

СЕМЕЙНЫЙ *Круж*

27 октября 2012 © №20 (436)

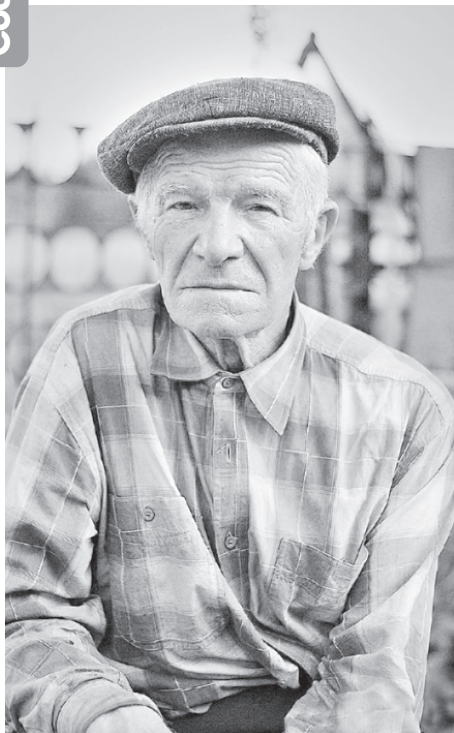
День рождения семьи

стр. 6-9



- **ФИННЫ ЕДУТ УЧИТЬСЯ У НАС УВАЖАТЬ ДЕДУШЕК И БАБУШЕК**
- **СЕМЬЯ И УСПЕВАЕМОСТЬ ШКОЛЬНИКА** • **ДЕТСКИЕ ЗАБАВЫ С ОГНЁМ**
- **МОЛОДЫЕ ЭКОЛОГИ ЗАЩИТИЛИ «ЛЕГКИЕ» СЫКТЫВКАРА**
- **ЧТО ТАКОЕ КНИГА И КАК БЕЗ НЕЁ ЖИТЬ?** • **АБХАЗИЯ – СТРАНА ДУШИ**
- **ДНИ РОДСТВЕННЫХ НАРОДОВ** • **НОГТИ – ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ**
- **КЛОУНЫ В БОЛЬНИЦЕ** • **ПСИХИКА, ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОТЕРАПИЯ...**
- **ЧИТАТЕЛЬ & СОЗДАТЕЛЬ. 15 ЛЕТ ВМЕСТЕ**

Финны едут учиться у нас уважать дедушек и бабушек



Повышение социальной защищенности граждан пожилого возраста и инвалидов – одно из приоритетных направлений работы Правительства Республики Коми. Поэтому в период с 15 по 16 ноября в Сыктывкаре будет проводиться Межрегиональный форум «Забота». Организует форум по поручению Правительства Коми Агентство Республики Коми по социальному развитию.

Проведение Форума является одним из мероприятий, объединяющих в себе результаты реализации программы «Старшее поколение».

В рамках Форума будет проводиться межрегиональная конференция «Третий возраст в XXI веке». Запланированы дискуссионные

площадки, «Ярмарка социальных услуг»; мастер-классы по обучению компьютерной грамотности, ведению психологических тренингов, занятий оздоровительной физкультурой и др. Негосударственные организации смогут продемонстрировать товары и услуги для граждан пожилого возраста и инвалидов.

Мероприятие вызывает большой интерес жителей республики. В Форуме примут участие представители федеральной власти, учреждения и организации Коми и регионов России, а также других стран. В частности, гости из Финляндии намерены изучить наш опыт реализации социальных проектов для пожилых и инвалидов.

Молодые экологи защитили «легкие» Сыктывкара

Активисты движения «Экологи Коми» сделали все возможное, чтобы сохранить ботанический сад при Коми государственном педагогическом институте. Одну из немногих оставшихся в центре города зеленых зон хотели отдать под строительство жилого дома.

Власти Сыктывкара, перед тем как передать территорию сада строительной фирме, решили поинтересоваться мнением горожан. Для этого в администрации города прошли общественные слушания, поучаствовать в которых мог любой житель столицы Коми. Перед их началом в фойе мэрии молодые люди раздавали всем зеленые ленточки как знак сохранения природы. В итоге участников слушаний с ленточками на груди в зале собралось не меньше половины, среди них студенты, школьники, дети.

Если раньше все решения о передаче той или иной территории города принимались в пользу строительных фирм, то в этот раз благодаря активности молодых экологов горожане проголосовали за сохранение ботанического сада при КГПИ. Таким образом, если сыктывкарские власти все-таки передадут эту землю под строительство, это будет означать, что они не считаются с мнением жителей города.

Фото Ивана ФЕДОСЕЕВА.



Дни родственных народов

Если «мировое сообщество берет под защиту редкие растения и животных, то такое же право должно быть обеспечено малочисленным этносам для сохранения их культур, их языков!» – такое высказывание хантыйского писателя Еремея Апина стало девизом выставки, посвященной Дням родственных народов, организованной с участием Коми национальной библиотеки.

На выставке представлена литература на русском, английском, венгерском, финском и французском языках, а также на электронных дисках энциклопедии, справочники, народная музыка, сборник «Моя одежда – мой дом» и другие. Это одно из важнейших культурных событий в финно-угорском мире, праздник взаимного уважения культур, языков, обычаев и духовных традиций. Выставка оформлена в Международном информационном центре «Мир без границ» и будет работать до 4 ноября 2012 года.

Семья и успеваемость школьника, или На что влияет погода в доме

Ученые выяснили, что атмосфера дома влияет на детскую успеваемость. Успехи ребенка в учебе гораздо больше зависят от его отношений с родителями, чем от качества обучения.

Исследователи из Университета Северной Каролины выяснили, что дети из дружных семей, которые учатся в плохих школах, лучше

развиты интеллектуально и лучше образованны, чем их сверстники из элитных заведений, но с плохой атмосферой дома.

Ученые определили два термина: «семейный капитал» и «школьный капитал». Первый состоит из важнейших характеристик отношений в семье: доверие между детьми и родителями, открытость, привычка

проводить свободное время вместе и участие мамы или папы в учёбе своего отпрыска хотя бы на уровне подготовки домашних заданий. Второй – это, в первую очередь, преподавательский состав, окружение и внеклассная жизнь.

Более успешными в учебе, с высокими оценками и баллами за разнообразные тесты оказались дети, у которых семейный капитал внушительнее школьного. «Конечно, важно, чтобы у ребенка и дома всё было в порядке, и школа была бы интересная и хорошая, – отметил доктор Тоби Парсел, один из авторов исследования. – Но мы должны помнить, что родительское участие в жизни ребенка, в том числе и в учёбе, гораздо важнее». В исследовании приняли участие более 10 00 школьников, родителей и учителей.

Дети@Mail.Ru



Несовершеннолетние ухтинцы стали жертвой злоумышленников

Злоумышленники обманули ухтинских подростков, мечтавших о собственной лошади. За несуществующую лошадь породы «Фриз» подростки заплатили 37 тысяч рублей.

Двое несовершеннолетних ухтинских подростков очень мечтали о том, чтобы у них была своя лошадь. Всё лето один парень зарабатывал деньги для осуществления своей мечты и получил 19 тысяч рублей.

Его подруга, которая уже пять лет занимается конным спортом, решила помочь другу. Нашла в интернете объявление о том, что в Камеруне продается лошадь породы «Фриз», и начала по электронной почте переписку с продавцом. Он сообщил все характеристики животного, которые удовлетворили юных любителей конного спорта. Также продавец пояснил, что лошадь доставится им бесплатно, заплатить, мол, необходимо только за доставку животного: Камерун – Париж – Москва – Сыктывкар – Ухта.



Посоветовавшись, подростки решили купить эту лошадь, однако денег не хватало. Тогда парень занял 12 тысяч у своих друзей, ещё шесть тысяч рублей добавила его подруга. Все деньги ребята перечислили продавцу и стали ждать известий.

Родители так ничего бы и не узнали, если бы мама девочки-спортсменки случайно не увидела странные бумаги на покупку лошади через интернет-магазин. Родительница потребовала объяснений. Девочка сначала не спешила рассказывать правду, однако молчала недолго. Заговорить при-

шло, когда ребята поняли, что их обманули.

Дело в том, что продавец заверил, что лошадь будет доставлена в Ухту 9 октября, однако накануне, 8 октября, подростки получили сообщение, что необходимо перевести ещё деньги якобы на страховку лошади при перелете.

Родители с детьми обратились в полицию. В настоящее время по этому факту проводится проверка.

МВД РФ по Республике Коми напоминает родителям, что необходимо интересоваться делами детей, беседовать с ними, вникать в их проблемы. Кроме того, следует контролировать их «жизнь» в интернете. Необходимо разъяснять им, какие опасности могут их подстергать в глобальной сети. Но самое главное – это, безусловно, выстраивать доверительные отношения, только в этом случае есть возможность уберечь детей от неприятностей.

Комиинформ.

