской гимнастики».**

# ПУТЬ СОВЕРШЕНСТВА ТЕЛА И ЧУВСТВ

9 сентября сыктывкарцы смогли на собственном опыте узнать, что значит йога. Впервые в нашем городе прошёл День йоги, который отмечается по всей России. Мероприятие организовала спортивно-оздоровительная Wellness студия. Отпраздновать это событие на Республиканский стадион пришли как опытные йоги, так и совсем новички. Вне зависимости от опыта

гостей организаторы встречали всех очень тепло, для практики был отведен большой зал, где можно было взять и коврики, и специальные ремни.

Отметить День йоги пришли как женщины, так и мужчины, многие приводили детей. Специально для них было организовано занятие «Йога для детей», а для малышей – «Йога вместе с мамой». Ведь прак-

тика йоги многогранна и доступна всем возрастам.

Празднование началось с мастер-класса «Приветствие солнцу». Это цикл йоговских поз (или асан), которые помогают взбодриться, зарядиться энергией на весь день. Отдохнуть и расслабиться можно было на «Флоу-йоге». Этот стиль йоги направлен на восстановление общего тонуса и энергетического уровня тела практикующего.

Кроме новинок, можно было познакомиться и с настоящей класси-



кой: «Активная практика» и «Восстанавливающая практика». Эти занятия содержат основные асаны, практикуемые йогами во всём мире.

Йога развивает силу, гибкость и выносливость, расширяет диапазон движения, улучшает координацию, владение телом, тренирует вестибулярный аппарат, она учит сосредотачиваться, это ощущается и в повседневной жизни.

После нескольких часов занятий йогой под руководством опытных педагогов студии чувствуешь себя превосходно. Приятная усталость в теле, ощущаешь каждую мышцу, ясно понимаешь её работу и назначение. Но для того, чтобы постигнуть всю философию йоги, простых занятий мало. Обучить философии гораздо сложнее. Да и разве можно этому научиться? Ведь философия – это то, что выбираешь и познаёшь самостоятельно, это и есть сама жизнь.

Так что же такое йога? Само слово «йога» пришло к нам из санскрита и означает «союз», союз души и тела. Об этом лучше всего говорят слова **Б.К.С. Айенгара**, одного из самых выдающихся современных мастеров йоги в мире:

*«...Йога – путь, который совершенствует тело и чувства, успокаивает ум, воспитывает рассудок и приводит к покою души, которая есть суть нашего существа. Йога есть нечто большее, чем физические упражнения. Она охватывает человека во всей его целостности на клеточном, ментальном, интеллектуальном и духовном уровнях. Йога является единением тела с умом, а ума – с душой. Йога способствует физическому, умственному, эмоциональному и духовному росту. Она предназначена для всего человечества. Вот почему её называют всемирной культурой».*



## Попробуйте выполнить простые асаны

Постелите коврик. Можно включить приятную, тихую музыку. Оставьте все заботы, тревоги, суету. Постарайтесь ни о чём не думать. Есть только вы, ваше тело и йога.

### Упражнение 1: поза ГОРЫ (тадасана)



Это первая поза, с которой начинается любой комплекс упражнений йоги.

На первый взгляд, очень простое упражнение, но для его правильного выполнения тоже нужны некоторые навыки.

#### **Выполнение**

Встаньте. Ноги вместе. Ступни соприкасаются по всей длине. Колени выпрямлены. Мышцы бёдер напряжены. Спина прямая. Голова слегка приподнята. Плечи отведите назад. Руки свободно опущены вдоль тела. Ладони обращены к телу. Следите за лицом. Оно должно быть расслаблено. Смотрите прямо перед собой. Сосредоточьтесь на центре тела. Оставайтесь в этой позе 1-2 минуты. Напрягите каждую мышцу, почувствуйте каждый позвонок своего тела. Расслабьтесь.

