

СЕМЕЙНЫЙ *Круж*

28 декабря 2012  №24 (440)



В Сыктывкаре завершилась круглогодичная семейная спартакиада «Папа, мама, я – здоровая семья».

стр. 4-5

**СПОРТСМЕНОВ
ПОДДЕРЖАТ
РУБЛЁМ**

**МИКРОАВТОБУСЫ
ДЛЯ ОСОБЫХ
ДЕТЕЙ**

**ПРИМЕТЫ
СБЫВАЮТСЯ, КОГДА
В НИХ ВЕРИШЬ**

**С ОГОНЬКОМ
И БЕЗОПАСНО**

**КАНИКУЛЫ
В ТУНДРЕ**

**СЧАСТЛИВЫ
ВМЕСТЕ!**

**ГОРОД СРЕДИ
ВУЛКАНОВ**

**ЗА НОВОГОДНИМ
СТОЛОМ**

**ДАРЁНОМУ КОНЮ...
или ИСКУССТВО
ДЕЛАТЬ ПОДАРКИ**

**ЯЗЫК МОЙ – ДРУГ
МОЙ, или 10 ПРАВИЛ
ХОРОШЕГО ТОСТА**

Как много спортивных семей!

Заказник для редкого лишайника

В среднем течении Вычегды может появиться новый ботанический заказник республиканского значения. Такое предложение внесли ученые Института биологии Коми научного центра УРО РАН.



В состав территории заказника предлагается включить озеро Евты и приток, связывающий его с рекой Вычегдой, а также 500-метровую охранную полосу вокруг них. Здесь учёные обнаружили один из редчайших видов лишайников в мире – лептогиум приручейный. Во многих регионах Западной и Северо-Западной Европы он отнесен к исчезающим или находящимся под угрозой исчезновения видам. В ходе исследований в рамках проекта ПРО-ОН/ГЭФ в РК было обследовано 2,5 км берега озера Евты в его восточной части. На всём протяжении береговой полосы на стволах осины встречался охраняемый лишайник.

В Усть-Вымском районе, исторически наиболее обжитом и освоенном в Коми, сегодня функционируют всего пять особо охраняемых природных территорий республиканского значения, и создание ещё одного заказника, который предлагают назвать «Евтинский», бесспорно, укрепит эту сеть.



УЭК для РК

Комитет информатизации и связи Республики Коми объявляет о начале выпуска универсальных электронных карт (УЭК) по заявлениям граждан.

Выпуск универсальных электронных карт по заявлениям граждан будет осуществляться на территории Республики Коми с 1 января 2013 года по 31 декабря 2013 года. Подробная информация об универсальных электронных картах, а также перечень пунктов приёма заявлений и пунктов выдачи УЭК доступны в разделе «Объявления» официального Интернет-портала Республики Коми.

Спортсменов Сыктывкара поддержат рублём

В 2013 году сыктывкарским спортсменам будет оказываться более существенная финансовая поддержка в выездах на соревнования в другие города и регионы.

Глава администрации столицы РК Иван Поздеев выразил надежду, что объявление 2013 года Годом спорта даст новый импульс развитию этой отрасли в Коми. В частности, планируется «вложиться» в организацию выездов сыктывкарских спортсменов на соревнования в другие города и регионы, в проведение спортивных сборов.

«Для ребёнка выезд на соревнования — это один из стимулов заниматься спортом. Я считаю, что спорт — это панацея для того, чтобы привить нашим детям принципы здорового образа жизни и уберечь их от негативных привычек и поступков. Кроме того, человек, который в детстве занимался спортом, в дальнейшей жизни, как правило, более успешен», — считает мэр.

По словам И. Поздеева, приоритетными в 2013 году останутся лыжные гонки и плавание, к ним присоединятся единоборства. Особое внимание будет уделено развитию дворовых видов спорта.

По сообщениям агентства «Коминформ».

Микроавтобусы для особых детей

В Коми поступили специализированные микроавтобусы, предназначенные для детей-инвалидов. Транспорт будет служить для перевозки детей с ограниченными возможностями в учреждения здравоохранения, образования и культуры. Кроме того, дети смогут путешествовать, турпоездки планируется устраивать как по республике, так и за её пределы.

Специализированные «Газели» поступили в Республику Коми в рамках реализации программы «Право быть равным». Средства на их приобретение — 2,4 миллиона рублей — выделены Российским

Фондом поддержки детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Автомобили оборудованы электрогидроподъёмниками, дополнительными поручнями, крепежами безопасности и другими приспособлениями, благодаря которым инвалиды-колясочники смогут легко разместиться в салоне, а их поездка будет удобной и безопасной. Автобусы рассчитаны на 8 посадочных мест, два из них — для колясочников.

Микроавтобусы доставлены в Центр социальной помощи семье и детям г. Сыктывкара, Реабилитационный центр для детей и подро-



сков с ограниченными возможностями г. Ухты и Центр по предоставлению государственных услуг в сфере социальной защиты населения г. Печоры.

По материалам пресс-службы правительства и Главы РК.



Приметы сбываются, когда в них веришь



Виктория
КИРЬЯНОВА,

психолог Отделения экстренной психологической помощи населению г. Сыктывкара

В преддверии новогоднего праздника все мы загадываем желания на следующий год, все стремимся отпраздновать его радостно, желая друг другу счастья в новом году. Поговорим о роли желаний, установок и самого этого праздника в жизни каждого из нас.

Хороший год!

Новый год – один из важнейших праздников почти для каждого человека. Встречая очередной год, мы ожидаем, что вместе с ним придут какие-то положительные изменения в нашей жизни. Тем самым мы подсознательно формируем установки на последующие 12 месяцев, а затем оцениваем прошедший год с точки зрения достигнутого, подводим итог. Если какие-то наши установки привели к достижению цели, мы говорим: «Год был хороший!»

«Как встретишь новый год, так его и проведешь» – одна из наиболее часто применяемых установок. Празднование Нового года для нас является также началом это-

го года и, конечно, те чувства и эмоции, который человек испытывает в сам праздник, окрашивают первые часы и дни наступившего года.

Однако это совсем не значит, что так весело пройдет весь год. Согласитесь, что невозможно 365 дней провести в атмосфере праздничной эйфории. Любому человеку нужно состояние покоя, кому-то – больше, кому-то – меньше.

Разделяйте Новый год и НОВЫЙ ГОД...

Если так случилось, что человек не может в полной мере окунуться в атмосферу праздника (заболел, трудится и т.д.), то он часто формирует у себя установку на будущее, что весь год пройдет так же.

Это может стать серьезной причиной подавленного настроения, неудач и нереализованности. Ибо человек даже не будет пытаться достигнуть желаемого, списывая свою пассивность на то, что всё равно не получится. И возможности, которые ему дарит судьба, он будет пропускать, игнорировать. Приметы часто сбываются, когда в них веришь. Поэтому, даже если сам праздник не получается провести как хочется, нужно разделить для себя новогоднее торжество и год. Даже если человек болен или находится на работе, он может радоваться наступающему новому году, создавать чудеса вокруг себя и использовать по максимуму имеющиеся возможности.