БОЛЬНИЧНЫЕ КЛОУНЫ В УСИНСКЕ



Больничные клоуны – это люди, которые приходят к тяжелобольным детям в больницу и стараются помочь в победе над болезнью. На этой неделе клоуны добрались и до Усинска, где посетили не только маленьких пациентов больницы, но и детские сады. Корреспондент «Семейного круга» побеседовал с одним из самых активных в республике участников этого движения добровольцев – Павлом Козловым.

– **Зачем вы поехали в Усинск?**

– Мы поехали от благотворительного некоммерческого фонда «Возрождение» для проведения серии благотворительных акций. Провели программы в детских садах и в больнице. Теперь и в Усинске дети знают Витаминыча, – это моё прозвище, сценическое имя. Но и Усинск – это не окончательный пункт, мы будем

продолжать ездить по Коми и постараемся побывать везде.

– **Как дети реагируют на клоунов? Есть ли разница между Сыктывкаром, Усинском и другими городами?**

– Разницы нет, дети везде одинаковые – что в Воркуте, куда мы недавно ездили, что в Сыктывкаре или



в каком-нибудь другом населенном пункте. Все они любят клоунов.

– **Почему клоунотерапия нужна детям, попавшим в трудную жизненную ситуацию?**

– У детей после общения с клоунами улучшается самочувствие, и они идут на поправку. Это отмечают и врачи. Мы видим заинтересованность и медиков, и педагогов, и детей. Именно поэтому мы планируем выезды в различные города Коми.

– **Как ты стал больничным клоуном?**

– Я узнал о благотворительной клоунате в 2010 году. Тогда я понял, что в жизни самое главное – это делать что-то полезное для окружающих. Друзья, которые уже были больничными клоунами, позвали меня с собой. В первый раз я поехал в ДРБ в Сыктывкаре, в нейрохирургическое отделение к детям с заболеваниями центральной нервной системы. Перед поездкой думал, как бы не расстроиться и не показать свою жалость к больным детям, да и как можно дарить им счастье, когда у самого кислый вид? Первый визит прошёл просто замечательно! После этого я понял, что продолжу свои поездки к детям, ведь им это необходимо.

Позже я вспомнил, что в подростковом возрасте после фильма «Скорая помощь» мне хотелось стать врачом, причём детским врачом-терапевтом. Про свою мечту я даже забыл. И спустя 14 лет она осуществилась! Мечта уже со мной! Ведь на протяжении нескольких лет мы приходим в детские больницы как доктора, и не просто доктора, а доктора-клоуны. Вот это чудо!

Алексей БОРОВЕНКОВ.
Фото предоставлено
Павлом КОЗЛОВЫМ.
Сыктывкар-Усинск.

ИГРЫ С ОГНЁМ

Детские забавы с огнём порой перерастают в большую беду. При этом часто попытки оградить ребёнка от опасности путём запретов не приносят результата. О том, как беседовать с детьми о пожарной безопасности, расскажет специалист республиканского Управления противопожарной службы и гражданской защиты.

Однажды ребёнок возьмёт в руки спички – и нужно сделать всё, чтобы это знакомство случилось при вас и не обернулось бедой. Не ограничивайтесь банальным «спички детям не игрушка». Запреты нередко вызывают желание сделать всё наоборот. Объясните, для чего нужны спички и чем они могут быть опасны. Детям постарше поведайте историю появления спичек.

Расскажите на примерах, что огонь может быть добрым и злым в зависимости от ситуации. Малышам прочитайте «Кошкин дом» Маршака или посмотрите мультфильм. В репертуаре республиканского Театра оперы и балета есть интересная постановка по мотивам этого произведения. Обязательно побеседуйте по итогам увиденного или прочитанного. Ребёнок должен понять, почему случился пожар и можно ли было его избежать.

Не пугайте ребёнка огнём! Обязательно поясните, что о лю-



бом возгорания, даже возникшем из-за его игр, малыш должен рассказать родителям. Обсудите, почему опасно прятаться и скрывать возгорание от взрослых. Хорошей профилактикой страха перед огнём считаются игры в пожарного. Объясните ребёнку, что пожарные – это люди, которые смело входят в огонь и спасают жизни. Пусть малыш побудет пожарным, пробираясь сквозь нагромождения стульев и вещей в квартире. При этом поставьте перед ним цель: не только спасти спрятанную игрушку, но и самому не пострадать от дыма. Для этого предложите ему дышать через мокрую ткань. Объясните, что пожарные всегда входят в огонь в специальных масках, потому что дышать дымом опасно.

В рамках игр делайте особый упор на то, как самому ребёнку спастись из горящего дома. Разработайте с ним план действий при пожаре. Для этого малыш должен твёрдо знать телефон пожарной охраны. Хорошо, если эти номера будут размещены возле телефона и сопровождаться рисунками, например: 01 – горящая спичка, костер. При этом не забудьте объяснить, почему нельзя делать ложный вызов и как правильно позвать на помощь. Надо

рассказать по телефону, что случилось, назвать точный адрес и своё имя.

Порассуждайте с ребёнком, где он может спастись в случае пожара. Он должен твёрдо запомнить, что прятаться под кроватями и в шкафах нельзя. Ведь ни стол, ни шкаф не могут защитить его от огня и дыма. Лучше уйти из квартиры, а если это невозможно, – выйти на балкон, обязательно закрыть за собой дверь и привлечь криками внимание прохожих.

Не забудьте объяснить, почему дверь нужно закрыть. Для этого вместе проведите эксперимент с горящей спичкой и бумагой: если на них подуть, огонь быстро разгорается. Так же из окна, с балкона будет дуть ветер! Малыш должен понять, что огонь разгорится ещё больше, что любой сквозняк и ветер – союзники пламени.

Старайтесь регулярно разговаривать с ребёнком на темы безопасности: дома, на улице, в транспорте. Используйте для этого подходящие ситуации и истории из жизни. И не просто рассказывайте, но и задавайте ребёнку вопросы, чтобы убедиться, что он всё правильно понял и запомнил. Тогда поводов для беспокойства и у вас, и у ребёнка будет гораздо меньше!

Ксения ГУРЕВИЧ.



Журнал «Семейный круг» совместно с Агентством Республики Коми по социальному развитию продолжает публикацию рассказов о многодетных семьях – соискателях премии Правительства Республики Коми. Предлагаем вашему вниманию очередную историю.



Подчас мы так мало времени уделяем своей семье. Век суеты, вечная спешка... Но быть семьей – значит иметь общую жизнь и всё своё время отдавать друг другу. Именно так живёт семья Киселевых: общие интересы, заботы, проблемы, праздники и будни.

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ СЕМЬИ

Мама и папа

Их семья родилась поздней осенью 1990 года. И каждое 17 ноября, день свадьбы Киселевых, отмечается как настоящий праздник. В День рождения семьи дружно готовят торжественный обед, выпускают домашнюю газету, поздравительные открытки, делают подарки своими руками. Сейчас уже всемером празднуют эту дату: у супругов Киселёвых за 22 года их совместной жизни появились сын и четыре дочки.

Андрей и Наталья Киселевы – заботливые родители, создавшие

тёплую и доброжелательную атмосферу в их большой и дружной семье. Они являются примером для своих детей в умении сохранять ровные и уважительные отношения друг с другом, прощать, поддерживать, доверять и, конечно, любить. Обоим родителям было у кого учиться: и Андрей Александрович, и Наталья Алексеевна воспитывались в многодетных семьях, в каждой – по пятеро детей.

Встретились они в Чечено-Ингушской республике и поженились, когда Андрею был 21 год, а Наталье 19 лет. К тому времени

Андрей получил специальность электрогазосварщика, отслужил в рядах Советской Армии, где был награждён нагрудным знаком «Отличник ВВС». А Наталья после окончания медицинского училища работала медсестрой в Червленской участковой больнице.

Первенец

Спустя год у них родился первый и единственный сын **Александр**. А ещё через год, в 1992 году, Киселевы переехали в Инту, где и живут до сих пор. Приехав в Коми, Андрей устроился работать на шахту подземным горнорабочим, а Наталья продолжила трудиться в должности медицинской сестры.

Первенец Саша рос здоровым и сильным ребёнком, с детства в нём формировался характер настоящего мужчины, ещё бы: четырежды ему предстояло стать старшим братом, защитником младших сестрёнок. Сын пошёл в отца: он такой же добросовестный, трудолюбивый и внимательный.

С девяти лет Александр занимается боксом – видом спорта, воспитывающим благородство, мужество и отвагу. Саше удалось достигнуть высоких результатов:





1 место, Александр (первый слева) - кандидат в мастера по боксу. Воркута, 2008 год.

он дважды призёр первенства г. Инты; трижды занимал призовые места на Заполярных играх в г. Воркуте; пять раз Саша поднимался на высшую ступеньку пьедестала почёта на Республиканских турнирах по боксу, у него III место на XXXIII международном юношеском турнире в г. Санкт-Петербурге.

В настоящее время молодой человек учится в Институте физической культуры и спорта Ухтинского университета и работает стропальщиком. Безусловно, Александр – опора своей семьи, такая же надёжная, как и его отец.

