

СЕМЕЙНЫЙ КРУГ

24 ноября 2012 © №22 (438)



стр. 10-11

Наш надёжный причал

- СЕРДЦЕ, ОТКРЫТОЕ ДЕТЯМ
- НАШ НАДЁЖНЫЙ ПРИЧАЛ
- АЗБУКА ДОРОЖНЫХ НАУК
- БРАЧНЫЙ ДОГОВОР
- ЧУЖИХ ДЕТЕЙ НЕ БЫВАЕТ
- ЗИМА БЕЗ ОПАСНОСТЕЙ
- ЧУДЕСА ЗЕМЛИ ИЖЕМСКОЙ
- ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

«Месячник внимания»

Так называется одно из серии мероприятий, посвящённых привлечению внимания к гражданам с ограниченными возможностями.

Целый месяц будут проходить семинары для специалистов, работающих с инвалидами, и родителей детей-инвалидов. Будут организованы рейды милосердия с посещением на дому для выявления необходимых услуг и формирования индивидуальных программ реабилитации инвалидов, визиты на предприятия по контролю за законодательством о квотах рабочих мест для инвалидов. Пройдут соревнования по шашкам, шахматам и пер-

венство по боулингу для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Откроются выставки творческих работ молодых инвалидов «Сотворение прекрасного» и выставка-рекомендация «Хобби – лучшее лекарство». О своих проблемах инвалиды могут заявить на бесплатных «прямых линиях».

Многим из нас наверняка будут полезны готовые к распространению буклеты «Правила этикета и общения с людьми с инвалидностью»,



поскольку тактичности и толерантности нам с вами недостаёт не только в общении с инвалидами, но и со всеми остальными сожителями планеты.

В ожидании инвестиций

29 декабря 2012 года завершается приём заявлений о распоряжении пенсионными накоплениями. До этого срока гражданам, имеющим накопительную часть пенсии, но ещё не достигшим пен-

сионного возраста, нужно выбрать организацию для управления пенсионным капиталом в 2013 году.

Накопительная часть будущей пенсии формируется у работающих граждан 1967 года рождения и моложе. Граждане, имеющие пенсионные накопления, могут выбрать для их инвестирования управляющую компанию (частную или государственную - Внешэкономбанк) или негосударственный пенсионный фонд (НПФ). Для этого до конца текущего года необходимо подать соответствующее заявление в управление ПФР по месту жительства. А в случае выбора нового НПФ с ним необходимо заключить договор об обязательном пенсионном страховании.

С информацией об управляющих компаниях и НПФ, в том числе сведениями об их доходности, можно ознакомиться на сайте Пенсионного фонда РФ (раздел «Инвестирование средств пенсионных накоплений») или на сайте НПФ.



Сердце, открытое детям

Конкурс «Социальная доминанта», состоявшийся 22 ноября, приурочен к Международному дню защиты прав ребёнка, Международному дню матери и направлен на выявление и поощрение высокопрофессиональных специалистов, осуществляющих работу с семьей и детьми в социальных центрах республики.

На состязание финалистов конкурса в столицу Коми съехались специалисты из Воркуты, Сосногорска, Ухты, Сыктывдинского, Усть-Вымского и Прилузского районов. Они боролись за звание лучшего в Республике Коми специалиста по социальной работе, за победу в номинациях «Индивидуальный стиль и не-

стандартный подход», «Сердце, открытое детям», «Через творчество к мастерству», «От специальности – к профессии», «Новый взгляд», «Профессионализм и компетентность».

В культурно-спортивном комплексе финалисты не только соревновались в умении справляться с проблемной ситуацией в теоретическом задании, но и раскрыли свои таланты в творческом конкурсе, посетили выставку передовых программ и технологий. Обширная развлекательная программа порадовала гостей световым шоу, представлением акробатов, выступлением республиканских танцевальных и вокальных коллективов.

Организовали конкурс Агент-



ство Республики Коми по социальному развитию и ГБУ РК «Региональный центр развития социальных технологий».

Азбука дорожных наук

19 ноября в дошкольном учреждении №66 г. Сыктывкара состоялся праздник для воспитанников под названием «Азбука дорожных наук» в рамках профилактического мероприятия «Дети – дорога – безопасность».

Казалось бы, все понятно и просто, педагоги будут задавать вопросы, а отвечать на них будут ребяташки двух команд «Красные» и «Зелёные» (огоньки светофора). Но этот праздник скрасили музыкальное сопровождение и танцевальные упражнения. Ведущая поприветствовала ребят на празднике и рассказала историю, как появилось первое дорожное правило. С тех

пор, как появилось это правило, прошло уже много-много лет, стало много транспорта на дорогах и, конечно же, появились Правила дорожного движения для всех участников.

И вот в первое путешествие в «Азбуку дорожных наук» отправились ребята, где им помогали их друг-светофор. Светофор – это лучший друг всех пешеходов, даже можно сказать Главный помощник. Светофор не только регулировал движение на небольшой «автомагистрали» музыкального зала, но ещё и рассказывал детям о стихах, где было много допущенных ошибок. Дошкольники с удовольствием от-

вечали на вопросы и достойно, со знанием дела называли Правила дорожного движения пешеходов и пассажиров.

И тут наступила «музыкальная пауза». Ребята исполнили танец автомобиля. Но вдруг Главный помощник ребят прислушался и услышал, что в гости к ребятам кто-то идёт. Все без исключения подумали, что это идут отрицательные герои, которые хотят испортить праздник... Это оказались Лиса Алиса и Кот Базилио. Они тоже захотели узнать про «Азбуку дорожных наук» и пришли к детям, чтобы научиться правилам хорошего поведения на дороге. Все дети любят помогать тем, кто слаб, научить тех, кто не знает. После закрепления Правил дорожного движения в игровой форме к ребятам пришёл инспектор ГИБДД, провёл экзамен и убедился, что ребята не только знают, но и соблюдают правила вместе с родителями.

Если бы все родители осознавали тяжесть и последствия дорожных аварий, они бы НИКОГДА не показали СВОЕМУ РЕБЁНКУ, как надо делать НЕПРАВИЛЬНО.

**БЕРЕГИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ –
ЭТО ГЛАВНОЕ СОКРОВИЩЕ
В НАШЕЙ ЖИЗНИ!**



Тепло приносим детям



В ухтинском реабилитационном центре для детей и подростков с ограниченными возможностями «Тёплый дом» прошла акция для детей, болеющих сахарным диабетом.

За два часа ребятам было подарено столько счастья и улыбок, праздник был наполнен таким весельем и добротой, что ни один ребенок не остался без внимания.

По завершении праздничной части акции детям от администрации города были вручены подарки. Функциональные флешки, красочные мозаики и многое другое очень порадовало как их обладателей, так и родителей.

Затем дети приняли участие в спортивных конкурсах, а родители отправились на официальную часть акции. Для обсуждения были рас-

смотрены такие вопросы, как проезд до места назначения, кем и в какой мере он должен быть оплачен, на какие транспортные средства даются субсидии и могут ли родители выбрать класс и качество транспортного средства. Также шла речь о механизме приобретения путевок в оздоровительные лагеря для детей, в какой срок нужно за ними обратиться, чтобы получить вовремя. В ходе обсуждения получены все важные ответы.

Участники акции пожелали как можно чаще проводить подобные мероприятия. Ведь это не только праздник, но и дискуссия по важным жизненным вопросам для детей и их родителей.

**Любовь ДОБРОВОЛЬСКАЯ.
Фото Валерия ДОДИНА.
www.gazetauhta.ru**



Зима без опасностей

Зима – это не только снежные и ледовые забавы. Это ещё и опасности, присущие именно этому времени года. Как обезопасить себя на льду? Как не получить по голове сосулькой и благополучно добраться до школы в гололёд? Прислушаемся к советам специалистов республиканского Управления противопожарной службы и гражданской защиты.

По льду с опаской

Водоёмы Коми замерзают, любители подлёдного лова держат наготове удочки. Сезон зимней рыбалки ещё не начался, а в республике уже зарегистрированы первые происшествия на воде, покрытой тонким льдом...