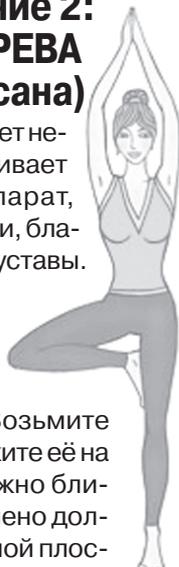
### Упражнение 2: поза ДЕРЕВА (врикшасана)

Эта поза укрепляет нервную систему, развивает вестибулярный аппарат, делает ноги сильными, благотворно влияет на суставы.

#### **Выполнение**

Встаньте в позу - Горы. Согните правую ногу и отведите колено в сторону. Возьмите стопу руками и положите её на левое бедро, как можно ближе к паху. Правое колено должно находиться в одной плоскости с телом. Вдыхая, поднимите руки вверх над головой, выпрямите локти, соедините ладони, не сгибая локтей. Замрите в этой позе на 1-2 минуты.

Повторите упражнение, поменяв опорную ногу.



### Упражнение 3: поза ТРЕУГОЛЬНИКА (триконасана)



Несмотря на кажущуюся простоту, эта поза приносит много пользы: уменьшаются жировые отложения, расширяется грудь, нервы по бокам тела и спинной мозг получают полезную встряску, которая выводит их из вялости. Эта поза быстро прогоняет лень. Особенно полезна тем, кто вынужден многие часы проводить за рабочим столом.

#### **Выполнение**

Встаньте прямо, расставив ноги на ширину около 100 см. Разведите руки в стороны, параллельно полу, ладонями вниз. Выдыхая, наклонитесь строго влево, так, чтобы коснуться левой рукой пола около левой ступни. Правая рука поднята вверх. Голову при этом поверните так, чтобы смотреть на ладонь правой руки.

Вы должны почувствовать напряжение мускул правой части тела. Побудьте в этом положении некоторое время.

Вернитесь в исходное положение на вдохе. Повторите упражнение, наклоняясь вправо.

Во время выполнения позы руки и ноги должны быть прямыми. Повторите по пять раз в каждую сторону.

### Упражнение 4: поза ЗМЕИ (бхуджангасана)



Это одна из поз, специально предназначенных для оздоровления и омоложения спинного мозга. Одновременно эта поза устраняет лишний жир, который образует безобразные складки, особенно у людей, ведущих сидячий образ жизни.

Названия асан не случайны, многие из них обязаны наблюдениям за мудрой природой. Когда змея ползёт, кажется, будто у неё нет скелета:

позвоночник гибкий и упругий. Но при опасности змея может стать твёрдой, словно стальной стержень. Благодаря этому упражнению наш позвоночник также становится гибким и прочным.

**Выполнение**

Лёжа на животе, ноги вместе, вытянуты. Пятки и большие пальцы ног должны соприкоснуться. Согните руки в локтях. Ладони на полу вблизи подмышек. Поднимите голову, медленно выдыхая, выпрямите руки и как можно сильнее прогнитесь назад.

Одновременно поднимите подбородок, запрокиньте голову и плечи отведите назад.

Теперь всё ваше тело выше пупка приподнято и изогнуто назад. Ноги должны быть вместе, рот закрыт. Оставайтесь в этой позе несколько секунд, затем, вдыхая, медленно опуститесь.

Повторите это упражнение пять раз.



**Упражнение 5:  
поза ПЛУГА (халасана)**

Эта поза тоже благотворно влияет на состояние позвоночника.

Чтобы стрелы из лука летели быстро и далеко, нужно натянуть тетиву, чтобы жизнь была долгой и здоровой, необходимо иметь гибкий и упругий позвоночник. Эта асана укрепляет нервную систему и омолаживает щитовидную железу, которая играет важнейшую роль в функционировании всего организма.

**Выполнение**

Лягте на пол. Руки вытяните вдоль тела. Ладони обращены вниз, ноги прямые.

На вдохе поднимите ноги, не сгибая колен. Когда ноги займут вертикальное положение, начинайте выдох. Выдыхая, заносите ноги назад, за голову, пока ноги не коснутся пола.

Находитесь в этом положении некоторое время, затем медленно вернитесь в исходное. Повторите асану 5-6 раз.