Мамина помощница

Первая мамина помощница – старшая дочь, пятнадцатилетняя **Аня**, она с удовольствием учится у мамы вкусно готовить, заботится о младших сёстрах. В школе учится старательно, любимые предметы – литература, музыка и физкультура. Аня – хороший организатор, она сама готовит сценарии и проводит классные часы. С первого класса девочка не только хорошо училась, но и занималась танцами. На выступления танце-

Варим вкусный обед. Маме Наталье Алексеевне помогают дочери Ирина, Светлана и Настенька.

вального коллектива школы «Грация» ходит вся семья. Родители всегда поддерживают детей во всех начинаниях. Кроме того, в течение всей школьной жизни детей они оказывают посильную помощь в оформлении классов, в подготовке к учебному процессу, откликаются на любые просьбы классных руководителей.

Средняя дочь

Семья для средней дочери **Светланы** – особая атмосфера любви и помощи, благодаря которой она живёт полноценной жизнью. По состоянию здоровья



Награды Александра.

четвероклассница учится на дому, успеваемость только на «хорошо» и «отлично». Она посещает бассейн, любит играть в настольные игры: шахматы, шашки. Ведь когда рядом мама и папа, брат и сёстры, всё получается легко, и за любое дело принимаешься с интересом. Света посещает уроки внеклассного чтения в городской библиотеке, бывает на экскурсиях в краеведческом музее, любит собирать пазлы вместе со всеми. Собираение пазлов у Киселёвых – семейное хобби. Сложные картины из 1000 маленьких деталей вместе собирать быстро и весело.





Для лыжных прогулок мороз не помеха.



Сестры Ирина и Света.

Первоклашка

Год назад, 1 сентября, в 1 класс пошла ещё одна дочка – **Ирина**. Ко всем заданиям она относится серьёзно, всё у неё получается в срок. Девочка любит рисовать, лепить из пластилина. Её работы выставлялись в детском саду, в школе и на городских выставках. И как любой творческий человек, Ирина совсем не боится мечтать и всё делать ради своей мечты: она хочет побывать в Индии, поэтому изучает культуру этой страны, учится индийским танцам.

Все Киселёвы увлекаются музыкой. Дома проходят настоящие семейные концерты. Дети сами готовят выступления, поют и танцуют. У каждого появляется возможность проявить свой талант. Девочки мастерят своими руками костюмы из подручных средств.

Света самостоятельно обучается игре на синтезаторе. А Ирина любит петь песни и играть на гитаре вместе с папой. Несмотря на сложную профессиональную деятельность, Андрей Александрович – шахтёр, проходчик пятого разряда, наставник молодых кол-

лег – считает приоритетом в своей жизни семью. Вместе с папой дети занимаются пением, изучают азы музыкальной грамоты.

Пример для детей

Папа Андрей Александрович – пример для детей и опора для жены. Умеет починить, отремонтировать всё, что вдруг сломается. Дети, даже младшие дочери, любят помогать отцу. Они не хуже старшего брата знают, для чего нужны отвёртка или пассатижи, или что можно сделать при помощи дрели. Даже спорят, кто из них первый подаст гвоздь или поднесёт молоток.



Папа с дочками в бассейне.

Всегда поможет

Мама Наталья Алексеевна во всём поддерживает мужа. С детьми у неё самые тёплые отношения, она в курсе их проблем, интересов и достижений. Дети знают, что мама всегда их услышит и поможет советом. Заботы о семье она совмещает и с общественной деятельностью. Наталья Алексеевна – член общественной организации «Объединение многодетных матерей г. Инты» с 2005 года, рекомендовала себя как человек с активной жизненной позицией, участвующий вместе со своей семьей во всех культурно-массовых и спортивных мероприятиях, проводимых объединением.



Любим посещать станцию «Юных натуралистов».

Любимица семьи

А 15 июля 2011 года в этой дружной семье случилось ещё одно чудо – в 12 часов 05 минут на свет появилась Киселёва **Анастасия** Андреевна, весом 3 кг 250 г и ростом 49 см. Сейчас маленькая Настенька – любимица Киселёвых и активный член семьи. Несмотря на свой возраст, Настя уже имеет большие достижения – в 5 месяцев со всей семьей она впервые посетила бассейн.

Страсть семьи

Вообще бассейн, как и спорт, – настоящая страсть всей семьи. Личный пример родителей в занятиях физической культурой немаловажен. Каток, лыжню, спортивный зал Киселёвы посещают с удовольствием. Вместе играют в волейбол, плавают в бассейне. Маленькая Анастасия – не исключение. Тем более что мама – кандидат в мастера спорта по легкой атлетике, а брат Александр – кандидат в мастера спорта по боксу.

Ничто так не сближает семью, как занятие спортом или совместный отдых. На летний период семья Киселёвых всегда выезжает за пределы города Инты, туда, где больше солнца, морского воздуха, свежих фруктов и овощей. В семье три водителя, поэтому часто они путешествуют на автомобиле. Едут к Азовскому морю, где с удовольствием купаются и загорают, катаются на велосипедах. Авторую половину отпуска обязательно проводят у бабушки

с дедушкой в Чеченской Республике, отдыхая и помогая им, работают на приусадебном участке и в саду. Такой совместный отдых даёт возможность общения, а также укрепляет физическое здоровье детей и взрослых.

Первое катание Настеньки на карусели, совместная лыжная прогулка, готовка обеда в выходной день, поездка на озеро, самостоятельно собранная картина из пазлов – всё это они проживают вместе, каждое событие для Киселёвых становится особенным. У Киселёвых общий День рождения семьи, общая жизнь. Потому их семья такая крепкая и дружная.

**Подготовила
Марина ПОЛИНИНА.**



На отдыхе в городе Грозном.



Собирать пазлы вместе быстрее и веселее.



АБХАЗИЯ – СТРАНА ДУШИ

На дворе поздняя осень, самое время рассказать о тёплых краях, райской природе Абхазии. Именно туда на осенних каникулах стремятся родители с детьми, чтобы насладиться последними солнечными тёплыми деньками, кристально-чистым морем и необыкновенной красотой природы. А если вы не успели отдохнуть летом, смело покупайте билет до Адлера и спешите навстречу новым впечатлениям! Путешествие будет и приятным, и познавательным, ведь с Россией Абхазию связывает более чем 1000-летняя история.

Абхазия – республика на стыке северо-западной части Кавказского горного хребта и юго-восточного побережья Чёрного моря, одно из древнейших государств Кавказа. Фактически является частично признанным государством, но согласно административному делению входит в состав Грузии. Россия признала независимость Абхазии с сентября 2008 года. Республика богата многочисленными достопримечательностями: как природными, так и рукотворными.

Абхазия всегда отличалась большим количеством жителей старше 100 и даже 120 лет. Среди абхазских долгожителей не было угрюмых и злых людей; у абхазов существует поговорка: «Злые люди долго не живут». Характеру местных жителей, видимо, способствует необычный климат Абхазии. Он обусловлен её прибрежным положением и наличием высокогорных хребтов. Поэтому на её территории присутствуют все климатические зоны: от влажных субтропиков на побережье до зоны вечных снегов на вершинах гор.

Гагра

Гагра – самый известный и тёплый город-курорт Абхазии. Именно его упоминают во многих советских фильмах. И именно при его упоминании возникают ассоциации с Ниццей и Ибицей. Город как курорт основал принц Ольденбургский. Гагра располагалась на болотистой местности, поэтому ему предстояло решить две основные проблемы: осушить место и истребить малярийных комаров. Для решения первой проблемы принц привёз из Австралии эвкалипты, известные как «водонасосы», способные впитывать

300 литров в день. А рыба под названием «гамбузия», завезённая из Италии, помогла истребить комаров и тем самым защитить население от малярии.

Открытие курорта состоялось в ресторане «Гагрипш», поражающем своей архитектурой. Здание построено из норвежской сосны и без единого гвоздя! С 1902 года в этом году оно впервые реставрируется. Также на берегу моря был заложен **приморский парк** и засажен агавами, пальмами, кипарисами, олеандрами, лимонными и апельсиновыми деревьями.

В сегодняшнее время радует глаз **замок принца Ольденбургского и колоннада в честь Отечественной войны 1945 года**, состоящая из 45 колонн. Курорт берёт направление на развитие туризма: ежегодно открываются новые санатории и отели, обустроивается пляж, есть небольшой аквапарк, множество прибрежных кафе и ресторанов.

**Замок принца
Ольденбургского**





Сухум

Сухум – сердце республики Абхазия, её столица. Здесь административный, политический и культурный центр страны. Это самый красивый город республики. Все архитектурные здания города построены в разном стиле, что придаёт ему особенный облик. Визитная карточка столицы – **Фонтаны с грифонами** на набережной Махаджиров.

Здесь находится один из старейших **ботанических садов** на Кавказе. Одна из его достопримечательностей – 250-летняя липа, которая росла здесь ещё до основания сада. В настоящее время в саду насчитывается 5 тысяч видов растений.



Любители животных могут посетить **Обезьяний питомник**. Сейчас обезьян насчитывается около 300, всего 5 видов. Здесь же стоит памятник обезьянам – единственный в мире.