Окончание на 13-й стр.



Как много спортивных семей!

В Сыктывкаре завершилась круглогодичная семейная спартакиада «Папа, мама, я – здоровая семья». Победителей спортивного турнира выявил последний этап – «Весёлые старты».



В финальном состязании на площадке встретились восемь семей. Все они уже хорошо знают друг друга, так как участвовали в предыдущих пяти этапах спартакиады, где команды из взрослых и детей выявили сильнейших в соревнованиях по боулингу, биатлону, плаванию, туризму... «Весёлые старты» остались «на десерт».

лотках и галстуках. «У нас сложилась традиция – на семейных мероприятиях быть в такой экипировке. Галстук стал нашим талисманом», – признаётся мама, Ирина Евгеньевна.

Каждая семья вышла на старт в фирменных футболках с эмблемами, логотипами, слоганами. Из общего ряда выделялись Спицыны, выступающие в пионерских пи-

командах преодолевали всевозможные эстафеты на скорость: взрослые и дети соревновались в прыжках на скакалке, упражнениях с мячом, обручем и беге на короткие дистанции. За точностью выполнения заданий внимательно следили судьи. Явных лидеров не было, после каждого испытания претенденты





В эстафетах семьи проявили не только ловкость, скорость и сообразительность, но и умение работать в команде.

на победу менялись. И этому нашлось логичное объяснение. «У всех дети разных возрастов, поэтому не всегда участники были в равных условиях. Например, малышам куда сложнее удержать мяч на животе или пользоваться скакалкой, нежели ребятам постарше. Но никаких обид из-за этого нет. Мы всей семьёй получили хороший заряд бодрости», – рассказывает Ольга Каспер-Юст.

Однако эмоции эмоциями, а в соревнованиях должен быть победитель. Быстрее всех с эстафетами «Весёлых стартов» справились Дмитрий, Елена, Александр и Иван Кирьяновы. Они же стали победителями всего цикла соревнований «Папа, мама, я – здоровая семья» в 2012 году.



Светлана Афанасьева: «Дистанция была временами сложная, но поэтому и интересная. Мы не ставили цель обязательно всех обогнать, выполняли задания аккуратно, в своё удовольствие. Что-то не получалось, начинали заново. Не в победе ведь дело, а в положительных эмоциях, которые приносят всем нам соревнования. Мы участвуем в спартакиаде четвёртый год подряд, с момента её появления, и в следующем году вновь выйдем на старт».

«В прошлом году взяли «серебро», на этот раз учли все ошибки и завоевали «золото», – радуется папа Дмитрий. А мама Елена признаётся, что главной целью всё же было участие: «Мы на всех этапах старались, но не ставили задачу именно выиграть. Такие состязания объединяют и укрепляют семьи. Мы весело и с пользой для здоровья провели время».

Второе место по итогам всех этапов спартакиады заняла семья Жилиных, третье – за семьёй Некрасовых. Примечательно, что участники заняли такие призовые места, под какими порядковыми номерами они выступали.

Победители получили кубки, медали и подарки. Дипломами и памятными призами были отмечены все 39 семей, участвовавших в этом году в спартакиаде.



КСТАТИ!

В 2013 году семейный турнир продолжится. Участие в нём абсолютно бесплатно. Подробную информацию можно получить в Центре спортивных мероприятий г. Сыктывкара по телефону 32-21-57.

Дмитрий КОЮШЕВ, фото автора.

С огоньком и безопасно

Для тех, кто хочет встретить Новый год впечатляюще, но безопасно, специалисты республиканского Управления противопожарной службы и гражданской защиты подготовили советы.

И вот она — нарядная...

Выбирая искусственную ёлку, требуйте у продавца сертификат, удостоверяющий химическую безопасность изделия. На упаковке «правильной» ёлочка указано, что деревце сделано из огнеупорного полиэтилена или пластика. С такой покупкой вы не будете все праздники дышать ядовитыми веществами. Проверяя сертификат на гирлянды, обратите внимание, на ту ли фирму он выдан, что указана на упаковке. В сертификате безопасности на украшения для ёлок, установленных в помещениях, должна быть ещё и ссылка на пожарный сертификат.

Устанавливая дома ёлку, хорошо её закрепите, чтобы не пораниться ветками и игрушками, свалив красоту. Ёлку ставьте на расстоянии минимум один метр от стен, не меньше метра должно быть и до потолка. Деревце не должно загораживать выходы. Нельзя украшать ёлку игрушками из легковоспламеняющихся материалов. Стекланные игрушки — не ваш случай, если в доме есть малыши и хвостатые питомцы. По этой же причине проследите, чтобы вне зоны досягаемости были гирлянды, мишура и дождик (после новогодних праздников в ветлечебницы часто попадают коты, наглотававшие дождика).

Не «прогореть» на пиротехнике

«Огоньки» и «стрелялки» покупайте только в специализированных отделах магазинов. Просите у продавца сертификат пожарной безопасности и сертификат, подтверждающий соответствие пиротехники нормам ГОСТа, которые указаны на этикетке.

Первым делом смотрите на упаковку — цела ли она, нет ли трещин и вмятин. Ищите на упаковке срок годности. Если он уже давно истёк, химический состав игрушки мог поменяться, и тогда результат взрыва непредсказуем. Инструкции к изделию должны быть написаны подробно, на грамотном русском языке. На упаковке должно быть указано место применения взрывоопасных изделий.

Обращайте внимание на класс опасности. Хлопушки, петарды, бенгальские огни — игрушки 1–3 классов, ими может позабавиться любой, требуется только осторожность. А для запуска изделий 4 и 5 классов — крупных ракет и фейерверков — нужны особые пиротехнические знания и даже специальное разрешение. Кстати, детям строго запрещено продавать любую пиротехнику!

Не отпускайте детей одних запускать даже простенькие «взрывалки»! Малейшая неточность в обращении с огненной атрибутикой, и вместо веселья — ожоги!

Чаще всего «взрывники» страдают от ожогов пальцев. Если огнедышащая штучковина взорвалась в ваших руках, смажьте рану по краям йодом и прикройте ее бинтом, платком, любой чистой тканью. На рубашку выше кисти наложите жгут, чтобы остановить кровотечение (не оставляйте жгут завязанным на руке более 40 минут). Обложите рану холодными предметами — пакетиками со снегом, льдом. Примите обезболивающее. И — бегом в травмпункт!

Не носите «стрелялки» в карманах — пиротехнический состав может сработать в тепле, от удара или трения. Праздничные огоньки зажигайте только на открытом пространстве, но никак не дома и не с балкона! Место для новогодней пиротехники — на улице, вдали от домов, деревьев и линий электропередачи (всего, во что может ударить залп и изменить своё направление).