Прочным и безопасным считается лёд не тоньше 20 см. Та-

ким он становится после 2-3 недель непрерывных морозов. В Коми республике полное образование ледостава приходится на **декабрь**.

Хрупкий лёд обычно матово-белого цвета, иногда желтоватый. Надёжный ледяной покров имеет синеватый или зеленоватый оттенок. Только на него можно ступать смело.

Выходите на лёд в светлое время суток, внимательно осматривайтесь. Избегайте участков с потемневшим мокрым снегом и полыньи! Двигаясь по льду, проверяйте его прочность шестом или лыжной палкой, ни в коем случае не ударяя ногами. Ненадёжен лёд вблизи кустов, зарослей травы, около стока вод и в местах быстрого течения. Чтобы не оказаться в промоине, обходите места, прикрытые толстым слоем снега.

Не ходите по льду по-одному, но не собирайтесь в одном месте группой. **Безопаснее всего рассредоточиться**, но не терять друг друга из виду.

Лёд потрескивает? Возвращайтесь назад тем же путем, делая скользящие движения ногами, не отрывая их от поверхности льда.



Провалились под лёд? Без паники!

Широко раскиньте руки и по кромке переберитесь к тому краю полыньи, где течение не увлекает вас под воду. Без резких движений попытайтесь налечь на лёд грудью и забросьте поочерёдно ноги на поверхность.

Выбравшись из пролома, не вставайте на ноги. Ползком двигайтесь от опасной зоны в сторону, откуда пришли — там прочность льда вами уже проверена. На берегу обвалитесь в снег — он впитает воду с мокрой одежды.

Спасая другого человека, добирайтесь до него ползком, раскинув руки и подложив под себя лыжи, доску, чтобы увеличить площадь опоры. Если вы не один, то, взяв друг друга за ноги, ложитесь на лёд цепочкой. Не подползая близко к пролому, протяните тонущему то, что окажется под рукой, — длинную палку, шарф, ремень, санки. Осторожно подтяните пострадавшего к себе. Оказавшись в тёплом месте, снимите со спасённого мокрую одежду, напоите его горячим чаем, тело разотрите.

Сосульки атакуют

Знакомая для всех зимой картина: сосульки на карнизах. Не ходить по опасным местам зачастую оказывается невозможно, потому что других пешеходных зон нет. Чтобы с готовностью встретить «атаку» сверху, освободите своё внимание. **Старайтесь не**



ходить по улице в наушниках, не разговаривать на ходу по мобильному телефону: так можно не услышать предупреждения прохожих о падающей с крыши сосулке. **Если услышите шум сверху, не задирайте голову, а ускорьте шаг.**

Как в гололёд удержаться на ногах?

Первое правило — подходящая обувь. Высокий каблук — это экстрим. Для скользких тротуаров хороша **обувь на платформе**, ещё лучше — **ботинки с «тракторной» подошвой**, желателно прорезиненной.

Ходите по краешку тротуара, середина всегда скользкая. **Смотрите под ноги, ступайте на всю подошву.** Ноги слегка расслабьте, идите не торопясь, мелкими шажками (будто вы на маленьких лыжах). Лучше прибавить на дорогу 10-15 минут, чтобы избежать спешки. **Не держите руки в карманах.** Шагайте, равномерно размахивая руками, это поможет удержать равновесие.

Будьте настороже у проезжей части! В гололёд машины чаще обычного выезжают на пешеходные переходы и тротуары.

Осторожно **на ступеньках!** **Спускайтесь боком** — так вы увеличите площадь опоры, а в случае потери устойчивости начнете падать на бок. Выходя из автобуса, держитесь за поручни до тех пор, пока не встанете на землю,



не стесняйтесь при этом просить помощи.

Учитесь падать правильно

При падении не пытайтесь удержаться, подставляя руки и растопыривая пальцы — это верный перелом! **Молниеносно прижмите руки к груди, наклоните голову вперёд, ноги согните в коленях.** Меньше всего травм получает тот, кто сумеет **завалиться на бок.** Если вы хоть ненадолго теряли сознание, почувствовали боль в голове, в суставах, тошноту, немедленно обратитесь к врачу!

Будьте всегда начеку — и ни гололёд, ни другие неприятности не застанут вас врасплох!

Ксения ГУРЕВИЧ.



Чужих детей не бывает

«Всему начало – отчий дом, а это прежде всего семья, близкие и родные люди. Прекрасно, когда горит огонь домашнего очага, все собираются за большим семейным столом и комната наполняется детским смехом...» Такими словами начался финал республиканского конкурса замещающих семей «Семейный причал». Он прошёл 8 ноября в Сыктывкаре на сцене Республиканского центра дополнительного образования.

«Такое мероприятие проходит в республике впервые», - сообщила «Семейному кругу» Надежда Анатольевна Коданёва, заведующая отделением по развитию семейных форм жизнеустройства несовершеннолетних Регионального центра развития социальных технологий.

В конкурсе, стартовавшем в начале 2012 года, три этапа. Победители первого, отборочного, тура, который проходил в городах и районах Коми, получили право на участие в республиканском заочном этапе. А в финал конкурса вышли шесть семей: Поповы из села Объячево Прилузского района, Конаковы из посёлка Аджером Корткеросского района, Тимофеевы из города Воркуты, Валентина Пальшина из села Визинга Сысольского района

и две семьи из Ижемского района – Каневы из села Няшабож и Артеевы из посёлка Щельяюр. Правда, некоторые семьи участвовали не в полном составе.

Первым конкурсным выступлением стала «Визитная карточка семьи»: видеопрезентация с рассказом об увлечениях, особенностях ведения хозяйства, совместном отдыхе, семейных традициях. Особенно понравилось зрителям представление семьи Конаковых. Они «создали» собственную планету под названием «Наш дом» и придумали забавные рассказы о её жителях, «нашдомлянах».

Интересным испытанием стало творческое выступление, в котором родители с детьми блеснули своими талантами. Поповы прове-

ли мастер-класс для зрителей по изготовлению миниатюрных валенок-оберегов, а дочка Алёна прочла стихи собственного сочинения. Конаковы станцевали яркий и заводной «танец барбариков». Приемная дочка Тимофеевых Вероника исполнила русскую народную песню, а семья Артеевых – песню на коми языке. Каневы показали инсценировку о том, как в их семье появилась приемная дочь и сестра, и какой она стала сегодня спортсменкой, чемпионкой и просто красавицей. Глава семьи Пальшиных представила на суд жюри необыкновенные поделки в технике модульного оригами, а затем предложила зрителям собственноручно сделать красивых лебедей.





*Любимое занятие **Валентины Егоровны Пальшиной** и её внучки и, одновременно, приёмной дочери **Владлены** – глинопластика. А вечерами они обязательно читают интересные сказки и книги о приключениях. По мнению бабушки, главный секрет воспитания – любовь и терпение.*



***Валерий Витальевич** и **Елена Анатольевна Тимофеевы** взяли в свою семью **Веронику** пять лет назад. Два сына стали взрослыми, но супруги чувствовали желание дарить заботу и любовь ещё кому-то. Очень любят отдыхать летом на Чёрном море, где посещают дельфинарий, много купаются и загорают.*



*В семье **Алексея Александровича** и **Светланы Владимировны Поповых** – пятеро детей, трое из которых приёмные. Семья мечтает о собственной столярной мастерской и новом микроавтобусе. Любимое увлечение родителей и детей – настольные игры.*



В конкурсе-экспромте «Новый член семьи» участники мастерили забавных человечков из воздушных шаров и подручных средств.

Финалисты очень волновались, но борьбы за победу между ними не было: все шесть семей стали одной большой командой, которую объединила любовь к детям. А конкурс превратился в большой праздник, зрители и участники которого радовались тому, что ребята нашли любовь и ласку в замещающей семье. Тепло и гармонию, царящие в этих дружных и крепких семьях, почувствовали все, кто был в зале. Уполномоченный при Главе Коми по правам ребёнка Нелли Леонидовна Струтинская заметила: «У зрителей за вечер не раз на глазах блестели слёзы. Но это были слёзы радости. Большое сердце у тех, кто любит приёмных детей, так нуждающихся в теплоте и заботе. Никогда не надо бояться трудностей, эти семьи – яркий тому пример».