Пицунда

Город Пицунду считают царством сосен, отсюда и получило оно такое название («питиус» - сосна). Здесь любой может не только отлично отдохнуть, но и пройти лечебно-оздоровительные процедуры. На берегу моря в окружении сосновой рощи размещаются множество пансионатов. Сосны оказывают благотворное влияние на человеческий организм: отступают простудные и аллергические заболевания, укрепляются нервная и сердечно-сосудистая системы. Здешние условия полезны и для здоровья детей. Данный курорт лучше всего подходит для спокойного, расслабляющего отдыха.

На его территории находится **храм X века**, в котором можно услышать органную музыку, **форелевое хозяйство**, где своими глазами можно увидеть процесс разведения рыбы, а также уникальный **наскальный монастырь**, путь к которому пролегает по берегу быстрой горной речки.





Озеро Рица

Новый Афон

Практически каждый город Абхазии сам по себе – достопримечательность. И Новый Афон один из них. Это и живописная местность, и прекрасный климат, и теплое море. В Афоне находятся важнейшие христианские святыни Абхазии: **Новоафонский монастырь и храм апостола Симона Кананита**.

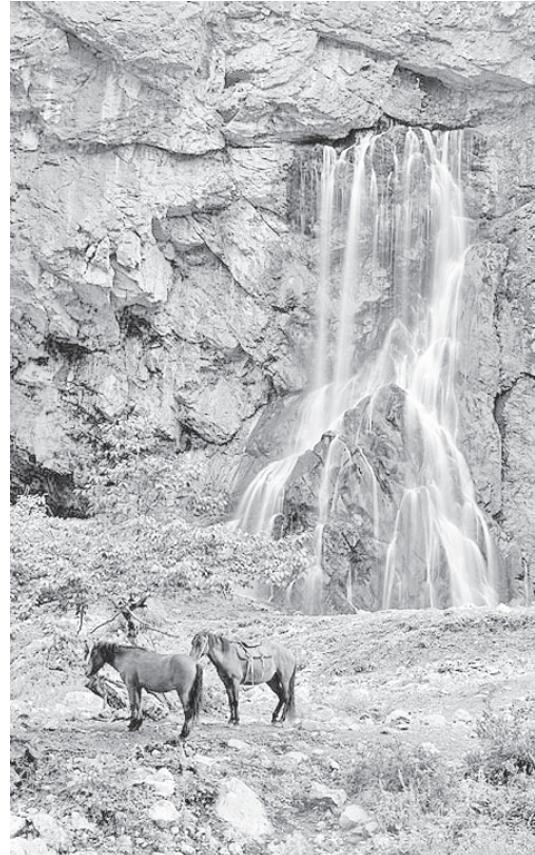
По железной дороге можно добраться до известной **Новоафонской пещеры** – одной из крупнейших мира. Находится она под склоном Иверской горы. Пещера состоит из 9 залов, большинство из которых ежедневно открыто для посещения. Внутри есть пещерные озёра и самый длинный в мире пещерный мост. Здесь экскурсоводы объяснят различие между сталактитами, сталагмитами и сталагматами. Один из популярных экскурсионных маршрутов –

поездка **к искусственному водопаду**. На самом деле это гидроэлектростанция на реке Псырцха.

Озеро Рица

Рица – главная достопримечательность и легенда Абхазии. Многие едут сюда, чтобы только полюбоваться именно этим местом. Озеро располагается среди горных вершин на высоте около 1000 метров над уровнем моря. Здесь также всё обустроено для посещения туристов: установлена смотровая площадка, по озеру можно прокатиться на катамаранах, на берегу множество мест отдыха, кафе, где можно попробовать обитающую в озере форель.

По автомобильному пути к озеру встречаются ещё множество других достопримечательностей. **Голубое озеро** не менее красивое, чем Рица. Удивительно яркий голубой цвет и привлекает его посетителей, хотя по размеру оно небольшое – всего 180 квадратных метров, зато глубина достигает 75 метров! Оно невероятно холодное, даже летом температура +9° градусов. Поэтому, если у туристов и возникает огромное желание в нём искупаться –



ся, экскурсоводы сразу отмечают его, назвав эту цифру. Кстати, зимой оно не замерзает, и здесь не водятся рыбы и планктон.

Юшарский каньон (ущелье длиной 8 километров) – ряд водопадов. **Гегский** пользуется большой популярностью у туристов, он высотой 70 метров и с ледяной водой. **«Девичьи слёзы»** – это хрустальные капельки, чистые, как слеза, стекающие по скале, и **«Мужские слёзы»** – водопад, струя которого значительно больше «девичьих». Существует традиция завязывать ленточки на деревьях у этих водопадов.

Посетив эту страну, восхищаясь не только достопримечательностями, природой, но и знакомишься с культурой и традициями кавказского народа, вкушаешь национальную пищу, удивляешься гостеприимству её жителей.

Татьяна ХАТАНЗЕЙСКАЯ.

**Фото автора
и из открытых
источников.**



Новоафонский монастырь

ВЕДЁТ ЛИ «ЭКВИЛИБРИУМ» К РАВНОВЕСИЮ, или ЧТО ТАКОЕ КНИГА И КАК БЕЗ НЕЁ ЖИТЬ?

Книги как люди. Они так же хранят тайны или открывают истину, укоряют в чём-то или, наоборот, жалеют; дарят знания или преподносят ложь.

Книги, как люди, пытаются выжить во время землетрясений, наводнений и других природных или техногенных катаклизмов. Книги боятся вандализма: в разные времена их сжигали на кострах, рвали на части и даже называли «врагами народа». Уничтоженные тексты никогда уже не возродятся из пепла. Неправ был булгаковский Воланд, когда говорил, что «рукописи не горят».

Подобно нам, людям, книги рождаются на свет благодаря любовному союзу. Это союз автора и вдохновения. А вот «одежку» ей «шьют» в типографии. И, словно новорожденному младенцу, ей поначалу страшно жить в этом огромном мире. Но вскоре у книги появляются друзья. Она нужна, она актуальна, её ЧИТАЮТ.

Книга ждет, когда к ней потянутся новые поколения. Придут к ней за советом. Придут, чтобы посмотреть на то, как вели себя литературные герои, о чём мечтали, как жили в те далёкие времена.

Однако новое тысячелетие не жалуется на книги. Они скучают на полках в библиотеках, пылятся в книжных лавках, а то и вовсе валяются в кладовке.

Сегодня электронные книги потеснили бумажных собратьев. «Да уж лучше электронные книги читать, чем вообще не читать!» – воскликнете вы и окажетесь правы. Но давайте признаем, что большинство из нас приобретают чудеса техники лишь для того, чтобы быть модным, продвинутым, чтобы лишней раз похвастаться новым гаджетом.

Я считаю, что кощунственно заменять книги комиксами. А ведь в

большинстве стран мира это уже норма. Нынешние российские школьники пока ещё страдают (именно страдают, а не читают) над книжками только потому, что надо сдавать ЕГЭ. Впрочем, экзамены по литературе сейчас не в цене. Представляю экзамены будущего школьников, которые воспитаны на комиксах: найдите 10 отличий между картинками...

Печально, но, по-моему, мы, уже будучи подростками, не понимаем, о чём и о ком нам пишут великие классики. Молодёжь смеётся над многими героями русской литературы. Для них, например, непонятен поступок Татьяны Лариной, которая отказала в чувствах Евгению Онегину, когда счастье было так близко. «Бросила бы мужа своего, генерала, да и бежала с Онегиным!» – пишут юные читатели в сочинениях. И чего там ещё Печорин всё мучается, не может поладить с обществом? «Тормоз» какой-то! И сапожник Шиллер из «Невского проспекта» Н. В. Гоголя почему-то негодует на офицера Пирогова за то, что тот танцует с его женой. Взял бы да присоединился к жене и любовнику...

И если президент компании «Ikea» Микаэль Ольссон, следуя настроениям потребителей, заявил о прекращении производства книжных полок, то куда же ей, книге, деваться-то уже? Никому она не нужна.

Что такое мир без книги? Это мир разума и холодного расчёта. Сомневаетесь? А вот что говорил об этом один из ведущих писателей русского зарубежья Михаил Осоргин: «Самым невозможным кажется исчезновение книги, замена её иной



человеческой выдумкой. Это, конечно, случится, но к тому времени люди переродятся, и не будет больше ни любви, ни вымысла, ни наивной веры, украшающей нашу жизнь. С жалостью думается о таких людях будущего».

Можно предположить, что такое будущее уже не за горами. «Предсказания» Осоргина напоминают фильм-антиутопию режиссёра Курта Уиммера «Эквилибриум». Эквилибриум (англ. Equilibrium от лат. aequus – равный, libra – весы) – это равновесие, уравновешенность, выдержанность, это мир без чувств, без души, без слёз, это мир жестокости. Это общество, в котором уничтожены произведения искусства, всё то, что вызывает эмоции, и люди, скрывающие картины и книги, подвергаются экзекуции. И не существует для таких людей Бога, а любовь считается преступлением.

Если у людей будущего книги, живопись, музыка будут находиться вне закона, а любые проявления эмоций – караться смертью, то какое же всё-таки последует наказание выше? И откуда придёт спасение?