Поджигая игрушку, не наклоняйтесь над ней. Никогда не направляйте пиротехнику на себя или других людей! Летающих «пчёл» и «бабочек» желательно запускать в безветренную погоду. В инструкции должно быть написано, на какое расстояние нужно отойти при взрыве. Если петарда или фейерверк уже отстреляли или они не сработали, нельзя сразу к ним подбегать — некоторые снаряды могут сработать повторно.

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



Анастасии Филипповой 14 лет. Она живёт в селе Сизябск, учится в восьмом классе. У Насти много увлечений: она занимается в фольклорном коллективе «Купальница», баскетбольной секции, танцевальном кружке и в кружке юных журналистов «Волшебное перо». В апреле этого года её публикация вышла в газете «Йёлёга». А сегодня Настя дебютирует в «Радуге».

Каникулы в тундре

Если начать с дежурных фраз, то семья – это ячейка общества, маленькое государство в большом государстве. Вдумайтесь в эти два слова: «моя семья». Как много тёплого, светлого, большого и радостного в них! Для меня семья – это всё: мой дом, мои родители, мой брат. Родители у меня замечательные люди. Я горжусь ими и люблю их. Брат – это отдельная тема. Я его обожаю, он умный, весёлый, смысленный.

Думаю, что человеку без семьи очень плохо и одиноко. Могу с гордостью признаться: я живу в хорошей, крепкой и дружной семье. В жизни случается всё: радости и огорчения, взлёты и падения. Но кто придёт к тебе на помощь и порадует искренне за твои успехи? Конечно же, твоя семья. Я чувствую и знаю, что меня любят и понимают, что я нужна своей семье. Мы много времени проводим вместе: участвуем в соревнованиях, конкурсах, обсуждаем книги и фильмы, ходим в гости.

Запомнилось, как летом 2007 года всей семьёй ездили в тундру. Мы жили в маленьком домике на живописном берегу озера Пыжа-то. Недалеко от нас находится кораль – загон для оленей. Вокруг домика на мху, как на ковре, рассыпаны ягоды водяники, в кустах на склонах холмов гнездятся куропатки. По озеру плавают лебеди, такие величавые и грациозные, что невозможно от них отвести взгляд. Растения, благоухающие цветы – всё дарит там душе по-

кой и умиротворение. За песчаным холмом журчит быстрый ручей – чистый, глубокий и прозрачный.

Мы решили позвонить своим друзьям и родственникам по телефону, для этого нужно было подняться на гору Надор Нырды, в десяти километрах от нашей стоянки. Мы взяли фотоаппарат, бинокль, а папа – рюкзак и ружьё. Дорога шла то в гору, то с горы, встречались на пути рощи, ручьи, кочки, кочки и ещё раз кочки. Наконец мы поднялись на высокую гору, осмотрелись вокруг и... ахнули. Дух захватывало от красоты северных просторов, чистым воздухом невозможно было надышаться. Мы с удовольствием пообщались по телефону. При спуске с горы нас ожидало чудо: между возвышенностями притаилось озеро, на берегу которого мы увидели настоящий снег. Лето и снег – какое удивительное сочетание!

У этого озера мы решили развести костёр и попить чай. Но оказывается, собираясь утром, в спешке мы забыли взять чайник. И в тот день наш папа доказал, что чудеса всё же происходят. Он сказал, чтобы мы отдохали, а сам ушёл куда-то. Через полчаса он вернулся. Принёс железную лопату без черенка, две пустые бутылки и банку, а ещё гусиные яйца. Обнадёжил нас, что будет шикарный обед. Из старой лопаты сделал подобие котелка и сварил в нём яйца. Это был незабываемый обед! Ничего вкуснее, каза-



лось, быть не может. А ещё папа убедил нас в том, что безвыходных ситуаций в жизни не бывает, что никогда не надо отчаиваться. Кроме этого, мы поняли, какой он у нас замечательный, почувствовали, как он нас всех любит и заботится о нас. В этот миг мы были самыми счастливыми! Я знаю, тот день мы с братом не забудем никогда.

По дороге домой мы собирали кусочки реек – метки, которые мы оставляли, чтобы не заблудиться на обратном пути. И вот вдаль показался наш домик, а рядом мы заметили оленью упряжку. Это означало, что к нам приехали гости. Мы с ног валились от усталости, но по законам тундры нужно гостей обязательно напоить чаем и приготовить постель, чтобы они отдохнули с дороги. Было уже далеко за полночь, когда мы легли спать.

Наши каникулы в тундре были полны радостных событий. Каждый день папа удивлял нас новыми занятиями: мы катались на плоту, который он построил, ловили рыбу, ходили на охоту, загорали, купались. А ещё мы катались по озеру на резиновой лодке и научились грести вёслами. Жаль, что закончились эти замечательные дни.

Эта поездка ещё больше убедила нас с братом в том, что наши родители – самые надёжные и заботливые, а наша семья очень дружная! Я поняла, что хорошая семья учит людей быть добрее, любить и уважать друг друга, лучше понимать этот многообразный, иногда пугающий, но такой прекрасный мир, в котором мы живём.

Работа участника конкурса, посвященного 15-летию газеты «Радуга».



Журнал «Семейный круг» совместно с Агентством Республики Коми по социальному развитию и Региональным центром развития социальных технологий начинает публикацию материалов о замещающих семьях – финалистов республиканского конкурса замещающих семей «Семейный причал» 2012 года.

Счастливы вместе!

Семейное счастье – это когда счастлива вся семья, каждый человек в ней. Очень важную роль в построении семейного счастья играет женщина – хранительница домашнего очага, мудрая жена, заботливая мама. Её душевный склад и характер, её привычки и таланты делают каждую семью непохожей на другие, особенной. Сегодня мы рассказываем об одной такой семье. А особенная она ещё и потому, что в ней воспитывается приёмный ребёнок. Живут супруги Артеевы, Виктор Дмитриевич и Людмила Григорьевна, в посёлке Щельяюр Ижемского района.

Преодолевая трудности

С приёмной дочерью Машей супруги познакомились задолго до того, как взяли её к себе на воспитание. Девочка часто приходила к ним в гости. То с их сыном Валентином поиграет, то по хозяйству поможет. Они с удовольствием общались с ней, дарили подарки, покупали одежду. Собственная семья Маши была неблагополучной: пьющие родители, неустроенный быт... Даже подаренные дочке вещи они часто обменивали на спиртное. У ребёнка не было детства. Она не знала, что такое обувь и одежда по сезону, что дома еда может быть горячей, а



спать нужно в кровати ... Даже красками и кисточкой пользоваться не умела.

На семейном совете супруги приняли решение взять ребёнка на воспитание в свою семью. В декабре 2008 года Маша стала жить в их доме. Было ей тогда 10 лет. «Как будто у нас поселился целый полк. Маше бесполезно было что-то объяснять: всё ломалось, разбиралось и портилось в её руках. Нам приходилось даже кое-что прятать и закрывать», – вспоминает, теперь уже смеясь, Людмила Григорьевна.