Трудно давать оценку тем, кто выполняет такую благородную миссию. «Каждая семья – это уже победитель, так как она отдала частичку любви маленькому человечку, который её очень ждал», - выразила общее настроение председатель жюри, директор Регионального центра развития социальных технологий Антонина Фёдоровна Калачёва. Но конкурс есть конкурс! Оценив опыт воспитания и количество детей в приёмных семьях, результаты заочного тура и финальных конкурсов, жюри отдало первое место сразу двум семьям – Поповых и Конаковых.

Без подарка с «Семейного причала» в этот день не ушёл никто. В номинации «Семейные увлечения» лучшими стали Артеевы, а в «Семейной гармонии» победила семья Тимофеевых. Первыми в «Рукотворном чуде» оказались Пальшины, а семья Каневых была лучшей в номинации «Семейная история». Все участники



получили в подарок бытовую технику, игрушки и билеты в кино.

Со словами благодарности и поддержки обратилась к конкурсантам заместитель руководителя Агентства Коми по социальному развитию Елена Алексеевна Романец. Она подчеркнула, что взять в свой дом приёмного ребёнка, который был лишён заботы, сродни подвигу. Но эти героические семьи ещё раз убедили присутствующих, что каждый ребенок непременно должен воспитываться в семье, ведь чужих детей не бывает.

Организовали конкурс «Семейный причал» Агентство Республики Коми по социальному развитию и Региональный центр развития социальных технологий, при финансовой поддержке общественной организации «Союз женщин Республики Коми».

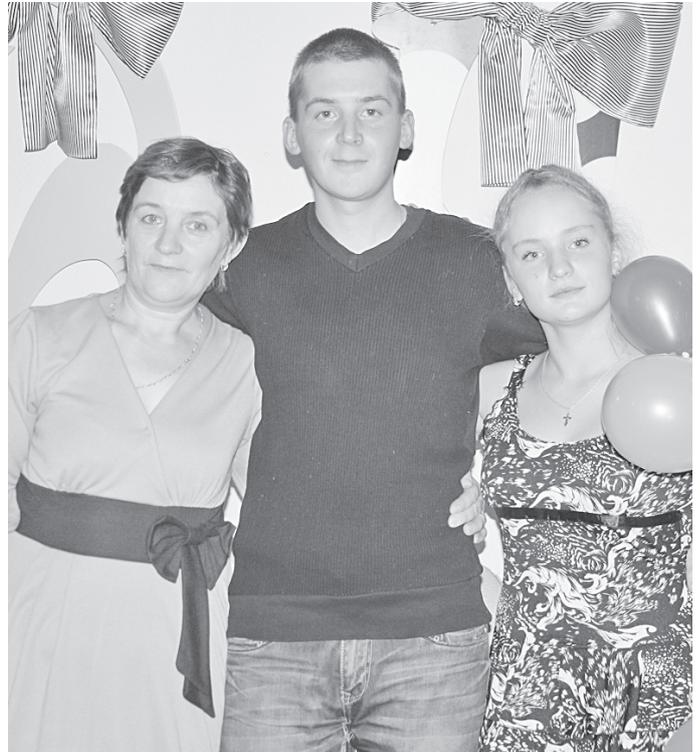
Галина МИНАЕВА.
Фото Елены ВОРОБЬЕВОЙ.





Виктор Дмитриевич и Людмила Григорьевна Артеевы воспитывают двоих детей, старшая из которых, Мария, – приёмная дочь. Любимый фильм этой семьи – «Мой домашний динозавр», фантастическая трогательная история о любви, заботе и доброте.

К сожалению, на финал смогли приехать только мама и сын Валентин.



Олег Гаврилович и Валентина Кимовна Каневы воспитали троих детей, которые стали взрослыми и сегодня живут самостоятельно. Самым знаменательным событием в жизни супруги считают появление в их семье приёмной дочери Алёны. Каневы любят всей семьёй украшать свой двор: придумывают дизайн и воплощают мечты в реальность.



Двое родных и шестеро приёмных детей в семье Владимира Николаевича и Валентины Леонидовны Конаковых. Девиз этой большой семьи: «Сделал дело – гуляй смело!» Он помогает быстро справиться с домашними делами, а потом весело и активно отдыхать.

Наш надёжный причал

Лев Толстой уверял, что все счастливые семьи похожи. Может быть, в этом случае стоит поспорить с классиком? Ведь в каждой семье есть свои, неповторимые моменты, обычаи, своя атмосфера. Вот, например, семья Степановых из посёлка Том Ижемского района – вполне обычная, но по-своему уникальная. У неё даже свой герб есть!

Моя семья состоит из шести человек. Это мама, папа, старшая сестра Людмила, братья Иван и Василий и я, Надежда, – самая младшая. Мы живём в далёком лесном посёлке Том. Я учусь в школе, увлекаюсь танцами и волейболом. Считаю себя и свою семью благополучной, потому что мы, дети, чувствуем себя счастливыми и уверенными. Мы растем в любви и труде. Родители делают всё для меня, моей сестры и братьев, чтобы мы выучились и добились поставленных жизненных целей. Они хотят, чтобы мы были активны, участвовали в конкурсах, концертах, помогали другим людям.

Моя мама, Ирина Васильевна, родилась в деревне Большой Зетым Дебёсского района Удмуртии. Она второй ребенок в семье моей бабушки. С детства мама была активисткой, всегда и во всём принимала активное участие. После школы поступила в Коми государственный педагогический институт. Сегодня она работает учителем французского языка. Я очень люблю свою маму и благодарна ей за всё то, что она делает для меня.

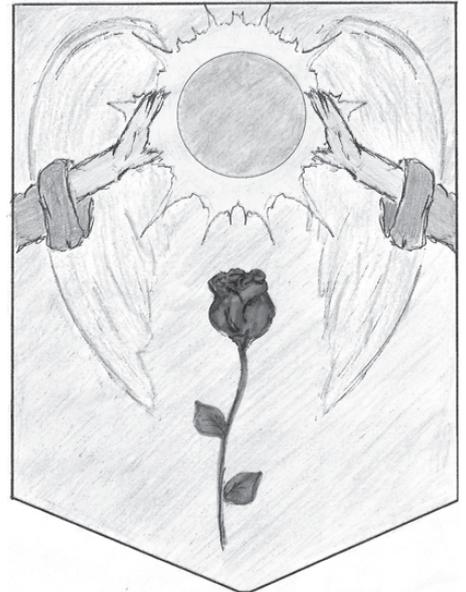
Глава нашего семейства – мой папа, Сергей Павлович. Он родился здесь, в посёлке Том, в многодетной семье. Он младший сын, а их всего у бабушки с дедушкой шестеро. С детства папа очень любит рыбалку, охоту. Мой папа – водитель, он ответственно относится к своему делу, не любит терять время попусту, за что мы его все уважаем.

Я очень рада, что у меня есть старшие братья и сестра. Они весёлые, добрые, отзывчивые, общительные. Я их очень люблю и скучаю, когда они уезжают.

А ещё у меня девятнадцать двоюродных братьев и сестёр, и они мне все дороги. Мы часто встречаемся за общим делом или за праздничным столом. Общих дел у нас много: мы заготавливаем дрова, ходим на сенокос, наши мужчины ходят на рыбалку и охоту, вместе собираем грибы и ягоды, сажаем

огороды и собираем большие урожаи. А в свободное время устраиваем пикники с любимым шашлыком. Мне очень нравится, когда мы все вместе, вспоминаем весёлые истории и слушаем рассказы бабушек и дедушек об их молодости, о жизни их семей.

Семьи моих родных разные. Они отличаются своими привычками, обычаями и традициями. Но во всех семьях со старых времён была традиция знать свои корни, своих предков – свою родословную. Мы тоже попытались составить свою родословную. Вот что у нас получилось.