**Алёна СОЛОМИНА,
студентка II курса СыктГУ.**

КОНКУРС!

Хотите получить эту книгу с автографом Дарьи Донцовой?

Тогда присылайте к нам в редакцию ваши семейные фотографии и небольшой рассказ о том, какие книги любят читать в вашей семье, или о вашем самом интересном семейном приключении.

Работы принимаем **до 10 декабря 2012 года** в печатном и электронном виде. По итогам конкурса определим трёх победителей, которые и получат в подарок книги.





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

ПСИХИКА, ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОТЕРАПИЯ...



В каждом выпуске «Семейного круга», приложения к газете «Радуга», мы публикуем советы психологов. Психотерапия в современном ритме жизни просто необходима. А что же такое психотерапия и кому она всё-таки нужна? В чём отличие психолога и психиатра?

За последнее время значительно изменилось отношение людей к необходимости психологической помощи, многие понимают, что в походе к психологу или психотерапевту нет ничего страшного, что это может помочь справиться с какой-либо трудностью в жизни. Актуален лишь вопрос: в чём различие психолога, психотерапевта или психиатра. В каких случаях нужна помощь одного или другого специалиста?

Психолог – человек с психологическим образованием, выполняющий профессиональную деятельность в области психологии как науки, *психологической помощи* или прикладных исследований.

Слово «**психотерапевт**» часто используется в разных смыслах. Так приказ Минздрава определяет специальность «врач-психотерапевт»: это лицо с высшим медицинским образованием по специ-

альности «лечебное дело», получивший подготовку по специальности «психиатрия» и дальнейшую подготовку по психотерапии. Для краткости их часто и называют просто «психотерапевт».

Врач-психиатр – это специалист, получивший медицинское образование и занимающийся лечением психических болезней (например, шизофрении).

Специалисты, получившие одну из трёх перечисленных профессий, занимаются вопросами души и человеческой психики. Дословно психология переводится с греческого как «учение о душе», психотерапия – «лечение, оздоровление души», психиатрия – «врачевание, лечение души». Собственно, перевод психотерапии и психиатрии является синонимичным, да и профессиональная подготовка практически одинакова (медицинский институт, затем получение специализации).

Однако на практике психотерапевты и психиатры имеют дело с различными задачами: **психиатр** лечит при помощи медикаментов, а **психотерапевт** – при помощи психотерапевтических методов, которыми может также овладеть и психолог. Большим отличием психолога от врачей-психиатров и психотерапевтов является запрет на использование медикаментов (психолог не имеет права рекомендовать никакие медицинские препараты), а также ограничение на помощь психически больным людям. Если психолог подозревает какую-либо психическую патологию, он обязан перенаправить клиента на консультацию к врачу-психиатру. Признаками психического заболевания могут быть, например, зрительные или слуховые галлюцинации (голоса), бред, поведение, угрожающее жизни и здоровью самого больного или его близких.

Психолог работает на самостоятельность клиента, психолог верит в то, что человек сам может справиться с проблемой и будет помогать ему на эту проблему посмотреть иначе, поможет выработать свой способ решения трудностей. Если особенность профессии «психиатр» достаточно точно определена, то разница между психологом и психотерапевтом определяется сложнее. Дело в

том, что способы и методы оказания помощи у психологов и психотерапевтов могут быть одинаковы (гештальт-терапия, телесно-ориентированная терапия, арт-терапия и т.д.), а вот форма может быть различна.

Основным отличием психотерапевта от психолога будет являться то, что психотерапевт – это врач, а в нашей стране доверие к врачам, конечно, высоко. Психотерапевт, при всём своём авторитете врача, может быть достаточно директивен, может говорить клиенту, что нужно сделать и как, меньше в этом плане доверяя клиенту и сомневаясь, что он способен справиться сам. Между тем, в таких психических состояниях, как фобии (сильные, навязчивые страхи), депрессии, зависимости (алкогольная, игровая), психотерапевт может оказать более квалифицированную помощь (поскольку имеет больше знаний относительно психических патологий и медикаментозного их лечения).

Поэтому решая вопрос, к кому лучше обратиться, необходимо учитывать свои личностные особенности (хотите вы научиться справляться сами или хотите, чтобы вам кто-то сказал, как нужно сделать и какие лекарства принимать), а также особенность своей трудности, которую вы хотите решить. Кроме того, можно руководствоваться своим отношением. Конечно, если есть предубеждение по отношению к психотерапевтам или к психологам, то данная негативная установка может помешать принять помощь специалиста, довериться ему. И контакта, бла-

Отделение экстренной психологической помощи населению



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

готворно влияющего на человека, не произойдет. Поэтому нужно обращаться к тому, к кому «лежит душа».

В любом случае квалифицированные психологи и психотерапевты будут руководствоваться следующими основными этическими принципами в работе с людьми:

1. Конфиденциальность помощи (история клиента не рассказывается третьим лицам; более того, проблема, как правило «кодируется», то есть фиксируется в виде набора цифр и букв).

2. Не навреди (главное, чтобы клиенту стало легче после похода к психологу или психотерапевту).

3. Уважительное отношение к каждому обратившемуся (отсутствие оскорблений и высказываний, унижающих достоинство человека).



НОГТИ – ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

Невозможно представить себе ухоженные руки без красивых и здоровых ногтей. Их важно не просто подстригать и подпиливать периодически. А, как и все остальные любимые части тела, нужно холить и лелеять. Невозможно сохранить ногти в порядке, не соблюдая элементарных правил гигиены! Кроме того, состояние ногтей – зеркало здоровья организма. Если организму не хватает витаминов или микроэлементов, то это немедленно отражается на здоровье ногтей, меняется их внешний вид. Здоровое питание и подвижный, здоровый образ жизни помогут содержать в порядке весь организм в целом, и ногти в частности.

О главном

В здоровом состоянии ногти твердые и гладкие на ощупь, имеют ненасыщенную розовую окраску, блестят и точно повторяют форму пальцев. Все это свидетельствует о том, что организм в нужном количестве получает витамины, микроэлементы, аминокислоты. И если этих веществ недостаточно – ногти не только станут хрупкими, будут обламываться, но и покроются трещинками, приобретут неправильную, некрасивую форму.

Важным этапом ухода является **тщательный маникюр**. Здоровые ногти не терпят бездумного подпиливания в разных направлениях и по боковым сторонам. Так как ногти имеют пористую структуру и способны впитывать вещества с поверхности ногтевой пластины, их рекомендуется **регулярно «подкармливать»**, втирая масла и кремы, нанося специальные укрепляющие лаки.

Зная об этом, в то же время не стоит забывать и о вреде, который наносит постоянное покрытие цветным лаком без основы под лак.

Чтобы иметь красивые здоровые ногти, надо обязательно **соблюдать элементарные правила гигиены**: держать в чистоте набор маникюрных инструментов, он должен быть индивидуальным, обрабатывать его дезинфицирующими средствами после очередного использования.

Какие вещества отвечают за рост ногтей?

Витамин А обеспечивает гладкую, «полированную» фактуру ногтевой пластины. Соответственно, при недостатке этого соединения на ногте образуются «вмятины» и борозды. Вместе с железом, содержащимся в мясе и печени животных, витамин А скорректирует форму и при-

даст ногтям недостающий блеск. Тем, кто хочет пополнить содержание в организме этого полезного соединения, рекомендуется есть больше тыквы, дыни и зелени. Содержится витамин А и в моркови.

Один из витаминов группы В, **биотин (витамин В7)**, отвечает за крепость ногтей. Высоко его содержание в бананах, грейпфрутах и клубнике. Летние арбузы – ценный источник биотина. Те люди, которые испытывают проблему ломкости ногтей, должны обратить внимание на эти продукты.

Фолиевая кислота и витамин С способствуют хорошему кровообращению и обмену веществ в тканях. Добавление в рацион содержащих эти соединения продуктов решит проблему заусенцев и воспаленной кутикулы. Много фолиевой кислоты в зерновых продуктах (например, отрубях), а также грибах. Бобовые – еще один источник витамина В9. Витамин С содержится в большом количестве в апельсинах, мандаринах и грейпфруте, яблоках, капусте и экзотической гуаве.

Если ногти слоятся, становятся слишком гибкими и загнутыми, это

симптом недостатка в тканях цинка. Медленный рост, появление «насе-чек» и белых пятен – повод обогатить рацион бобовыми культурами, цельным зерновым хлебом или мясли. Грибы, свежие или консервированные, также помогут решить проблему.

Техника безопасности при уходе за ногтями

Чтобы иметь красивые, здоровые ногти, всегда придерживайтесь следующих правил:

Когда отодвигаете кутикулу при маникюре, всегда распаривайте руки и увлажняйте кожу растительным маслом. Инструмент должен быть чистым, движения – деликатными.

Ногти очень хрупкие, их нужно беречь. Поэтому дурная практика разрывать ногтями полиэтиленовые пакеты, поддевать крышки консервных банок и счищать шкурку с продуктов. Это может привести к микротравмам, для заживления которых нужно много времени. Ногти – часть вашего имиджа, а не инструмент вроде многофункционального шведского ножа.