Очень трудно было объяснить десятилетнему ребёнку элементарные вещи. «Мы вместе с ней прошли очень сложный период. Многодневные беседы и наставления долго не давали результатов. Казалось, ребёнок освоил, понял и уяснил очевидное, но спустя несколько часов Маша возвращалась к привычному. Иногда в таких случаях на помощь приходил сын. В школе Валентину часто поручали подготовку докладов по истории, с которыми он выступал перед младшими классами. Он привлекал Машу к этому интересно-

Мама с сыном



Первая пасха Маши





**Маша с мамой
и подругой**

му делу, чтобы та хоть немного дала отдохнуть маме.

Мысленно возвращаясь в 2009 год, Людмила Григорьевна вспоминает, как тогда было нелегко. Маша говорила неправду, злословила, за плохую оценку или какую-либо работу, выполненную хуже других, могла подраться. В школе без причины громко плакала и кричала. Впадала в истерику, если приёмная мама не брала её с собой, уходя из дома. Режим дня у ребёнка отсутствовал полностью. Девочка могла лечь спать в три часа ночи. Маме пришлось перейти жить в её комнату и под строгим наблюдением приучать к порядку.

Сейчас этот сложный период позади. Маша повзрослела, стала сдержаннее, спокойнее, серьёзнее. Она с лёгкостью справляется со сложными задачами. В школе могла бы запросто учиться только на «отлично», но пока имеет несколько «четвёрок». Особые способности проявляет в математике, редко когда «4» принесёт. Иногда и брату помогает решить сложные примеры. Девочка ответственно относится к учебе, активна на уроках, принимает участие во всех мероприятиях посёлка. «Маша – это праздник, который всегда с нами», – говорит Людмила Григорьевна.

Правда, есть проблемы в общении с детьми, с которыми Маша знакома с детства. Они знают её историю, её родителей и легко могут обидеть. С остальными ребятами она очень открытая, живая. У Маши появилось много новых друзей. Со старшими девочка ведёт себя по-взрослому, высказывает мнение по

серьёзным вопросам, рассуждает. И сама очень хочет поскорее стать взрослой. Но главное – Маше очень нравится в новой семье. Она растёт среди любящих людей, ощущает на себе родительскую ласку и заботу.

Увлечения и интересы

У детей в семье Артеевых много увлечений. Валентин любит ходить с папой на рыбалку, серьёзно занимается музыкой – играет на баяне и замечательно поёт. Его часто приглашают для выступлений на сельские мероприятия. Маше, очень активной и энергичной девочке, интересно попробовать себя во всём. Среди её увлечений – танцевальный и театральные кружки, вязание, занятия спортом. «Это не ребёнок, а клад. В ней столько всего заложено, только развивай», – радуется приёмная мама. Но больше всего Маше нравится читать, с книгой она практически не расстаётся.

Зимой вся семья ходит на лыжные прогулки, летом – в лес, за грибами и ягодами. В начале каждой весны Артеевы отправляются в деревню Васильевка, где очень давно жили дедушка с бабушкой. Дети с нетерпением ждут этого. «Там удивительная природа, бескрайние первозданные леса, кристально чистые реки, удивительные камни, из которых растут целые «города». Особенно красиво, когда всё это просыпается после зимы. Папа там рыбачит, мама прядёт, а мы устраиваем пикники и выдумываем массу других развлечений», – делится своими впечатлениями Валентин.

Особый талант – быть мамой

У папы, Виктора Дмитриевича, вахтовая работа за пределами Ижемского района. Его супруга рассказывает: «Он лесной человек и много времени, свободного от работы, проводит в лесу, на охоте, на рыбалке». Воспитанием Валентина и Маши занимается в основном Людмила Григорьевна. К ней дети очень привязаны. Маша может бесконечно называть её мамой. Да и невозможно не любить такую маму. Она не просто заботится о здоровье ребят, развивает их способности, готовит к самостоятельной жизни. Она как настоящий друг помогает им разобраться в непростых ситуациях и сложных для детей вопросах.

Совместные занятия, игры, беседы, заинтересованность личными и школьными проблемами, помощь и поддержка, если сын или дочь чем-то расстроены, уход и забота, если они заболели, – всё это создает эмоциональную близость детей и мамы.

Любые проказы и детские шалости Людмила Григорьевна воспринимает позитивно, она всегда рассказывает о них с улыбкой. К Маше она особенно терпелива. Много беседует с ней, объясняет всё до мелочей и очень-очень любит.

Мама всегда в курсе всех событий школьной жизни детей. Она часто общается со специалистами опеки, делится с ними новостями и проблемами, а в случае необходимости советуется с психологами.

«В нашей семье каждый индивидуален и вместе с тем составляет часть целого. Мы вместе, даже когда далеко друг от друга, ведь поддержка и душевное равновесие чувствуются и на расстоянии. Семейное счастье строится годами и совместными усилиями. Это такое сокровище, которое надо беречь как зеницу ока, приумножать и делиться с тем, у кого его нет», – считает наша героиня. Кстати, с «Семейным кругом» Людмила Григорьевна поделилась своей маленькой мечтой: «В будущем мы планируем принять в свою семью ещё одного ребёнка».

Галина МИНАЕВА.

**Фото из личного архива
семьи АРТЕЕВЫХ.**



Город среди вулканов

Буквально через несколько дней под бой курантов мы будем встречать Новый 2013 год. Этот праздник отмечают во всём мире. Но из-за многообразия часовых зон в разных уголках планеты люди в разное время встретят его. Даже в России таких часовых зон девять, а это значит, что россияне теоретически могут встретить наступающий год девять раз. Раньше всех встречают Новый год жители Камчатского края, административным центром которого является город Петропавловск-Камчатский.

Город землепроходцев

Столица Камчатского края – крупнейший город на Камчатке, его население около 200 тысяч человек. Расположен он на берегу Авачинской бухты, одной из самых больших и красивых в мире.

Авачинскую бухту открыли русские казаки в 1703 году, вскоре после присоединения полуострова Камчатка к русскому государству землепроходцем Владимиром Атласовым. Однако после её открытия почти четыре десятилетия здесь стояла тишина.

Основателем города считается известный мореплаватель Витус Беринг, зашедший в Авачинскую бухту во время Второй Камчатской экспедиции 1732-1743 годов. Название город получил от имён кораблей экспедиции Беринга, пакетботов «Святой апостол Пётр» и «Святой апостол Павел».

На севере, в 25 км от города, протянулась цепь из пяти вулканов, два из которых действующие – Авачинский и Корякский. За Авачинской бухтой хорошо виден вечно дымящийся Мутновский вулкан, за ним – реже, но тоже дымящийся Горелый и значительно ближе их – Вилючинский.