Людмила, Иван, Василий, Надежда.





Каждый человек по-разному понимает, что такое семья. Я вижу это так: семья - это мама, папа, братья, сестры, бабушки, дедушки. Когда мы все вместе, нам тепло, светло, уютно, весело. Я это выразила в гербе моей семьи.

Фон нашего герба зелёный, это цвет надежды. Руки, которые поддерживают яркое солнышко, символизируют ласку, заботу, доброту родителей. Мама с младенчества носила нас на этих руках и передала нам всю свою любовь. Ещё они означают родительскую поддержку, которую мы чувствуем на протяжении всей

своей жизни. Солнышко – тепло родительского очага. Это начало каждой новой семьи в роду. Лучи – продолжение рода, прибавление поколений. Роза - любовь, которая расцветает в каждом сердце. Крылья – свобода выбора цели, возможность лететь к ней на крыльях мечты и в любой момент вернуться к себе на родину.

Однажды мы, дети, сочинили стихотворение «Отчий дом», в котором постарались выразить всю нашу любовь к нашей малой родине. Вот несколько строк из него:

В посёлке, где детство и юность
прошли,
Где в салки играли, поют журавли.
На родине нашей наш маленький
дом –
В посёлке с названием
простеньким – Том.

Какое же счастье, что есть родительский дом - начало всех начал, и в жизни каждого из нас это самый «надёжный причал»! Какие бы испытания в жизни нам ни выпали, как бы тяжело ни было, счастлив тот человек, которого ждут дома. Нам всегда светит родное окно, к родному очагу мы можем прийти в любое время, и на пороге нас встретят мама и папа. И если мы знаем, что нас любят и ждут, что у нас есть семья, то можем всё преодолеть. А



для своих родных мы - самые лучшие, самые умные, красивые, желанные.

Закончу свой рассказ стихотворением, автор которого неизвестен. Оно как будто о нашей семье.

Что может быть семьи дороже?
Теплом встречает отчий дом.
Здесь ждут тебя всегда с любовью
И провожают в путь с добром!
<...>

Любите и цените счастье,
Оно рождается в семье.
Что может быть её дороже
На этой сказочной земле?!

**Надежда СТЕПАНОВА, 8 класс,
п. Том, Ижемский район.**



Чудеса земли Ижемской

Вы верите в чудеса? В то, что Дед Мороз существует? Что ночью куклы оживают? Нет? Но ведь на Земле есть много волшебного и таинственного, в каждом уголке мира можно найти свои чудеса. И не важно, явление природы ли это, необычное здание или удивительный человек. Главное – они есть и о них должны узнать люди.

Небольшой уголок Земли – Ижемский район Республики Коми – смог найти собственные чудеса. Право выбрать лучшие местные диковины доверили школьникам, объявив районный конкурс презентаций. В 2010 году вышел первый том энциклопедии «7 чудес Ижемского района», а в августе 2012 года – уже второй! «Семейный круг» приглашает читателей полистать страницы этих энциклопедий и увидеть некоторые чудеса своими глазами.

Малоголовские камни (по коми – «Галфедь изъяс») – скопленные огромных шарообразных камней на берегу реки Ижмы, вблизи деревни Малое Галово. По мнению некоторых исследователей, эти камни – след ледника.

Печорский тип коров холмогорской породы, выведенный в Ижемском районе, устойчив к заболеваниям, приспособлен к климатическим условиям Севера, имеет высокую продуктивность и поэтому пользуется большой популярностью во всей республике.



Целительница Тандзе Марья (на фото справа) – так в народе называли целительницу и костоправа Марию Фёдоровну Рочеву (1866-1962гг.) – родилась и выросла в деревне Гам в семье оленевода. Первые навыки целительства применяла к оленям: вправляла вывихи, лечила растяжения, помогала при отёлах. Потом начала лечить людей. Наблюдательная, с хорошей памятью, твёрдым характером и сильными, умелыми руками, Тандзе Марья стала мастером своего дела. Слава о ней распространилась по всему Ижмо-Печорскому краю.

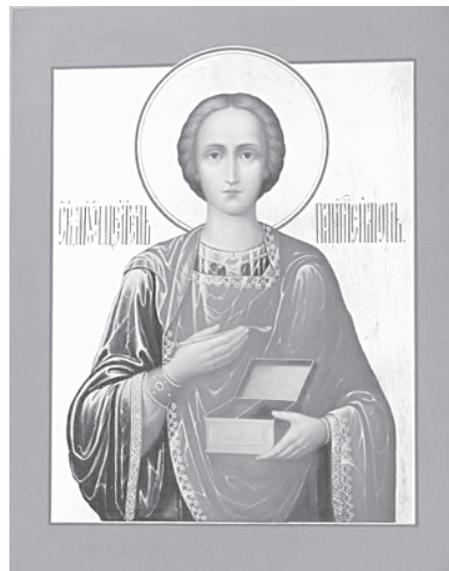
Песня «На берегах Печоры» в 1972 году прозвучала на открытии XI Олимпийских игр в Японии. Так о прекрасной реке, символе нашего северного края, узнал весь мир. Музыку песни написал заслуженный деятель культуры Коми АССР Г.В. Семьяшкин, стихи – А.П. Мурзин. Первым исполнителем был Ижемский ансамбль песни и танца, позже песня вошла в репертуар ансамбля «Асья кыя».

Чудотворная икона Пантелеймона целителя с частицами мощей была прислана в 1889 году со святой горы Афон в дар приписной церкви во имя Всемилостивого Спаса деревни Усть-Ижма. Святой Пантелеймон – один из почитаемых христианских святых, ему принято молиться о здоровье для себя и близких. Летом 1939 года церковь сгорела, но местным жителям удалось спасти чудотворную ико-



ну, которая, по поверьям, исцеляет неизлечимых больных.

Варук родник (Варварин родник) назван в честь девочки Варвары, обнаружившей его. Девочка часто ходила к роднику: пила воду, умывалась, стирала. Варвара никогда не болела и прожила почти до 100 лет. Поэтому родник считается целительным. Находится он в километре от деревни Вертеп на правом берегу реки Ижмы, расстояние от





берега – 5 метров. Прошлой зимой у родника были замечены гигантские следы, напоминающие след снежного человека.

Колокольня при Соборе Богородицы в деревне Мошьюга была возведена в 1884 году без единого гвоздя. В последние десятилетия, до 2006 года, сооружение было в полуразрушенном состоянии и напоминало Пизанскую башню. Силами жителей деревни крен был исправлен, и колокольня сейчас стоит прямо.



Детский фольклорный коллектив «Купальничка» создан в селе Сизябск по инициативе Валентины Тимофеевны Чупровой в 1989 году. С того времени участниками коллектива стали более сотни девочек и мальчиков. Выступают юные артисты в коми-ижемских костюмах. Репертуар основан на местном фольклорном материале: хороводах, песнях, причитаниях, танцах, играх, обрядах. В 2005 году коллектив стал лауреатом III степени IX Российского фестиваля детского художественного творчества «Самоцветы России».

Чудо-дом из стеклянных бутылок построил в 1983 году житель села Ижма Егор Никодимович Ар-

теев. Стройматериал несли ему все соседи и знакомые, заинтересовавшись будущим сооружением. Подсчитано, что дом состоит из 3750 бутылок. В нём два окна, печка, с западной стороны выгравирован год постройки. Бутылочный домик был возведён для хозяйственных нужд на весенне-летний период.

Кедровник в Щельяюре создан рукотворно. Его площадь – всего 0,2 га, это единственный кедровник в Ижемском районе. Плантацию кедра создали специально для сбора семян и высадки на вырубках, но на вырубках кедровники не прижились.

Ижемская малица – верхняя одежда из оленьих шкур, мехом внутрь. Одежда и её название заимствованы коми-ижемцами у коренного населения тундры – ненцев. Но коми оленеводы усовершенствовали малицу на свой лад: не всегда пришивали к малице рукавицы, подол декорировали и укрепляли меховой опушкой, а обязательным элементом ижемской малицы стал пришитый наглухо капюшон.