Перед окрашиванием ногтей или нанесением основы под маникюр обязательно убедитесь, что они абсолютно сухие и на них не осталось частиц старого лака. Хорошо дополнительно обезжирить ногтевую пластину органическим растворителем. Застой влаги под слоем покрытия создает благоприятную среду для размножения бактерий и грибка. Инфицирование разрушает пластину, вызывая боли, нагноение и покраснение кожи вокруг неё. Следует избегать попадания лаков на кожу возле ногтя.

Лимонным соком или перекисью можно **отбеливать ногти**, но оба этих способа раздражают кутикулу, особенно если на пальцах имеются заусенцы. После обработки смазать питательным кремом.

Людям со склонностью к аллергии противопоказано большинство лаков, закрепителей и базовых покрытий. Все эти средства содержат вещества, которые могут вызывать покраснение и зуд пальцев рук и ног. Сыпь может появиться и на лице – вокруг глаз, на щеках и на шее. Это результат неосторожных прикосновений и контакта с токсичными компонентами.

Наращивание ногтей, несомненно, вредит здоровью собственной ногтевой пластины. Помимо всего прочего, при снятии акриловых или гелевых покрытий собственные ногти истончаются и расслаиваются. Пластина в результате таких манипуляций получает глубокие повреждения, оправиться от которых может не сразу. Если вы поклонница накладных ногтей, относитесь к процедуре снятия ответственно: не спиливайте и не отрывайте искусственные ногти самостоятельно. Мастер в салоне обработает их специальным составом, растворяющим затвердевшие вещества, и к болезненным манипуляциям прибегать не придётся.

Болезни ногтей

Заусенцы

Пожалуй, каждый человек сталкивался с проблемой появления заусенцев на пальцах рук. Это небольшие шероховатости или (в запущенной стадии) обрывки кожи вокруг ногтя. Они доставляют массу неприятностей своим обладателям, цепляясь за разные предметы и усугубляя проблему ещё больше. Иногда неправильный уход за кожей рук и ногтями может привести к паронихии – воспалению около ногтевого валика. А в самой крайней ситуации к панарицию – воспалению всего пальца.

Самой распространенной причиной появления заусенцев на пальцах рук является неправильный уход за ногтями и кутикулой. Мы способствуем их появлению, если слишком часто контактируем с водой и моющими средствами и при этом не используем перчатки. Офисная работа с бумагами также сушит кожу рук

и не полезна для ногтей и кутикулы. Некоторые девушки держат на работе питательный крем для рук и по возможности смазывают им ногти и около ногтевого валика.

Причиной заусенцев, безусловно, является привычка грызть ногти. Не стоит обрывать, обкусывать или избавляться от заусенцев другими варварскими методами. Это лишь усугубит проблему. Помните, ранка на пальце – открытая дверь для опасных бактерий и грибкового поражения ногтей.

Заусенцы на руках появляются и вследствие отсутствия привычки насухо вытирать руки после мытья и смазывать их питательным кремом хотя бы один раз в день, особенно в зимнее время. И дело здесь не только в низкой температуре и воздействии холодного ветра на наши руки. Самым губительным для кожи рук и кутикулы является пониженная влажность в наших квартирах в период отопительного сезона.

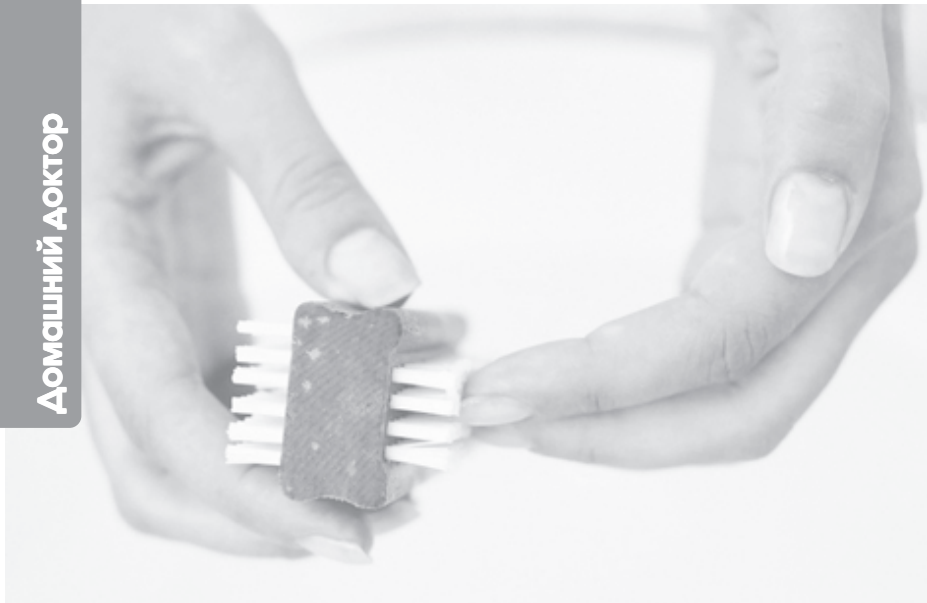
К иссушению ногтевой пластины, кутикулы и вообще кожи на руках и теле может привести обезвоживание организма. Проследите, сколько жидкости вы потребляете в день. При этом жидкостью считается лишь чистая питьевая вода. Чай и кофе содержат кофеин, который способствует выведению влаги.

Слоение ногтей

Кто из нас не сталкивался с проблемой слоения ногтей! Пожалуй, каждая девушка встречалась с этой неприятностью если не постоянно, то периодически. Иногда ногти в полном порядке, а иногда слоиться начинают все одновременно или какой-то один.

Если слоится только один ноготь – причиной может быть травма. Она может быть врожденной





или недавно полученной, или прозойти от постоянного давления какого-то предмета. Причиной слоения ногтей на ногах может стать тесная обувь.

Вообще, чтобы исключить все самые распространенные причины, стоит прежде всего отказаться от неправильного питания. Самой распространенной причиной слоения ногтей является нехватка витаминов и чаще всего – недостаток кальция в ногтях. Но недостаточно просто употреблять один-единственный витамин. Следует учитывать совместимость витаминов, микро- и макроэлементов. Известно, что кальций усваивается намного лучше, если принимать его одновременно с витамином D.

Витамины для укрепления ногтей лучше усваиваются организмом из натуральных продуктов, чем из таблетированных аналогов. Поэтому слоение ногтей при недостатке кальция могут устранить такие продукты, как молодая капуста, сыр, рыба, орехи. Они содержат аминокислоты, а это строительный материал для ногтей.

Дефицит кремния также может стать причиной слоения. Чтобы устранить его, употребляйте больше стручковой фасоли, салата, бананов, смородины и петрушки.

Ещё один немаловажный элемент – железо. Девушкам особенно важно следить за его количеством в организме, так как ежемесячно они теряют немалую его часть. Но и избыток железа в организме не полезен. Чтобы не слоились ногти, достаточно употреблять такие продукты, как говяжья печень, постное мясо, яичный желток, сухофрукты, бобовые и зелень. При сниженном уровне

железа помогает чай из настоя щавеля, одуванчика и лопуха.

Белые точки на ногтях

Начиная изучать проблему белых пятен на ногтях, постепенно приходишь к мнению, что одной-единственной причины нет, да и быть не может. Белые точки на ногтях хотя бы раз появлялись, наверное, у каждого, но ведь не у всех наблюдалась нехватка витаминов или грибок ногтей.

Можно лишь проанализировать свой образ жизни и состояние организма и предположить, что является причиной белых полосок на ногтях в каждом конкретном случае.

Белые полоски на ногтях (обычно горизонтальные) появляются у тех, кто придерживается жесткой несбалансированной диеты. При этом организм не получает не только достаточного количества калорий, но и незаменимых аминокислот, витаминов и минералов.

Причиной белых точек на ногтях может быть не только недостаток витаминов и микроэлементов, но и их несовместимость. В последнее время участились публикации о том, что некоторые витамины не могут усваиваться в сочетании с определенными макро- и микроэлементами. Такими несоответствиями грешат даже самые популярные витаминно-минеральные комплексы. Поэтому **для получения точного предписания стоит обратиться к врачу**, который проанализирует состояние здоровья и порекомендует подходящий именно вам БАД, комплекс витаминов.

Причиной появления белых полосок на ногтях может быть и неправильная работа желудочно-кишечного тракта, вследствие чего некоторая часть пищи не усваива-

ется, а, значит, возникает дефицит таких важных для роста ногтей витаминов, как А, С, Е, витаминов группы В, а также макро- и микроэлементов (железо, йод, кремний, селен, сера, кальций, цинк). Стоит учитывать, что к нарушениям может привести и их избыток.

Стрессы, неврозы, депрессивные и шоковые состояния также без промедления сказываются на состоянии здоровья, а значит, и во внешнем виде ногтевой пластины. Белыми точками на ногтях организм как бы предупреждает нас о пограничном состоянии, которое может смениться болезненным и отразиться не только на ногтях.

Наш организм как суперкомпьютер. Он идеально отстроен с рождения. Только мы сами можем вывести его из равновесия. И если у вас появилось 1-2 белых пятнышка на ногте, то это первый сигнал, который должен направить ваше внимание на то, что вы едите, сколько вы двигаетесь, достаточно ли спите и пьете жидкости.