«Три брата»

Это три надводных выступа скальной плиты (кекуры), которая, как естественный природный вол-

нолом, защищает Авачинскую бухту от океанских волн. Согласно местной легенде, в далёкие времена, когда только возникло поселение на берегу бухты, на неё обрушился шторм невиданной силы. Громадные волны грозили смыть посёлок с лица земли. Тогда три брата решили спасти родной посёлок, вошли в море по грудь и встали непреодолимой преградой на пути волн. Но шторм не унимался много дней и ночей подряд, потому застыли братья и закаменели, навеки оставшись скальными истуканами. И до сей поры они защищают бухту, порт и город от океанских волн. Скалы «Три брата» с их запоминающимся и легко узнаваемым силуэтом – такая же достопримечательность Петропавловска-Камчатского, как Кремль для Москвы или статуя Свободы для Нью-Йорка.



Музей Института вулканологии

Музей принадлежит Институту вулканологии и сейсмологии, и его можно посетить только по предварительной заявке, сделанной туристической компанией. Основанный почти 50 лет назад, он содержит уникальное собрание полезных ископаемых, руд, образцов лавы из многочисленных вулканов Камчатки и из других мест мира: Японии, Америки, Новой Зеландии, Исландии, Мексики, Италии...

Краеведческий музей

Это главный музей истории Камчатки, её богатейшей флоры и фауны, культуры и традиций народов, населяющих полуостров. Экспозиции музея рассказывают о древних племенах, которые жили на Камчатке тысячи лет назад, об открытии этой замечательной земли российскими исследователями, о героической истории Петропавловска-Камчатского. В музее действуют тематические выставки о природе полуострова: «Кроноцкий Заповедник», «Вулканы Камчатки», «Дикая природа и природные ресурсы». Представлена коллекция картин, написанных местными художниками.

Музей боевой славы

Единственный на сегодня крупный военный музей на северо-востоке Российской Федерации был открыт 26 июля 1959 года по инициативе прославленного подводника, Героя Советского Союза, вице-адмирала Г.И.Щедрин. Его экспозиции рассказывают об истории Вооружённых сил, базирующихся на Камчатке, и о военной истории края – от основания Петропавловского порта до современности.

Памятник Витусу Берингу

Предположительно, это самый старый памятник на Дальнем Востоке России. Исследователи считают, что он был изготовлен между 1823 и 1826 годами в Санкт-Петербурге. Установлен он в память Витуса Беринга, основателя Петропавловска, который умер в 1742 году на необитаемом острове в Тихом

океане (ныне остров Беринга). В начале памятник установили недалеко от резиденции губернатора Камчатки, затем его перемещали несколько раз, и теперь он стоит на улице Советской, недалеко от гавани, с которой знаменитый мореплаватель начал свою экспедицию в Америку.

В честь храбрых исследователей

Памятник французскому мореплователю Жан-Франсуа Гало Лаперузу – тоже один из старейших в Петропавловске. Он находится на улице Советской и напоминает о визите великого мореплывателя в Петропавловскую гавань в 1787 году на фрегатах «Буссоль» и «Астролябия».

Известный французский исследователь отправился в кругосветное плавание в 1775 году. Предполагалось, что за четыре года его корабли посетят Северную Америку, Японию, Китай, Австралию и возвратятся во Францию.

В 1787 году Лаперуз посетил гавань, застав в городе около 100 жителей. На балу, устроенном в его честь, присутствовали все тринадцать петропавловских дам. Затем экспедиция направилась в Японию. Среди 242 её участников были три натуралиста, астроном, врач, математик, три художника и даже несколько священников с техническим образованием. К сожалению, кругосветка не была завершена, экспедиция исчезла у берегов Австралии. Следы кораблекрушения были обнаружены только в 1826 году. В 1843 году по просьбе французского пра-



вительства был установлен памятник в честь храбрых исследователей, но в августе 1854-го он был полностью разрушен ядром орудия французского фрегата, пришедшего на штурм Петропавловска-Камчатского. Только через 30 лет памятник был восстановлен.

Преимник капитана Кука

Это единственный памятник в России, который напоминает о Третьей кругосветной экспедиции знаменитого британского исследователя и навигатора Джеймса Кука. После смерти капитана Кука во главе его экспедиции стал Чарльз Кларк. 12 июня 1779 года его корабли вышли из Авачинской бухты и направились в сторону Берингова пролива, но не смогли пройти из-за льдов. Чарльз Кларк умер на обратном пути в Петропавловск. В 1913 году на том месте, где он был похоронен, британцы установили памятник в честь героического мореплывателя.

Мемориальный комплекс на Никольской сопке

Памятник Славы представляет собою пятигранный обелиск с золочёным куполом. Установлен он в 1882 году в память успешной обороны Петропавловского порта от нападения англо-французской эскадры.

В 1854 году военные суда Великобритании и Франции вошли в Авачинскую бухту. Петропавловск, глав-





ный дальневосточный порт России того времени, держал защиту в течение десяти дней. Петропавловский гарнизон во главе с генерал-майором Василием Завойко численностью 988 человек и 68 прибрежных орудий отразил множество атак англо-французского десанта в составе 6 фрегатов, 212 орудий и более 2,5 тысячи человек. Все русские береговые орудия были разбиты, и только 300 защитников бухты остались в живых, но нападение было отбито. 26 августа англичане и французы покинули Авачинскую бухту.

Особое место в мемориальном комплексе сопки Никольской занимает небольшой некрополь с каменной часовней. Изящная часовня с ведущей к ней каменной лестницей была сооружена в более позднее

время и завершила ансамбль, центральная часть которого – две братские могилы. В правой погребены русские воины, в левой – англичане и французы. Этот памятник о воинской доблести с обеих сторон.

Памятник героям

Открыт в 100-летнюю годовщину победы над англо-французскими захватчиками. На четырехгранном постаменте установлена пушка образца 1854 года. От неё узкая бетонная дорожка ведёт к бухте и легендарному перешейку, где на краю обрыва стоит, как и в 1854 году, «смертельная» батарея лейтенанта Максимова, восстановленная в первоначальном виде судоремонтниками Петропавловска. Пять орудий сторожат морские подступы к городу.



Долина гейзеров

Знаменитая на весь мир уникальная природная композиция, одна из главных достопримечательностей России, находится на территории Кроноцкого государственного биосферного заповедника.

Долина гейзеров была открыта в 1941 году, когда гидролог Кроноцкого заповедника Татьяна Устинова и проводник-ительмен* Анисифор Крупенин поднялись по руслу реки Шумной и остановились между скал в устье неизвестного притока. В любое время года здесь клубящийся пар, легкий запах серы и сверкающий дождь разноцветных брызг. А после схождения мощных селевых потоков, перекрывших русло реки Гейзерной, Долину гейзеров теперь украшает озеро небесно-бирюзового цвета. Правда, при этом многие гейзеры оказались под водой, откуда теперь доносится рокот невидимой подземной деятельности.

Гейзеры, термальные и минеральные «пульсирующие» источники, фумаролы, целые каскады небольших водопадов представляют собой феномен глобального масштаба. Эти удивительные природные явления в такой концентрации встречаются ещё лишь в нескольких точках планеты: Новой Зеландии, Исландии, Японии и Йеллоустонском парке в США.