**Упражнение 6:  
поза СВЕЧИ  
(сарвангасана)**

Это поза для всех частей тела. Сарвангасана улучшает кровообращение верхней части тела, укрепляет сердце и щитовидную железу, что приносит неоценимую пользу всему организму.



**Выполнение**

На коврик, лёжа на спине, руки положите вдоль тела. Задержите дыхание и поднимите ноги. Когда они окажутся под углом 45 градусов к полу, возьмитесь руками за спину.

Держите ноги прямо, но без напряжения. Руки должны поддерживать спину как можно ниже, чтобы туловище и ноги составляли одну вертикальную линию. Подбородок прижмите к груди. Дышите спокойно и расслабьтесь.

Оставайтесь в этой позе для начала на одну минуту, со временем доведя продолжительность до 5-10 минут.

Выходить из позы нужно медленно, опуская на пол спину постепенно, позвонок за позвонком.



**Упражнение 7:  
поза ТРУПА (савасана)**

Савасана - одна из прекрасных поз в йоге, и ею обязательно надо овладеть. Поза Трупя является волшебным средством против усталости, мрачности, уныния, депрессии и быстрой утомляемости.

10-15 минут пребывания в этой позе мгновенно снимут эти состояния.

Полное расслабление всего тела в течение 15 минут равноценно 2-3 часам сна. Регулярное выполнение этой асаны улучшит циркуляцию крови, нормализует кровяное давление, тонизирует нервную систему, снимет усталость и повысит энергию.

**Выполнение**

Лягте удобно на спину. Руки лежат на небольшом расстоянии от



туловища. Голова не должна лежать на подушке. Глаза закрыты. Никакие посторонние шумы не должны вас беспокоить. Лишнюю одежду и украшения снять.

Начинайте расслабление, вслушиваясь в своё дыхание. Следите за входящим и выходящим воздухом. Дыхание должно быть спокойным и свободным.

Теперь переходите к самому расслаблению. Охватите своим мысленным взором отдельные части тела. Начните со ступней, пройдитесь по ногам, затем уделите внимание рукам, внимание на живот, грудь, шею, голову. Не забудьте о лице, все мышцы лица должны быть максимально расслаблены.

Каждой части тела внушайте тепло, потом тяжесть, или наоборот. Для того, чтобы вы поняли, к чему стремиться, важно знать, что такое расслабленное тело.

Вы действительно расслаблены тогда, когда не поднять ни руку, ни ногу, когда ваши глаза словно налиты свинцом, и всему телу лень сделать даже малейшее движение. Тело спит, а сознание бодрствует.

Выходить из позы надо очень спокойно и постепенно.

Подготовила

Марина ПОЛИНИНА.

Фото Алексея БОРОВЕНКОВА.

Упражнения – по материалам сайта <http://www.chasyogi.ru/upr.html>





# КАК ЗАСНУТЬ, ИЛИ 10 СЕКРЕТОВ ЗДОРОВОГО СНА

Мы часто жертвуем сном ради работы или учебы. На самом деле в этом нет ровным счетом никакого смысла. Сну нужно уделять внимание и время, тогда не придется отпаивать себя большим количеством кофе по утрам. Впрочем, тут есть одна проблема: заснуть подчас бывает очень трудно.

**1 Запомните наиболее удобную позу для сна.**  
Попробуйте менять своё местоположение и заметить наиболее удобное. Можно просто запомнить то положение тела, в котором вы проснулись. В следующий раз, когда отправитесь спать, ложитесь именно так.

## Придумайте собственный ритуал.

Организм – штука ритмичная, а человек, как известно, ко всему привыкает. Привычки – неотъемлемая часть реальности. Так почему бы не создать свой собственный ритуал, который нужно исполнять, перед тем как заснуть? Вы сделаете этот ритуал несколько раз и не заметите, как это войдет в привычку и вас начнёт клонить в сон. Таким ритуалом может быть чтение на ночь, маленькая чашка хорошего чая или любимая спокойная музыка в плеере.