Желтые ногти

Не только форма ногтей говорит о здоровье человека, но и их цвет. Желтые ногти! Выглядит не только некрасиво, но и нездорово! Ещё Гиппократ заметил, что изменение цвета и структуры ногтей может о многом поведать диагносту. Гиппократовы наблюдения до сих пор не теряют актуальности. И современные врачи различных направлений медицины используют наблюдение за ногтями как дополнительный элемент диагностики. Ведь причиной проблем с ногтями могут быть эндокринные, сердечно-сосудистые и другие нарушения в организме.



Поэтому проблему нужно решать не только снаружи, а в большей степени изнутри. Конечно, методы различны, в зависимости от причины, вызывающей желтизну ногтей.

Самая элементарная – внешнее воздействие различных химических соединений. Это могут быть и лак для ногтей, и средство для снятия лака, и бытовая химия. Как правило, негативное влияние таких средств затрагивает только открытую часть ногтя.

Ногти могут пожелтеть в случае непрерывного использования лаков без защитного слоя, а также если на них систематически попадает сигаретный дым.

Избавиться от желтых ногтей при этом можно несколькими способами:

Отказаться от использования низкокачественной косметики, ярких лаков. Хотя мнения на этот счет неоднозначны. Известно, что большинство лаков производится на основе нитроцеллюлозы, которая при длительном воздействии и делает ногти желтыми на ногах и руках. Выход – использование базового средства. Однако не исключено, что и в его составе будет нитроцеллюлоза. В последнее время некоторые производители средств для ногтей включают в состав своей косметики синтетический аналог с аббревиатурой САВ. Можно поискать лаки и базы с этим ингредиентом.

Для полной уверенности в бережном отношении к своим натуральным ногтям стоит носить лак не дольше 4-5 дней. Затем делать небольшой перерыв (хотя бы на сутки), во время которого подпитывать ногти эфирными маслами, жирным кремом, дрожжами для ногтей и другими средствами. Пористое строение

ногтя предполагает, что для здорового роста ему нужно давать «дышать».

Избавиться от желтых ногтей можно и другим способом. Для этого нужно **нанести немного сока лимона на ногти, сделать ванночку с морской солью.**

Даже если изменение цвета вызвано исключительно внешними воздействиями на ногтевую пластину, возможно, вам не удастся отбелить ногти. Тогда нужно дождаться полного отрастания поврежденной части ногтя. А это может затянуться на 3-6 месяцев.

Но существует и более серьезный случай: желтые ногти на ногах и руках по всей своей поверхности (видимой и скрытой части). В таком случае вам не помогут косметические салонные, домашние и прочие щадящие отбеливающие процедуры.

Изменение цвета ногтевой пластины может быть самым ранним признаком желтухи. Желтизна ногтя проявляется при длительном приеме антибиотиков (например, тетрациклина). И здесь речь идет не только о том, чтобы скрыть косметический недостаток. Это сигнал организма о глобальных внутренних нарушениях. Причинами желтых ногтей по всей поверхности могут быть заболевания легких, печени (сопровожаемые повышением уровня билирубина в крови), диабет и некоторые другие.

В любом случае, при появлении желтизны на ногтях необходимо оценить свой образ жизни, питание, среду обитания, проанализировать причины подобных изменений? Иногда ногти желтеют от курения, причем на обеих руках. Тут спасет здоровый образ жизни.

Вросший ноготь

Частой проблемой с ногтями является врастание ногтя в палец. В особенности неприятные ощущения начинают мучить людей, когда врастание происходит на большом пальце ноги. Ведь ходить надо ежедневно, а боль затрудняет движение.

Причин вросшего ногтя немного. Основная – неправильное обрезание ногтей или неправильное подпиливание ногтей на ногах. Чтобы её избежать, нужно обрезать ногти хорошо заточенными ножницами с прямыми лезвиями по прямой линии, совпадающей с верхушкой пальца (или незначительно короче). Если ногти чересчур крепкие и края после подстригания остаются острыми, можно их слегка закруглить ножницами или пилкой для ногтей.

Нередко причиной вросшего ногтя становится ношение неудобной обуви. Например, когда обувь подобрана без учета ширины стопы или у ваших любимых туфель зауженный нос, который препятствует нормальному кровообращению и чересчур сильно давит на ноготь. В таком случае достаточным будет сменить обувь на «широконосою», удобную, походить босиком или в открытой обуви. Кровообращение постепенно восстановится.

Подготовила Юлия УЗЕНСКАЯ.



Каким станет ноябрь 2012 года для представителей зодиака?

Овен (21.03-20.04)



Ваши позиции, еще недавно завлаженные такими прочными, под угрозой. Для того, чтобы изменить ситуацию, нужны настойчивость и терпение. Еще один фактор, который будет действовать угнетающе, – постоянная борьба с конкурентами, в которой ваши противники предпочитают пользоваться исключительно нечестными методами. Не поддавайтесь на провокации: интриги – не ваша сильная сторона. Если ввязаться в них все же необходимо, поищите опытных союзников, способных дать дельный совет и удержать вас от ошибок.

Телец (21.04-20.05)



В ноябре вам будет непросто защититься от нападков. Ваши профессиональные успехи действуют на недоброжелателей и конкурентов, как красная тряпка на быка. Дополняет и без того не слишком приятную картину необходимость искать новых союзников. Приятно, что ваши успехи замечены и руководством. В ноябре вы вполне можете рассчитывать на разнообразные поощрения. Возрастает ваш авторитет.

Близнецы (21.05-21.06)



Ноябрь больше всего напоминает качели – благоприятные периоды сменяются неудачными. Поначалу это будет раздражать не на шутку, но вскоре природное чутье позволит приспособиться к планетному ритму, и Близнецы почувствуют себя вполне комфортно. Естественно, в таких обстоятельствах прислушиваться надо к собственной интуиции: ее подсказки куда полезнее и своевременнее многочисленных советов, которыми вас одаривают все кому не лень.

Рак (22.06-22.07)



Профессиональные дела требуют повышенной осторожности. Не исключены потери, причем весьма серьезные. Трудиться с удвоенным энтузиазмом следует Ракам, которые оказались вовлечены в острую конкурентную борьбу. Выражение «ни пяди врагу» перестает быть образным и как нельзя лучше описывает позицию, которую вы должны занять. В начале месяца придется быть особенно деятельными и энергичными, иначе серьезные потери в последнюю неделю ноября неизбежны.

Лев (23.07-23.08)



Львам приходится делать то, чего делать очень не хочется, браться за неприятные дела, выполнять сложные поручения. Не путайте деловые и личные отношения: там, где присутствует «только бизнес», еще можно добиться какой-то эффективности, если же примешиваются эмоции – куда вероятнее, что все ограничится простой потерей времени. Интерес к вашей работе высок, а внимание пристально; однако серьезных ошибок вы не совершите, а потому будете чаще слышать похвалу и слова одобрения, чем критику.

Дева (24.08-23.09)



Несмотря на отдельные периоды неприятностей и волнений, месяц складывается довольно ровно. Предусмотрительность Дев помогает им обходить подводные камни. В начале ноября придется проявлять решительность, защищая свое место под солнцем. В конце ноября не исключены потери, но расстраиваться из-за них не стоит: речь идет только об освобождении от ненужного, сбрасывании балласта. Вскоре вы поймете, что налегке двигаться вперед гораздо проще и приятнее.

Весы (24.09-23.10)



Если говорить о деловой сфере, то месяц будет, скорее, спокойным, и только финансовая картина порой заставит вас тревожиться. Возможны разногласия с руководством, конфликты с деловыми партнерами; однако мудрость и жизненный опыт помогут любую ситуацию направить в конструктивное русло. Неожиданная задержка денежных поступлений может поставить вас в тупик. Старайтесь распределять расходы равномерно, чтобы не приходилось сидеть на мели.

Скорпион (24.10-22.11)



Ноябрь – месяц очень творческий, богатый на интересные идеи. Скорпионы вдохновляют окружающих на необычные поступки, ведут за собой даже тех, кто обычно отличается неумеренным консерватизмом. Жизненный потенциал снижен, вероятность заболеваний несколько выше обычной. Одевайтесь по погоде и избегайте занятий, требующих длительного пребывания на улице.

Стрелец (23.11-21.12)



Ноябрь – благоприятное время для того, чтобы пересмотреть свои отношения с миром в целом и близкими людьми, в частности. Именно сейчас можно разорвать ненужные связи и обзавестись нужными, избавиться от всего, что делает вашу жизнь дискомфортной. Месяц подходит для хорошо обдуманных, рациональных решений, поступков, продиктованных логикой. Эмоции отходят на второй план, что значительно облегчает жизнь многим Стрельцам.

Козерог (22.12-20.01)



В течение всего ноября очень остро стоит вопрос поиска «родственной души» – человека, который поймет и объяснит, что же с вами происходит. Для юных Козерогов месяц просто мучителен: их то и дело одолевают сомнения, посещают печальные мысли; ко всему прочему, возникает ощущение безнадежности, уныния. Все это – следствие неблагоприятного эмоционального фона. Нужно постараться настроиться на более позитивную волну, справиться с негативными эмоциями.