*Ительмены – одна из коренных народностей полуострова Камчатка.

Подготовила Юлия УЗЕНСКАЯ.



Приметы сбываются, когда в них веришь

Окончание. Начало на 2-й стр.

Копилка радости

Ну а если праздник идет на славу, необходимо наслаждаться приятными ощущениями, общением с близкими людьми, подарками и чудесной атмосферой. Ведь все эти ощущения, а впоследствии – воспоминания пополняют вашу позитивную копилку, наделяют вашу жизнь радостью и смыслом («человек создан для счастья, как птица для полёта») и помогают вам в трудные минуты усталости или грусти.

Если вы празднуете семьёй, то Новый год для вашего ребёнка может стать волшебной сказкой, исполнением желаний, он будет уверен, что жить на свете здорово. Когда ребёнок купается в положительных эмоциях, получает подарки, то у него формируется позитивное отношение к миру, людям. Он будет расти спокойным, научится доверять и радоваться.

Четыре правила для трёх желаний

А как нужно загадывать под Новый год желания? Вопрос не праздничный. Желания – это те же самые цели. Просто, когда мы их называем «желания», то степень ответ-

ственности за выполнение снижается, перекладывается на судьбу. А если мы называем их «цели», то понимаем, что сами способны реализовать задуманное.

1. Желания должны быть предельно **конкретны**. Чего именно вы хотите? Постарайтесь представить, как-будто это что-то у вас есть. Может так случиться, вы поймёте, что это не всё (или не то), и сможете сформулировать желание более чётко.

2. Желания должны быть **реалистичными**. Даже Дед Мороз некоторые фантазии не способен реализовать.

3. Желания должны быть сформулированы в **позитиве**, в формулировках **достижения результата**, а не избегания неприятной для вас ситуации. Например, постановка цели «я не хочу болеть в новом году» неверна, её необходимо перефразировать. Например, так: «В 2013 году я хочу заниматься укреплением своего иммунитета, пить витамины, делать ежедневную зарядку, в каждые выходные зимой ходить на лыжах, а летом – в бассейн».

4. Желания должны быть **определены во времени**. Многие совершают ошибку, предполагая реализацию цели на весь будущий год. В итоге часто возникает ситуация, когда год закончен, а цели вы не до-

стигли. Поэтому можно завести себе личный план на год, в котором вы укажете по месяцам цели и будете отмечать, насколько успешно вы их реализуете.

Загадывая желания, каждый человек расставляет приоритеты: что для него важно, а что не очень. И очень хорошо, если к началу боя курантов вы, перебрав все возможные свои желания, остановитесь на самом главном. Это поможет вам в будущем году сконцентрироваться на основном и достичь желаемого в нужные сроки.

Отделение экстренной психологической помощи населению



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



...а потехе час!

Новогодние праздники в этом году продлятся с 30 декабря по 8 января. Кого-то утомляют такие затяжные выходные. Но для большинства россиян дни от Нового года до Рождества долгожданны и желанны. И пусть каждый день новогодних каникул запомнится своей неповторимостью!

Да и любой праздник – отдушина в повседневности. Это возможность получить или преподнести подарок, познакомиться с новыми людьми, отдохнуть в хорошей компании.

Есть люди, и их немало, для которых важно не столько само торжество, сколько предшествующие ему приятные хлопоты. Организовать запоминающееся событие в ваших силах. Насколько вы в этом преуспели, подскажет этот тест. Старайтесь отвечать на вопросы искренне.

1. Выберите ваш любимый праздник из предложенных.

День рождения – 3.

Новый год – 2.

Праздник Весны и Труда – 0.

2. Что для вас главное в празднике?

Подарки, которые подарите своим близким и любимым – 3.

Возможность получить подарок – 1.

Возможность посидеть за столом – 0.

3. Где вы предпочитаете отмечать праздники?

У себя дома. Приглашаете только тех, кого вам приятно видеть – 3;

В гостях. Даже если компания там может быть абсолютно незнакомой, кроме хозяев дома – 2.

Дома и без гостей – 0.

4. Как вы выбираете подарок на день рождения знакомого?

Самостоятельно – 2.

Спрашиваете совета у родных именинника и учитываете их рекомендации – 3.

Возлагаете эту обязанность на кого-нибудь другого – 1.

5. Вы пришли в гости. Среди приглашённых встречаете своего давнего недруга. Как поступите?

Постараетесь его не замечать – 3.

Сделаете ему какую-нибудь гадость, например, опрокинете на его брюки салат – 1.

Демонстративно покинете этот дом, где принимают таких негодяев – 0.

6. Что делать, если в один день вас пригласили сразу на два торжества?

Изодраться и побывать на обоих – 1.

Выбрать из них то, на котором, по вашему мнению, будет веселее – 2.

Пойти к тем, кто пригласил первым – 3.

7. Хозяйка дома положила вам на тарелку своё фирменное блюдо – селёдку под шубой, которую вы терпеть не можете. Рассказывая об особенностях её приготовления, она стоит рядом и ждёт, когда вы оцените её кулинарные способности... ваши действия?

Стараясь не морщиться, пробуете, расхваливаете (и селёдку, и хоззяйку), но, как только внимание к вам ослабнет, к этому блюду больше не притрагиваетесь – 1.

Самоотверженно съедаете всё, даже рискуя получить добавку – 2.

Постараетесь незаметно поменьшиться с тарелками со своим соседом по столу – 0.

8. Как быть, если в гостях все поднимаются из-за стола и идут танцевать, а вы танцевать не умеете?

Ждать медленных танцев, так как много умения не надо, чтобы в такт музыке топтаться на месте – 2.

Несмотря на уговоры гостей и хозяев, оставаться на месте, в одиночестве взирая на танцующих и делать вид, что вам весело – 0.

Праздник есть праздник! Надо веселиться, как умеешь, отбросить условности и присоединиться к танцующим – 3.

9. Произошла неприятность, которая так часто случается за праздничным столом: сосед смахнул вам на колени свою порцию салата. На одежде осталось жирное пятно. Как будете реагировать?

Выскажете неуклюжему соседу всё, что думаете, и оставшийся вечер проведёте в ванной, застирывая злополучное пятно – 0.

Деликатно промолчите, принимая извинения растерянного соседа, но трагедии из этого делать не будете, потому что сейчас уже ничего не поделаешь, и одежду всё равно придётся отдавать в химчистку – 1.

Успокойте соседа, сказав, что сами неоднократно роняли тарелку на чужие брюки, при этом расскажете курьёз или анекдот. Чтобы виновник происшествия окончательно забыл о неприятности, отвергнете помощь в реанимации одежды и пойдёте танцевать, не обращая внимания на пятно – 3.

10. В честь праздника хозяева выставили на стол свой лучший кофейный сервиз. Вы взяли изящную чашечку, не удержали её и... с ужасом услышали звон разлетевшегося на мелкие кусочки фарфора. Что делать?