## Создайте условия для сна.

Нужно соблюсти некоторые условия, чтобы быстро заснуть. В комнате, где вы спите, должно быть тихо и темно. Помещение должно быть проветрено. Подушка и матрас не должны быть слишком мягкими.



## 4 Дневной сон.

Если днём вас начинает клонить в сон и возможность немного вздремнуть есть – обязательно поспите. Дневной сон избавит вас от усталости вечером. Только не стоит спать больше получаса. Это плохо скажется на ночном сне.



## 5 Не пейте кофе вечером.

Вечерний кофе гораздо эффективнее, чем вы думаете, мешает вам уснуть. Старайтесь не пить кофе вечером. Вместо этого сделайте несколько физических упражнений и выпейте стакан воды.

5

## 8 Не ешьте поздно.

Поздний ужин – один из главных врагов хорошего сна. Многим людям также трудно заснуть после вечернего похода в спортзал. Прислушайтесь к своим ощущениям и следуйте им.

8

## 6 Ложитесь и вставайте в одно и то же время.

Этот совет очень популярен, но ему трудно следовать. Просто ложитесь в пределах двух часов до полуночи, если вы встаете в 7-8 утра. Семи-восьми часов сна должно хватить для продуктивного дня.

6

## 7 Поменяйте постельное белье.

Спать на чистой благоухающей простыне, положив голову на чистую подушку, — гораздо приятнее, чем на постельном белье, которое вы не меняли уже неделю.

7

## 9 Вечерние водные процедуры.

Примите теплую расслабляющую ванну. Важно, чтобы вода была именно теплой, а не горячей! В воде желательно растворить морскую соль – это полезно не только для сна. Также можно добавлять в ванну ароматические масла, например, лаванды или ромашки.

9



## 10 Прогуляйтесь на свежем воздухе.

Вечерняя прогулка – хороший способ ускорить приход сновидений. Лучшее место для прогулки – это, конечно, парк. А вот вдоль автодороги гулять не так полезно.



10

# С ДОБРЫМ УТРОМ, ИЛИ СОВЕТЫ ДЛЯ ЛЕГКОГО ПРОБУЖДЕНИЯ

Нет ничего ужаснее, чем просыпаться рано утром. Хочется ещё немного поспать, ну хоть часик, а лучше два! Но приходится вылезать из-под теплого одеяла и собираться на работу. «Десяточка» поможет сделать утро добрым.



# 1

## Улыбнитесь наступающему дню.

Открывая глаза, подумайте о своих близких и любимых, улыбнитесь наступающему дню и мысленно представьте, каким прекрасным может быть новый день. Мысленно перебирая дела на день, постарайтесь найти в каждом из них что-то хорошее и положительное.

# 7



## Позитивный заряд.

Посмотрите на себя в зеркало, улыбнитесь своему отражению, посылая мысленно себе позитивный заряд. Положительные эмоции наполнят вас гормоном радости – серотонином.

# 2

## Ленивая разминка.

Потянитесь в своё удовольствие.

Ничто так не помогает проснуться, как несколько минут ленивой разминки. Можно даже немного позевать.

# 3

## Вдох-выдох.

Несколько глубоких вдохов и выдохов насыщают ваш организм кислородом, вы понемногу просыпаетесь.

# 4



## Зарядка в кровати.

Легкий массаж головы хорошо улучшает кровообращение. Не забудьте помассировать также мочки ушей, брови и затылочные бугры. Ну и – какое утро без зарядки! Пускай это будут упражнения «Не вставая с кровати». Сожмите и разожмите кулаки, используйте вращательные движения в локтевых сгибах, плечах и кистях. Аналогично разомните пальцы, бедра и суставы ног (вспомните всем известное упражнение «велосипед»). Хорошенько разотрите ладони одну об другую. Горячими ладонями разотрите тело сверху в низ. Вы уже чувствуете, как просыпаетесь?

# 5



## Время вставать.

Неспешно поднимайтесь с постели. Немного посидите на кровати, все движения должны быть плавными и неспешными. Помните: резкая смена положений – это стресс для организма.

# 6

## Опасная минутка.

Встав с постели, не поддавайтесь соблазну «полежать ещё минутку». Зачастую эта «минутка» растягивается на неопределенное время.