Татьяна ХАТАНЗЕЙСКАЯ.
Фото из открытых источников.





Брачный договор

Заключение брачного договора (контракта) между супружескими парами ещё не получило такой популярности в России, как в западных странах. Но этот документ является некой страховкой для обоих. К тому же количество разводов в наше время всё увеличивается, а супруги, порой имеющие неравное материальное обеспечение, забывают об ответственности перед семьёй. В нашей социально ориентированной стране этот юридический документ нашёл поддержку у законодателей прежде всего исходя из интересов семьи, детей, прав ребёнка.

Поэтому, чтобы после сложной процедуры развода не остались обиды ещё и из-за имущества, а дети, оставшиеся с одним из супругов, были обеспечены, стоит подумать о заключении брачного договора.

ЧТО ТАКОЕ БРАЧНЫЙ КОНТРАКТ?

Брачный контракт – это соглашение лиц, вступающих в брак, или соглашение супругов, определяющее имущественные права и обязанности супругов в браке и в случае его расторжения.

ЗАЧЕМ ЕГО ЗАКЛЮЧАТЬ?

Брачный договор заключается для изменения общих законодательных норм, применяемых при определении прав на совместную собственность.

При составлении брачного договора супруги могут решить вопросы, связанные с правами и обязанностями по взаимному содержанию друг друга, способы участия в доходах друг друга, порядок несения каждым из них семейных расходов, могут определить имущество, которое будет принадлежать каждо-

му из супругов в случае расторжения брака, а также прописать в договоре иные положения, касающиеся имущественных отношений.

Права и обязанности супругов в брачном договоре могут ограничиваться определенными сроками либо ставиться в зависимость от наступления или ненаступления определенных последствий, например, рождения ребёнка, срока нахождения в браке и т.д. Также можно прописать право каждого из супругов совершать различного рода сделки с принадлежащим ему имуществом как без согласия другого супруга, так и при его обязательном согласии.

ГДЕ ЗАКЛЮЧИТЬ?

Для составления и заключения брачного договора можно обратиться в любой юридический центр либо составить его самостоятельно. Главное, заверить его нотариально. Без подписи нотариуса до-

кумент будет считаться недействительным. За прохождение процедуры удостоверения контракта взимается госпошлина.

КАК ЗАКЛЮЧИТЬ?

Контракт составляется в свободной письменной форме; по одному экземпляру соглашения получает каждый из супругов, а третий экземпляр хранится в архиве нотариуса. Для удобства большинство юридических центров предоставляют уже готовую форму брачного договора.

КОГДА МОЖНО ЗАКЛЮЧИТЬ ДОГОВОР?

Брачный контракт можно заключить и до регистрации брака, однако вступит он в силу и начнет действовать только после его заключения, а также можно оформить договор в любой момент в период брака. Действие брачного договора прекращается с момента расторжения брака, за исключением тех обязательств, которые предусмотрены брачным договором на период после прекращения брака. Супруги в любой момент по обоюдному согласию вправе внести в договор изменения и дополнения, что должно быть заверено нотариально, расторгнуть его можно только по соглашению сторон либо в судебном порядке.

ЧТО НЕЛЬЗЯ УКАЗЫВАТЬ В ДОГОВОРЕ?

Брачный договор не может регулировать личные неимущественные отношения супругов, не может касаться личных прав и обязанностей супругов в отношении их детей, не может ограничивать правоспособность и дееспособность супругов, их права обращаться в суд за защитой, содержать другие условия, которые ставят одного из супругов в крайне неблагоприятное положение или противоречат основным началам семейного законодательства.

СЛУЧАИ ЗАКЛЮЧЕНИЯ БРАЧНОГО КОНТРАКТА ЗВЁЗД

По брачному договору супруга Рассела Кроу получит по 3 миллиона долларов за каждого рожденного в браке ребёнка.



Очень подробный брачный договор был составлен Мадонной и её мужем. По этому договору он должен был «...работать над обогащением эмоционального и духовного состояния жены...», читать книги, а в случае спора ему запрещалось кричать на жену.



Актёр Никита Джигурда и его жена в брачном контракте прописали, что свадебные подарки в случае расторжения брака перейдут тому, чьими родственниками они были сделаны.



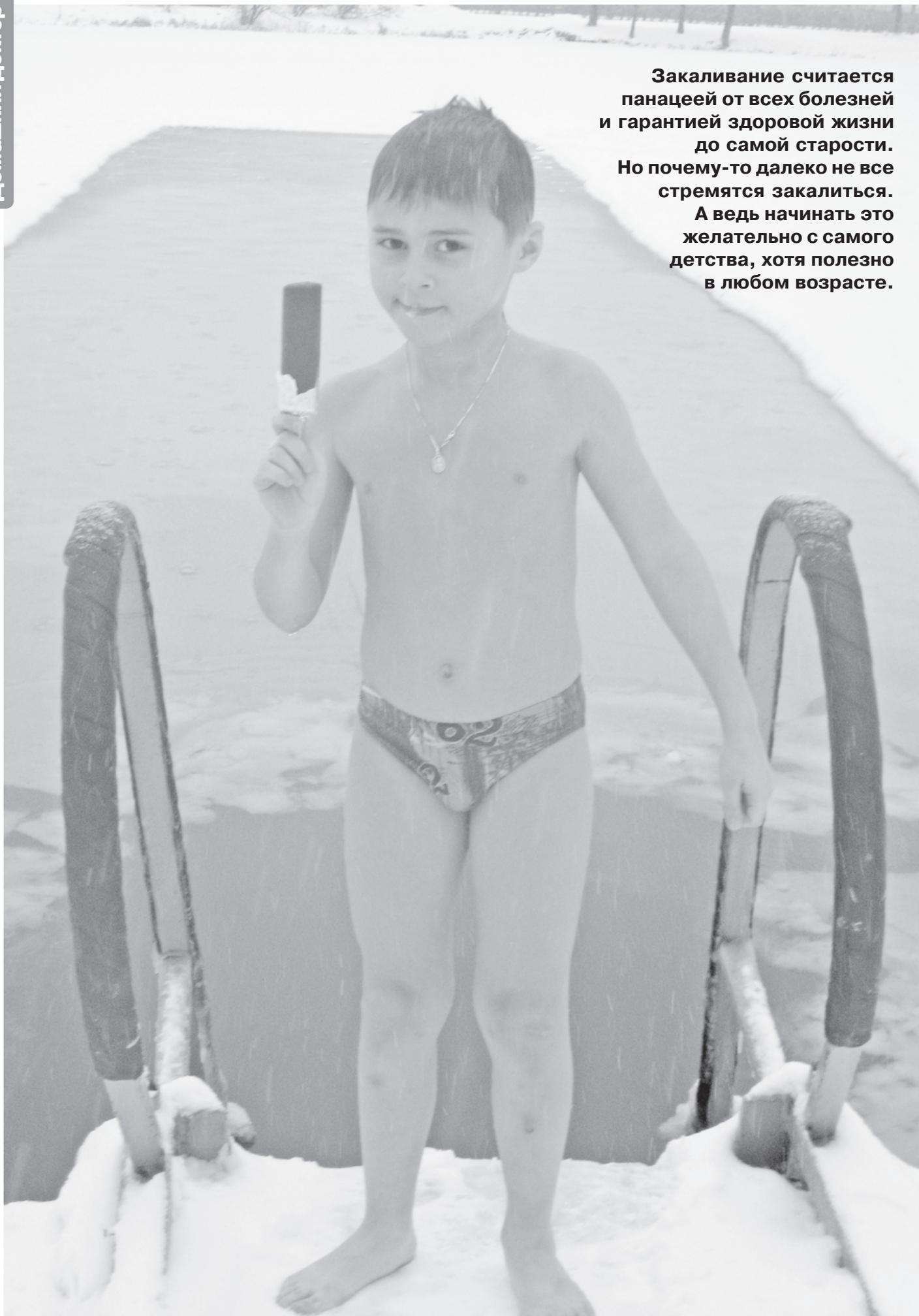
Знаменитая телеведущая Татьяна Веденеева, заключив брачный контракт со своим мужем, после развода не потеряла свой бизнес. Теперь они с мужем – равноправные партнёры.