Водолей (21.01-20.02)







Главное, что требуется от Водолеев в ноябре, – это умение вовремя принять нужное решение и последовательно воплощать его в жизнь, игнорируя уговоры доброжелателей и провокации конкурентов. Месяц потребует проявления самостоятельности, отказа от позиции ведомого во всех сферах жизни. Ищите возможность проявить лидерские качества; вести людей за собой сейчас значительно легче, чем идти по чьим-то следам.

Рыбы (21.02-20.03)



Ноябрь – время снижения деловой активности. Появляется стремление уйти в тень, спрятаться от проблем, недоброжелателей и конкурентов. Делать это можно лишь в том случае, если вас не пугают финансовые потери и упущенные возможности. Рыбы, вполне довольные занимаемым положением, вполне могут позволить себе передохнуть. Но если вы не относитесь к столь счастливым представителям знака и жаждете большего – боритесь с ленью и действуйте.

Подготовила Юлия УЗЕНСКАЯ.

Айран средней полосы России	"Мимолетное виденье" Пушкина		Быстрый музыкальный темп		Пружинный аналог перины					Столица, помнящая Ата-турка
						Порт недалеко от Сочи		Пояс или сумочка по сути		Кичится своим аристократизмом
	1		Соединение двух плит					Безукоризненный вид денди		
					Машина родом из Турина	Шум от ударов по воде				
	Богатырь... Ясный сокол	Звук страдания	Косметика, украсившая веки			2				
	Противоположность легато			Каземат в остроге	Чин коллержский...					
Компот из рома и фруктов						3				
	Вся челядь барской усадьбы	Капитан баржи	Тип, ненавидящий людей		Белотал на берегу реки	"Сигарный" остров Вест-Индии				У Лозы "свит из песен и слов"
			Радость рыбака							
					Овощной нос снеговика	Летняя пристройка к дому			3	
			Оконное перекрестье							
					Группа с одним цветом кожи	Железный друг	Самодур на троне			
	Приобретение краденого		Биржевой агент		Напиток для окрошки			Светский вечер без танцев		Меховая обувь оленевода
				Бородастый друг Вольки	Коллектив имени Пятницкого			Соллист "Арии", сменивший Кипелова		"Лодочка" ткацкой машины
	Материальная потеря	Транспорт Бабы-яги	Клевета по простому	Шерстяная пряжа для вышивки						
	Работник у станка с резцом		"Горю" Бальзака					Новгородская предтеча парламента		Иномарка с четырьмя кольцами
4						Дружная работа всем скопом				
						Заблуждения о сиротке	Диво дивное			
Площадь для военных шествий	Страна на месте поселений - кечуа									
			Бумажный аэроплан							

Ответы на сканворд из №19 (435) от 13.10.2012г.

По горизонтали: стерео, лапти, ласточка, скейт, Кабанов, суши, Ирина, шнапс, калоша, икс, увертюра, Видов, Хрюша, набат, трон, провокатор, пасс, горлопан, баркас, кольт, икона, гармонь, вол, петля, Тишко.

По вертикали: сиеста, врач, овца, ляпус, Пеле, айкидо, омар, клон, бита, нищий, вакса, угар, шкура, пара, Кюри, Лазо, шар, Кваша, утро, вино, Дана, веко, хна, юбка, Атос, трио, овал, Капоне, тень, раб, парк, станок, Рурк, окоп, альт, аист, ковш, сало, тля.

ЧИТАТЕЛЬ & СОЗДАТЕЛЬ.

Вот уже 15 лет вместе, рука об руку, дружно живут «радужные» читатели и создатели, то есть те, кто читает газету «Радуга», и те, кто ее создает. В этом году у нашей общей «любимицы» юбилей, небольшой, но уже серьезный. Сегодня мы решили выяснить, чем отличаются друг от друга те, кто с нетерпением ждут каждый номер газеты, и те, кто с любовью и самозабвением трудятся над ее созданием.

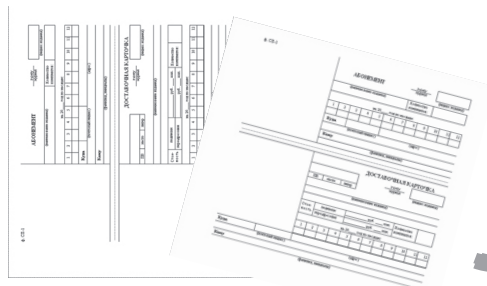
10 ПРИЗНАКОВ «РАДУЖНОГО» ЧИТАТЕЛЯ



1 В календаре отмечены все даты выхода газеты, и в субботу первым делом бегу к почтовому ящику, а потом умываться.

2

Когда подходит время выписывать газету, каждый день напоминаю родителям, чтобы не забыли об этом важном событии.



3



По всему дому, а также у родных, близких и друзей находятся различные поделки и приспособления, которые я сделал, следуя инструкциям «Радуги».

4

От корки до корки прочитываю свежий номер любимой «Радуги». А затем ещё раз возвращаюсь к наиболее интересным статьям.



5



Рекомендую некоторые статьи своим одноклассникам и друзьям.

6

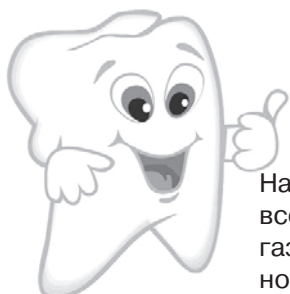
Мои родители с удовольствием читают не только «Семейный круг», но и всю детскую газету.



7



Часто, вычитав что-то необычное и интересное, могу блеснуть своими знаниями перед одноклассниками и учителями.



8

Назубок знаю все рубрики газеты, хоть ночью разбудите.

9

Я всегда в курсе тех событий, которые происходят в республике, благодаря «Радуге».

10

Делаю всё, чтобы тоже, как и мои одноклассники, оказаться на страницах любимой газеты «Радуга».

15 ЛЕТ ВМЕСТЕ



10 ПРИЗНАКОВ «РАДУЖНЫХ» СОЗДАТЕЛЕЙ

1



Несмотря на то, что над созданием газеты трудятся взрослые люди, они целыми днями готовы вырезать, склеивать, рисовать, лепить...

6

Они сами, как дети: им интересно абсолютно всё. Некоторые взрослые не понимают такого отношения к жизни, считая, что уже давно пора повзрослеть.



2

Знают всех современных и модных звёзд кино, эстрады, рока, хип-хопа...



7

Они всегда полны энтузиазма и позитива, так как только такие люди могут создавать позитивную и яркую газету для детей.



8

Они постоянно находятся в творческом поиске: что-то придумывают и изобретают.

9



Бывая рядом с кумирами наших читателей, создатели постоянно передают от ребят самодельные подарки. А звёзды делают сюрпризы в ответ. В результате остаются довольны и первые, и вторые.

3

Всё время «пытают» своих собственных детей, что бы они хотели почитать в «Радуге», изучая спрос, интересуясь их увлечениями с профессиональной точки зрения.



4

На всех детских концертах и мероприятиях их всегда можно найти за кулисами.

5

Благодаря своей любимой работе они бывают в разных городах, сёлах и даже маленьких деревнях большой Республики Коми. И не только знакомятся с разными ребятами, но и сами узнают много интересного.



10

У них в социальных сетях среди друзей много школьников, с которыми они не только встречаются, но уже давно стали добрыми друзьями.

Юлия УЗЕНСКАЯ.





ПАПА, МАМА, Я – ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

Соревнования по стрельбе «Меткий стрелок» прошли на стартовой поляне спортивной базы «Динамо» 14 октября. На старт вышли 20 семей из Сыктывкара и Эжвинского района. Мероприятие состоялось в рамках цикла соревнований «Папа, мама, я – здоровая семья».

Пока финалисты штурмовали лесные преграды, на асфальтированной площадке развернулся турнир по стрельбе. По словам организатора Александра Морозова, участникам соревнования «Меткий стрелок» в этом году предложили весьма редкие виды оружия – арбалеты и луки. Оценив задумку, папы с удовольствием «вживались» в роль Робин Гудов. Наравне с ними метко стреляли и мамы, и дети. По итогам, третье место заняла семья Шахватовых, второе – семья Кирьяновых. Самой лучшей стала семья Ивановых.

Весь цикл мероприятий «Папа, мама, я – здоровая семья» состоит из шести этапов. Итоговые «Веселые старты» пройдут в ноябре. В соревнованиях участвуют команды из четырех человек: родители и двое детей. При этом суммарный возраст детей не должен превышать двадцати трех лет.

Предварительные заявки от семей принимаются в Центре спортивных мероприятий по адресу: Сыктывкар, улица Морозова, 8, тел. 32-21-57.



Фото предоставлено Центром спортивных мероприятий г. Сыктывкара.

Журнал «Семейный круг»
(приложение к газете «Радуга») №20 (436)
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 №6840. Тираж 1100 экз.

Следующий номер выдет 10 ноября 2012 года