# 8

## Стакан воды.

Перед завтраком выпейте стакан воды. Именно вода поможет желудку быстрее начать работать.

# 9

## Время для себя.

Если вы встали раньше обычного, тогда у вас появится время для себя любимой, своего хобби и увлечений. Не важно, будете вы читать книгу или мечтательно слушать музыку. Главное – это удовольствие для вас. Маленькие радости с самого утра помогут провести весь день в отличном настроении.



# 10

## Важный завтрак.

Ни для кого не секрет, что завтрак – самый важный приём пищи, от которого напрямую зависит правильное функционирование организма в течение всего дня, и, конечно же, ваше хорошее настроение. Поэтому он должен быть полноценным и вкусным!

**А вот какие советы детям дала актриса сериала «Папины дочки» Мирослава Карпович читайте в «Радуге» на странице 5.**

Подготовила Юлия УЗЕНСКАЯ.



# СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ

Журнал «Семейный круг» совместно с Агентством Республики Коми по социальному развитию продолжает публикацию рассказов о многодетных семьях – соискателях премии Правительства Республики Коми. По фотографиям видно, какая это дружная семья, им никогда не бывает скучно вместе. Живут они в поселке Кебанъель Усть-Куломского района.

Владимир Николаевич – прекрасный муж и любящий отец, а Елена Анатольевна – заботливая мама, умелая и ответственная хозяйка. Заботливые, любящие родители, всегда внимательные к своим детям. Имея личное подсобное хозяйство, с раннего детства приучают детей к труду. Все вместе увлекаются рыбалкой, охотой, организовывают походы на природу, проводят семейные праздники.



Крещение Костика



Что за гарный хлопец



Мамины помощники



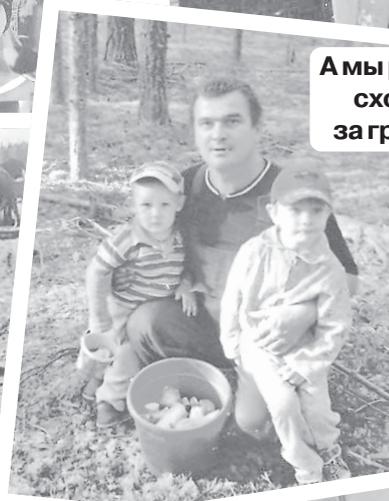
На празднике в Сыктывкаре



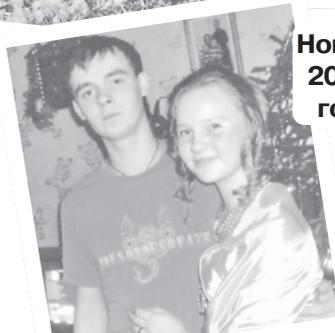
А мы решили сходить за грибами



Хорошо в деревне летом



Новый 2012 год



Журнал «Семейный круг» (приложение к газете «Радуга») №19 (435)  
Подписной индекс 52055

Адрес редакции: 167982, г. Сыктывкар, ул. К. Маркса, 229, каб. 313, «РАДУГА».  
Звоните (8-212) 24-52-38.

Электронный адрес: radugnie@mail.ru  
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Агентства РК по печати и массовым коммуникациям.

Главный редактор **В.В. Лях**  
Ответственный секретарь **С.А. Гладкая**  
Редактор **Д.А. Коюшев**

Учредители газеты «Радуга»: автономное учреждение Республики Коми «Редакция газеты «Радуга», Агентство РК по печати и массовым коммуникациям, ЗАО «Газета «Красное знамя», Коми Республиканское отделение Российского детского фонда.

Издание зарегистрировано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия по Республике Коми. Серия ПИ индекс ТУ-11 №0009 от 29 августа 2008 года.

Газета отпечатана с готовых дискет в ООО «Коми республиканская типография». 167009, г. Сыктывкар, ул. Савина, 81. Печать офсетная. Заказ №6494. Тираж 1050 экз.

Следующий номер выйдет 27 октября 2012 года