Татьяна ХАТАНЗЕЙСКАЯ.

При подготовке использованы материалы сайтов:
<http://ru.wikipedia.org>, <http://www.a-lunev.ru>,
<http://svadba.net.ru>, <http://www.kp.ru>



Закаливание считается панацеей от всех болезней и гарантией здоровой жизни до самой старости. Но почему-то далеко не все стремятся закалиться. А ведь начинать это желательно с самого детства, хотя полезно в любом возрасте.



Если хочешь быть здоров...

Закаливание – это систематическое использование естественных факторов природы, необходимое для повышения устойчивости организма к различным неблагоприятным условиям.

Большое значение для сохранения и укрепления здоровья, нормального развития организма и высокой продуктивности труда имеют систематические физические упражнения. Это могут быть занятия гимнастикой, спортивные игры на открытом воздухе, экскурсии, прогулки, туристские походы, катание на лыжах, коньках и другие виды физической активности.

Важнейшими факторами закаливания сегодня, как и прежде, являются воздух, солнце и вода.

Главная цель закаливания – приучить организм к резким колебаниям температуры, повысить его устойчивость к инфекциям, выработать невосприимчивость к заболеваниям, в частности, простудным.

Два принципа закаливания

Первый – тренировка, состоящая в систематически повторяемых по определенной программе раздражениях. Второй – постепенное усиление интенсивности и увеличение продолжительности раздражений.

Воспитывая целенаправленными воздействиями способность организма быстро и безотказно мобилизовать свои защитные силы в случае необходимости, следует помнить, что любые влияния, угнетающие деятельность центральной нервной системы, ослабляют эту способность. И наоборот: влияния, усиливающие полезную для организма деятельность нервной системы, увеличивают его защитные силы. Говоря проще, **смех, радость, бодрое настроение** – не

только показатели здоровья, но, в известном смысле, его творцы.

Важно помнить: успех обеспечен, если меры по закаливанию применяются **систематически, непрерывно**, в течение многих лет. Перерывы в закаливании снижают и даже сводят на нет выработанную устойчивость организма.

И ещё один совет: прежде чем приступить к закаливанию, проверьте состояние своего здоровья или здоровья вашего ребёнка у врача. Людям, страдающим хроническими заболеваниями, врач подскажет подходящую для них методику проведения закаливающих процедур.

Закаливание детей

Всё чаще среди врачей-педиатров и молодых родителей возникают споры по поводу закаливания детей. Для многих оно состоит только из обливания водой и других нехитрых водных процедур. Этот старый добрый тип закаливания не только содействует укреплению организма здорового ребёнка, но и может быть применен к детям с рядом хронических заболеваний. Однако и он вызывает много вопросов. Попробуем разрешить некоторые из них.

Бесспорно, что закаливание повышает сопротивляемость организма к изменениям внешней среды: перепадам температур, давления, ветру. Закаленные дети заметно реже болеют, их иммунная система работает лучше.

Способов закаливания на самом деле существует масса. От распространенных водных процедур с постепенным понижением температуры до воздушных ванн, беганию по снегу, солнечных ванн, закаливанию паром (баня), хождению по росе. Применение любого из этих методов на регуляр-

ной основе обязательно приведёт к укреплению иммунной системы ребёнка, увеличению сопротивляемости простудам, гриппу, другим заболеваниям.

Закаливание можно начинать в любом возрасте. Уже с первых дней жизни ребёнка можно начинать закаливание, предварительно посоветовавшись с врачом на предмет противопоказаний и здоровья малыша.



Для самых маленьких

Обливание во время купания. Как известно, купают ребёнка в воде температуры человеческого тела (+36.6°C). Во время купания необходимо подготовить емкость с водой на 10 градусов ниже нормальной температуры купания (+26°C). Нужно достать малыша из воды, положить на ладонь спинкой вверх и начать обливать его подготовленной прохладной водой, начиная от пяток, вдоль позвоночника, до головы. Затем, промакнув ребёнка, закутать его в простую и байковую пелёнку. Одеть ребёнка нужно через 10-15 минут. Каждые три дня температуру воды для обливания можно снижать на один градус, постепенно доводя её до +18-20°C.

Обливание ягодиц и ножек ребёнка тёплой водой, а затем быстрое обмывание холодной водой



из крана. Процедуру можно делать несколько раз в день. Малыша после этого нужно, не вытирая, завернуть в тёплые пелёнки.

Воздушные ванны также приносят неоспоримую пользу. Особенно чистый воздух полезен во время сна. При приёме общих воздушных ванн следует ограничиваться кратковременным оголением частей тела во время переодевания.

Для тех, кто чуть постарше

Хорошо укрепляет организм **контрастный душ**. Сначала нужно постоять под тёплой водой, нагреть руки, ступни и обязательно воротниковую зону шеи. Затем прохладной водой обливать руки, ступни и (кратковременно) шею. Затем снова вернуться к горячему душу. Менять температуру воды не менее трёх раз за процедуру. Контрастный душ всегда начинается согреванием, а заканчивается обливанием холодной водой. После процедуры необходимо завернуться в махровое полотенце на несколько минут.

Летом очень хорошо ходить **босиком по росе**. Старайтесь, чтобы ребёнок как можно больше бегал босиком на улице, на речке.

Не стоит заставлять его специально **загорать** – лучше просто раздеть малыша и отпустить побегать из тени на солнце, и наоборот.

Зимой, в совокупности с водными процедурами, можно применять **бег босиком по снегу**. Снег обязательно должен быть чистым, под ним должна быть земля, а не бетон или асфальт. Обуть ребёнка нужно в удобно снимающуюся обувь, например, валенки. Для начала дайте ему побегать, разогреться. Когда ваш малыш порозовеет, разрумянится, можно начинать закаливание. Снимите с него обувь и поставьте на снег на несколько секунд. Потом быстро оботрите ноги полотенцем и обуйте ребенка. Далее дайте ему ещё побегать в обуви. Постепенно увеличивайте интервал бегания без обуви по снегу от нескольких секунд до двух минут.

Посещение **бани** также относится к закаливающим процедурам. Водить ребёнка в баню можно с 7-8 месяцев. Баня способствует излечению диатезов, заболеваний дыхательных путей и других болезней. Противопоказано посещение бани детям с поражением почек, болезнями сердечно-сосудистой системы.

В баню не стоит вести ребенка насильно. Тем более не надо тянуть

его сразу на полочку. Придет время, он освоится и сам заберётся повыше. Особенно не нужно торопиться с грудными детьми. Если ребёнок испугался или закричал – тут же выйдите с ним из парной.

После парилки нужно сразу же облить ребёнка холодной водой, потом завернуть его в простынь и дать отдохнуть. Обязательно дайте малышу попить ягодного морса, сока или отвара из ягод и фруктов.

Для усиления ингаляторного эффекта в парной можно применять эфирные масла лечебных растений.



Для ослабленных детей

Детям с ослабленным здоровьем назначают, как правило, обливания, умывания, влажные обтирания и другие частичные водные процедуры. Температуру воды от $+36^{\circ}\text{C}$ снижают очень медленно и доводят её до температуры закаливания здоровых детей лишь при улучшении общего состояния ребёнка. При простудных заболеваниях, повышении температуры, других острых заболеваниях закаливающие процедуры, естественно, прекращают.

Наиболее интенсивное воздействие на организм оказывают **ножные ванночки**, на втором месте – способ контрастного душа. Затем по интенсивности воздействия идут обливание и влажное обтирание. При закаливании ослабленных детей необходимо осторожно начинать с наименее интенсивного способа, а затем, не торопясь, переходить к другим.

Все процедуры закаливания у ребёнка должны сопровождаться только положительными эмоциями. Для детей с хроническими заболеваниями должна применяться соответствующая терапия. Только вместе с лечением закаливание может принести ожидаемый эффект укрепления организма, повышения его сопротивляемости болезням.