Начнёте рассыпаться в извинениях и не закончите, пока не иссякнет ваш словарный запас. В конце концов, уйдёте домой, потому что чувство вины не позволит вам веселиться в этом доме – 1.

Будете извиняться до тех пор, пока хозяева не согласятся с тем, что завтра же вы принесёте им точно такую же чашку, и только после этого продолжите веселиться – 3.

Оглянетесь вокруг. Если, как вам кажется, никто не услышал звона разбившейся чашки, незаметно задвинете осколки под стул соседа – 0.

11. Почему вы приглашаете на праздники гостей к себе домой?

Даже на самом лучшем торжестве, которые вы провели в гостях, всё-таки чего-то не хватало. А в своём доме вы постараетесь всё устроить так, чтобы событие запомнилось надолго – 3.

«В гостях хорошо, а дома лучше». Несмотря на то, что приглашение гостей связано с неизбежными заботами, только дома вы можете по-настоящему расслабиться – 2.

Не умеете отказывать людям, которые, предвкушая веселье на вашей жилплощади, за две недели до него красочно описывают выбор подарков для вас – 1.

12. В гостях вы обнаруживаете за столом перед собой большое количество столовых приборов (от ложечки для пирожного до щипцов для разделки омара), что требует глубоких знаний в области столового этикета. Ваша реакция?

Вы рады возможности освежить в памяти свои познания о хороших манерах и приложите все усилия, чтобы поддержать заданный хозяевами тон – 1.

Чертыхаетесь про себя, что приняли приглашение этих зануд. Старательно скрывая незнание правил этикета, будете делать то же, что сидящий напротив вас гость – 2.

Будете вести себя так, как в любой другой компании, даже рискуя больше никогда не быть приглашённым в этот дом – 3.

13. Что вам больше всего не нравится в праздниках?

Утомляет подготовка к ним: бесконечное строгание салатов, беготня по магазинам, в общем, предпраздничная суета – 0.

Последствия, когда приходится делать несколько ходок к мусорному контейнеру, выбрасывать разбитую посуду, сломанные стулья, каждый раз прокладывая себе путь по квартире среди приходящих в себя после вчерашнего гостей – 1.

То, что они быстро заканчиваются – 3.

14. Как долго вы задерживаетесь в гостях?

Не задумываетесь над тем, когда уходить домой, так как в большинстве случаев остаётесь там ночевать, чтобы не мучить себя утомительной дорогой до дома – 1.

Уходите вместе со всеми – 3.

Строго ограничиваете время своего празднования, чтобы не утомить хозяев – 0.

15. Как вы считаете, умеете ли вы веселиться?

Только если вам предварительно не испортят настроение – 1.

Ничто и никто не помешает вашему желанию вкушать веселья – 3.

Стараетесь, как можете, хотя иногда результат далёк от ожиданий – 2.

Теперь подсчитайте количество баллов.

От 0 до 10. Да, людей с такой способностью, а, вернее, неспособностью отмечать праздники, к счастью, очень мало. Если вы, к сожалению, попали в эту категорию, вас можно только пожалеть. Ведь для вас праздник мало чем отличается от будней. Разве что кормят вкуснее. В гости вы выбираетесь крайне редко, и не только по причине лени: вас просто перестали приглашать. Кому захочется потратить весь вечер на безуспешные попытки развеселить гостя, с кислой физиономией ковыряющего салат? К середине торжества в гла-

зах хозяев уже читается «Сидели бы вы дома», и они во многом правы. Попробуйте как-нибудь пригласить гостей к себе. Пусть первый опыт будет не очень удачным, но постепенно, почувствовав на практике, что нужно для создания непринуждённой атмосферы в компании, вы сделаете необходимые выводы. И всё у вас получится!

От 11 до 40. Праздников в вашей жизни столько же, сколько красных дней в календаре, плюс дни рождения и семейные торжества. То есть, как и у большинства людей. Разумеется, одни праздники бывают удачными, а другие – не очень, например, когда компания оказывается тяжёлой на подъём и крайне сложно её растормозить. В гостях вы бываете не так часто, как гости у вас. Пред- и послепраздничные заботы не составляют для вас проблемы. Главное – хорошие воспоминания о торжестве. И не важно, было это у вас дома, где настроение всей компании зависело только от вашего мастерства дарить людям радость, или в гостях, где весельем заправляли хозяева.

Более 40 баллов. Немудрено, что перед праздником вы мучительно раздумываете, какое приглашение принять, потому что обладаете уникальным свойством – способностью стать душой практически любой компании. Вы не только умеете веселиться сами, но и способны устроить замечательный праздник другим. И поэтому в ваш день рождения дом ломится от гостей, которым вы искренне рады. Подготовкой к торжествам вы занимаетесь с удовольствием, ведь это ваша стихия.

Знакомые часто просто просят вас помочь в организации праздника, и вы с радостью берётесь за любимое дело. Вы не корпели над руководствами по устройству различных мероприятий – талант организовать веселье, дарить людям радость дан вам с рождения. Пожалуй, единственная компания, которую вам не удалось бы развеселить, – группа каменных изваяний. Ваше общество гарантирует друзьям фейерверк шуток, забав и розыгрышей. Вам даже не обязательно дожидаться красного дня календаря, чтобы проявить свои способности, вы можете превратить любой день в праздник.

Просветитель зырянского края

Прокудливая берёза

Близ села Усть-Выми росла громадная, в три обхвата, «прокудливая берёза». К ней собирались зыряне с разных сторон и приносили жертвы. Стефан поставил себе келью недалеко от берёзы, пользовался тем, что к ней собирался народ, и проповедовал. Но убедился, что «прокудливая берёза» крепко держит сердца людей...

Предание рассказывает, что начал он рубить берёзу и после каждого удара топора слышал жалобные крики и вопли: «Стефан, зачем ты нас гонишь отсюда, здесь наше древнее пребывание!» После каждого удара струились из дерева ручьи смрадной крови. Весь день трудился Стефан, но не смог подрубить огромное дерево и, оставив вонзённый в нее топор, удалился в келью. Утром он с изумлением увидел, что топор лежит на земле, а берёза невредима. Вновь начал он рубить дерево и смог свалить и сжечь его только на третий день.

Язычники, узнав о гибели своего божества, готовы были убить Стефана. С Выми, Вишеры и Верхней Вычегды на лодках приплыли более тысячи человек. Но нападающие вдруг разом потеряли зрение, потому что Стефан молитвами попросил защиты. Он обещал вернуть им зрение, если они вырубят лес на ближней горе. Нападавшие рады были откупиться этим, но, вырубив лес, пригрозили убить соплеменников, принявших крещение, а Стефана – изгнать. И вновь поразила их слепота. На сей раз они были вынуждены за прозрение окопать гору, где

жил Стефан, сделать насыпь и ров. В третий раз произошло то же самое, и пришлось им уже рубить лес на соседнем холме...