Одевайте детей по сезону

Если вы хотите, чтобы ваш ребёнок был действительно закалённым, обратите внимание на его одежду. Она должна не просто **соответствовать сезону**, но и **меняться в зависимости от температуры на улице**. Детей следует одевать с учетом их большой подвижности. Хорошее правило – одевать на ребёнка столько же слоев одежды, сколько надевают взрослые, ещё лучше – на один слой меньше. Одежда должна быть такой, чтобы во время физической активности ребёнок сильно не потел, а в минуты отдыха его кожа охлаждалась как от

воздействия воздуха, так и от испарения пота.

К сожалению, наших детей часто кутают без меры. За исключением двух-трёх самых тёплых месяцев года, большинство малышей раннего и дошкольного возраста (а часто и школьники) носят не менее четырёх слоёв одежды (не считая верхней). На детей надеты, как минимум, 2-3 пары длинных штанов – брюки, рейтузы и колготки!

Закаливание может происходить и **в помещении, если температура в нём не превышает $+18-20^{\circ}\text{C}$ днем, а ночью – ниже $+2-4^{\circ}\text{C}$** . При этом на ребёнке не должны быть надеты теплые вещи, он не должен спать в пижаме под ватным одеялом (выбирайте или то, или другое). К сожалению, многие россияне считают нормальной температурой помещения $+24-26^{\circ}\text{C}$.

Согласитесь, закалывать закутанного, оберегаемого от малейшего дуновения воздуха ребёнка – занятие бесперспективное. Постоянное пребывание в тепличных условиях детренирует сосуды кожи и слизистых оболочек, после чего кратковременные закаливающие воздействия, скорее, будут вредны, чем полезны.

Ничего страшного, если легко одетый ребёнок ненадолго выйдет в холодную погоду на балкон, если внезапный порыв ветра распахнет окно или ночью малыш раскроется – такие кратковременные воздействия хорошо закаливают.

Подготовила Юлия УЗЕНСКАЯ



Каким станет декабрь 2012 года для представителей зодиака?

Овен (21.03-20.04)



У Овнов множество планов: отправиться в путешествие, получить повышение по службе, совершить дорогую покупку, о которой давно мечтали. Наиболее благоприятный период для осуществления своих желаний – первая неделя декабря. Звезды советуют заключать сделки и подписывать важные контракты в первой половине месяца, иначе вы будете вынуждены долго заниматься бюрократическими проволочками.

Телец (21.04-20.05)



Для Тельцов декабрь обещает стать по-настоящему волшебным. У вас появится шанс на собственном опыте убедиться, что мечты сбываются, если этого очень захотеть. Главное, не упустить свою фортуна. Но, несмотря ни на что, декабрь будет весьма напряженным месяцем для представителей этого зодиакального знака, поскольку Тельцам часто придется брать всю ответственность на себя.

Близнецы (21.05-21.06)



Для Близнецов декабрь станет месяцем эмоциональной и психологической нестабильности. Представители вашего знака Зодиака будут жить как на вулкане. В подобной обстановке светила советуют вам сохранять спокойствие и не суетиться понапрасну, так вам будет легче справиться с навалившимися проблемами. Самый сложный период для Близнецов наступит в последнюю декаду года. В это же время у вас повысится вероятность попасть в ДТП, поэтому старайтесь быть максимально бдительными и аккуратными.

Рак (22.06-22.07)



В декабре Ракам не стоит забывать, что, ввязываясь в рискованную авантюру, они сами несут ответственность за принятое решение и дальнейшие последствия. Поэтому винить кого-то другого в случае неудачи не следует. Звезды советуют вам просто наслаждаться текущим моментом и не портить себе настроение безосновательными предположениями и подозрениями. Получить какую-то награду вы можете только за свою качественную, кропотливую работу.

Лев (23.07-23.08)



Для Львов в декабре периоды повышенной активности будут сменяться периодами спада и торможения. Вам следует позаботиться о том, чтобы выглядеть безупречно и в любом деле сохранять оптимизм и творческое начало. Некоторые трудности могут возникнуть в партнерских взаимоотношениях. Возможно, люди поведут себя нечестно по отношению к вам. Урегулирование разногласия поможет ваше умение идти на компромисс.

Дева (24.08-23.09)



В декабре Девы будут увлечены обустройством быта. Крепкий тыл для них является гарантией социального успеха. Приступая к запланированному ремонту, начинайте с избавления от ненужных вещей, заодно вы сможете мысленно разложить по полочкам и свои планы. В третьей декаде декабря стоит воздержаться от необдуманных поступков. Не стоит ввязываться во всякие рискованные авантюры. В досадных ситуациях постарайтесь не терять хладнокровия и чувства юмора.

Весы (24.09-23.10)



Декабрь светила советуют начать с творческого уединения и самопознания. В этот период обстоятельства не очень способствуют проявлению активности. Постарайтесь сейчас оценить, что вам уже удалось достичь в личном плане и что вам еще хотелось бы сделать. Те Весы, кто сумел зарекомендовать себя как ответственный работник, в полной мере смогут сейчас воспользоваться плодами своих стараний и серьезно приблизиться к воплощению в жизнь своих целей.

Скорпион (24.10-22.11)



Добиться успеха в декабре Скорпионам помогут влиятельные знакомые. На работе проявляйте себя с лучшей стороны, тогда появится шанс получить более перспективную должность. Вам не мешало бы более реалистично смотреть на жизнь. В этот период вам следует опираться на советы знающих людей и на свой жизненный опыт. В начале месяца необходимо контролировать свои эмоции и высказывания, чтобы не оказаться в неприятной ситуации.

Стрелец (23.11-21.12)



Стрельцам следует завершить те дела, которые они все время откладывают в долгий ящик. Участвовать в работе над коллективными проектами вам сейчас не рекомендуется. Стоит также избегать контактов с высокопоставленными лицами. Лучше займитесь решением бытовых вопросов. Звезды не советуют вам сейчас участвовать в рискованных мероприятиях, потому что они чреваты серьезными проблемами, решение которых может отнять у вас много сил.

Козерог (22.12-20.01)



Козерогам последний месяц 2012 года не сулит ничего знаменательного. Сейчас самое время навести порядок в своих планах и подвести некоторые итоги. Общение с окружающими в этот период лучше сократить, чтобы не тратить энергию впустую. Возможно, в декабре у вас будет немного подавленное настроение, поэтому постарайтесь не переутомляться и уделяйте себе больше времени. Ближе к концу месяца оптимизм и целеустремленность вновь вернутся к вам.

Водолей (21.01-20.02)



Первый месяц зимы станет очень позитивным временем для Водолеев. В жизнь людей, рожденных под этим зодиакальным созвездием, ворвется ветер перемен. В декабре вас ожидают приятные новости, новые планы и знакомства. Сейчас для вас особенно важно общение, поэтому постарайтесь сплотить вокруг себя надежных единомышленников. В этом месяце Водолеи могут без всяких опасений братья даже за самые ответственные дела. Удача будет на вашей стороне.

Рыбы (21.02-20.03)



В декабре Рыбам важно удерживать свое место под солнцем, сохранить то, чего удалось добиться на данный момент. Постарайтесь привести свои желания в соответствие с возможностями. Если вам это удастся, ваши дела пойдут как по маслу. Конец месяца может стать для Рыб вполне волшебным: вас ожидают приятные сюрпризы, способные многое перевернуть в вашей жизни.

Подготовила Юлия УЗЕНСКАЯ.



					Мягкий металл для лужения						Вязанка из колосьев
Разбитая утварь Старухи	Многогобий обитатель океана		Германский парламент до 1945 года			Поклонник всего изящного		Он - мир, согласно Кубертену	Надпись на кинокадре		Печенье в клетку
		Сборник карт географа	Неумеренность чревоугодника								
						Диско-тека времен Золушки		Страницка в Интернете			
	Медовая сладость с Востока	Лев, придумавший "Анну Каренину"								Негр времен петровской Руси	Горячий газ болот
	Газонный ворс	Магия родом с Гаити		Низ ведра или кастрюли		Муж сестры жены	Кормушка в деннике			Благородный пантосносец	
				Своя часть общего капитала				Актер, обходящийся без слов			
Танец-четка	Гогочущая дама из птичника					Все положения одной теории		Американец для европейца			Цифра на подошве обуви
	Овчинный наряд дворника	Щелочной металл под №3	Коренной мелянезиец	Часть микроскопа у глаза							
				Место встречи реки и моря		Притулилась под скалою в Бричмуле					
	Бедствие с участием Ноя	Кусочки мяса по-татарски					Родовая община кельтов				
				Повозка на полах						Речное мелководье	Московская тюрьма из песни
Тонкая до-сочка	"Рваная" музыка Америки	Усадьба графов Шереметевых			Страна, украшенная пирамидами		"Очко", заработанное футболистом	Кредит на покупку квартиры			
				Качество порошка с мельницы		Ловкость работяги					
	Таежная мош-кара	Удача, что ждет счастливого					Спектакль, где поет и Ленский				
			Огненный минерал	Награда победителю			Врач уха-горло-нос				Сигнальная башня на берегу
	Вокзал для воздушного транспорта	Прибор, указывающий, где север						Предмет беседы, спора или лекции			
							Факультетский начальник				
	Кость на радость барбосы	Диванная подушка-цилиндр						Кожаная лодка северянина			
				Кусочек ткани, скрывающий дырку							

Ответы на сканворд из №21 (437) от 10.11.2012г.

По горизонтали: накал, шлея, акр, идея, рвань, тряпка, сова, «Ява», рогач, эму, музыка, ума, енот, веда, идальго, итог, кола, озон, дурак, «Ока», шарада, набат, корт, реторта, факс, Адам, сдача, фора, оса, кит, кура, аркан.

По вертикали: барс, нарв, Литва, шея, ляп, яма, кворум, драчун, нары, Ким, яга, окунь, эстет, мужик, запал, егоза, овин, миг, доска, дога, «Лада», гора, окно, удар, обтачка, Атос, штраф, Ротару, арфа, касса, едок, омар, Каин, дар.



Вот почти и пролетел очередной год. Совсем немного осталось до наступающего 2013-го. Уже в разгаре предновогодние хлопоты. И часто бывает, что за всей этой суетой мы забываем о главном. Чтобы ничего не забыть и встретить Новый год в прекрасном настроении, мы составили списки дел для взрослых и детей. Мы же все помним поговорку: «Как встретишь Новый год, так его и проведешь».

Как встретишь

10 дел, которые должны до Нового года успеть сделать взрослые

1 Провести генеральную уборку в доме. Выбросить весь хлам, который в течение года то и дело мешался под ногами. В новый год ваша квартира должна войти чистой, прибранной и нарядной.

2 Завершить дела. Если в вашей жизни есть что-то, от чего давно пора освободиться, лучше это сделать прямо сейчас. Психологи советуют оформлять страховки, наследства, разводы и делёж имущества в конце года. Тогда в новый год вы войдёте, расквитавшись со старыми социальными долгами.

3 Дать себе обещание. Обещайте себе, что пойдёте в спортзал или начнёте изучать английский. В новый год нужно входить с чистой совестью, позитивными мыслями и амбициозными планами.

4 Заняться своим здоровьем. Ну хотя бы начать... Составьте список специалистов, которых не посещали уже давно. Здоровьем надо заниматься не тогда, когда всё уже плохо, а когда всё ещё очень хорошо!

5 Составить план на следующий год. Встречайте Новый год полными проектов на будущее. Подумайте, что вас полностью устраивает, а что хотелось бы улучшить. Фигура, зарплата, должность и отношения тоже подлежат трансформации.

6 Запланировать отпуск. Да, именно сейчас, когда за окном суровая северная зима, по мечтайте всей семьёй о лете. Чтобы мечты не остались лишь мечтами, откройте накопительный счёт и начните откладывать небольшую сумму на отпуск прямо сейчас.

7 Составить список недостатков, от которых пора избавиться. Курение, привычка есть на ночь, меланхолия, способность потратить половину зарплаты в первые два часа после ее появления, придирчивость, резкость в суждениях, лень... Список может быть бесконечным! Не увлекайтесь. Пусть вы избавитесь не от всех недостатков сразу. Но если в следующем году у вас исчезнут хотя бы одна-две вредные привычки, это уже здорово!

8 Простить обиды. Устройте сеанс прощения. На листке бумаги напишите крупными буквами: «Я прощаю...» А дальше по списку: кого и за что конкретно. Потом сожжёте этот листок на пламени новогодней свечи. Пусть горят ваши обиды, пусть освобождается душа!

9 Поздравить с праздником близких и знакомых. Составьте список тех, кого надо поздравить. Пусть в нём окажутся не только родные и близкие, но и те, к кому вы просто хорошо относитесь. Представьте, как приятно удивятся эти люди, получив от вас искреннее поздравление с праздником.

10 Полюбить себя! Прошедший год принес вам радости и разочарования, поражения и победы. Благодаря этому вы стали мудрее и взрослее, опытнее и сильнее. Это хороший повод для любви к себе. Поэтому не забудьте поздравить в новогоднюю ночь с новым счастьем самого любимого человека на свете – самого себя!



Новый год...



10 дел, которые должны до Нового года успеть сделать дети

1 Подготовить поздравления родным, близким, друзьям.

Можешь поздравить одинокую бабушку-соседку. Поверь, ей будет очень приятно. А ты выступишь в роли доброго волшебника.

2 Вырезать снежинки и наклеить их на окна. Это же здорово, когда твои творения видят не только семья, но и прохожие!

3 Написать письмо Деду Морозу. Ему интересно узнать о том, как ты живёшь, а ещё ему можно поведать о самой сокровенной мечте. Дед Мороз будет очень стараться её исполнить. Ну, по крайней мере, подарит тебе игрушку. Неплохо вложить в письмо Деду Морозу подарок: поделку или рисунок.

4 Приготовить маскарадный костюм. Здорово, если в его создании ты примешь активное участие, а не поставишь родителей перед фактом: хочу, мол, костюм Человека-Паука или Снегурочки.

5 Разрисовать зеркала и окна зубной пастой. Если мама будет против, объясни ей, что зубная паста не только легко смывается, но еще и чистит стёкла.

6 Закончить учебную четверть как можно лучше. Порадуй родителей хотя бы одной «пятёркой» за четверть, пусть даже по физкультуре.

7 Выпустить домашнюю новогоднюю стенгазету, в которой можно написать поздравления для всех родных и друзей, а также взять у них интервью. Пусть они расскажут, о чем мечтают, или вспомнят самый замечательный Новый год.

8 Придумать игры и конкурсы. Даже если Новый год вы будете встречать в тесном семейном кругу, подготовь весёлые конкурсы или сценки, тогда новогодняя ночь надолго запомнится всем.

9 Устроить во дворе рождественское дерево для птичек. Развесь кусочки несоленого сала, фруктов, орешки на любое дерево. Пусть у воробьев и синичек тоже будет праздник.

10 Нарядить ёлку. Дёргать взрослых начинать как можно раньше. Иначе они, замученные своими проблемами, принесут ёлку в дом лишь вечером 31 декабря.



Юлия УЗЕНСКАЯ.





Мама Марина и дочь Вика Чигарских.



Мама Елена и сын Владислав Шардаковы.



Мама Галина и дочь Анна Куфтины-Минаевы.



Мама Наталия и сын Кирилл Томашевские.

Мама. Это короткое слово так много вмещает в себя. Сказав его, мы сможем вспомнить и тут же пережить массу впечатлений. Мама – это феномен, который не могут разгадать ни ученые, ни простые люди. Только мамы понимают своих детей с полуслова, с полувзгляда...



Мама Людмила и сын Тимофей Яшины.



Мама Ирина и дочь Александра Юркины.



Мама Ярославна и сын Лев Рубцовы.



Мама Ирина и дочь Лиза Брусовы.