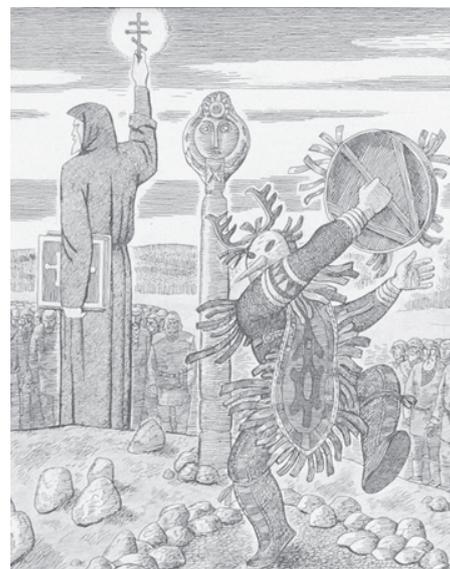
Первые храмы на земле зырян

Так, руками язычников, место было расчищено, и Стефан приступил к сооружению храма на берегу Выми. Первую православную церковь зырян он назвал Благовещенской. Богослужение совершалось на зырянском языке. В храме поначалу не было особых украшений, но, по сравнению с мрачными личинами идолов, лики на иконах казались людям живыми, радостными. Они говорили друг другу: «Мунам Енös видзöдны» («Пойдём смотреть Бога»). Стефан учредил при церкви училище и обучал детей по книгам, в Ростове переведённым им на зырянский язык. Самые способные его ученики становились пастьерыми и учителями.

Зыряне на общем совете решили, что Стефан – добрый учитель, за обиды и оскорбления платит любовью и прощением. Народ начал массово принимать крещение, и церковь уже не вмещала всех верующих. Стефан приступил к построению более вместительного храма в честь архангела Михаила на том месте, где стояла «прокудливая берёза». Пень от берёзы он использовал как престол в алтаре. При перестройке церкви в 1787 году этот пень разобрали на куски местные жители. В Усть-Выми Стефан соорудил ещё храм во имя святителя Николая.

Состязание с Памом-сотником

В Княжпогосте жил старейшина зырянских волхвов и тунов, знаменитый Пам-сотник. Зыряне беспрекословно повиновались ему. Зимой 1380 года он стал собираться в путь для единоборства со Стефаном, угрожая проповеднику и его последо-



вателей. Ужас распространился в народе с вестью о прибытии Пама. Стефан же спокойно ожидал врага.

Пам вызвался пройти сквозь огонь и воду, требуя того же от противника. Колдун был уверен, что Стефан не решится на такое и победа останется за ним. Но Стефан принял вызов. Он приказал сделать на льду Вычегды две проруби и зажечь хижину, стоявшую отдельно от селения. Когда пламя объяло её, он взял Пам за руку, чтобы вместе идти в огонь. Оцепенев от страха, Пам начал вырываться. Не согласился он и нырнуть в одну прорубь, чтобы вынырнуть из другой. Пам и преданных ему язычников народ с бесчестием выгнал за Урал.

Святитель также положил конец злодействам колдуна и разбойника Корт-Айки («Железного Свёкра»). Предание говорит, что более ста лет он разбойничал, пока Стефан не изгнал его.

Защитник и политик

В 1383 году Стефан стал первым епископом новой Пермской епархии. В ту пору ему, судя по летописям, не было и сорока лет. Зыряне видели, что такого благополучия, как при епископе Стефане, прежде не было. Даже дань московскому князю, которую платили жители Перми Вычегодской, не казалась обременительной, так как сборщики дани не смели теперь никого обижать и притеснять.

В 1385 году вогулы, жители Северного Урала, напали на зырянские селения по Верхней Вычегде и Сысоле, опустошили их и устремились к Усть-Выми. Они убивали людей,

21 декабря 2009 года безымянной горной вершине Приполярного Урала, расположенной в Республике Коми, присвоено наименование «гора Святителя Стефана Пермского».

Именем святителя Стефана Пермского названа центральная площадь столицы республики Коми, г. Сыктывкара.

резали скот, грабили и жгли дома. Стефан отправил гонца в Устюг с требованием немедленно прислать войско. Жителям Усть-Выми он велел перенести своё имущество на два укрепленных холма и с оружием в руках ожидать неприятеля. Сам же, облекшись в святительскую одежду, с духовенством и с некоторыми из зырян поплыл на лодках вверх по Вычегде навстречу врагам.

Язычники издали заметили ладью Стефана. Слово огнём горело никогда не виданное ими святительское облачение, а сам он показался им мечущим в них огненные стрелы. Приняв его за страшного волхва, в ужасе бросились вогулы бежать, оставив награбленное. И за всю жизнь Стефана они ни разу не смели напасть на Усть-Вымь.

Едва удалились вогулы, объявились другие враги – ушкуйники. Новгородская вольница разорила большую часть селений по Нижней Вычегде. После набега епископ спешил в стан ушкуйников и, то умоляя их, то устрашая, заставлял возвратить награбленное и удалиться. Не успевал народ оправиться от одного опустошения, как являлись другие шайки новгородцев, снова грабили те же селения, и опять Стефан должен был увещевать грабителей...

Стефан отправился в Новгород просить вече запретить ушкуйникам нападать на зырян. Он думал, что ему трудно будет приобрести расположение вече, часто не уступавшего даже великим князьям. К своему удивлению, встретил он общее к себе уважение. В Новгороде знали о подвигах святителя. Вече постановило: представить виновных на суд, а новгородской вольнице воспретить заходить в пределы Пермской епархии.

Но приближался другой враг – голод. В 1386 г. случился неурожай, торговцы стали продавать хлеб неслыханно дорого. Святитель открыл свои житницы, но его запасов было мало. Многие селяне оставили свои дома и, питаясь древесной корой, брели в Устюг, многие умирали от истощения по дороге.

Святитель несколько раз выписывал хлеб из Устюга, из Вологды. Он отправил прошение к великому князю о временных льготах для народа, который не мог платить подати. Князь Димитрий Иоаннович был тронут плачевным состоянием

зырян и приказал недоимки прежних лет простить и на год освободить народ от податей. Весной святитель стал раздавать зерно для посева. Тех, кому нужно было завести рабочий скот, ссужал деньгами. Покупал для охотников звероловные снаряды и помогал выгодно продавать лесную добычу.

В 1392 году соседствующую с Пермью Вятку, цветущую ремёслами и торговлей, разорили татары. У зырян с вятчанами были хорошие торговые отношения, вятчане как христиане много способствовали устройству и украшению храмов в Пермском краю. Однако бедствие ожесточило их, они нахлынули на зырянские деревни в поисках крова и пищи. Как татары выгнали их, так они начали гнать зырян. Начались грабежи и убийства. Стефан поспешил на Сысолу и Лузу. Явившись к вятчанам, он сожалел о постигшем их несчастье, советовал прогнать татар и возвратить отнятое ими. Вятчане послушались. Соединившись с новгородцами и устюжанами, они сожгли много татарских городов по Волге и возвратились домой с богатой добычей.

Строитель и художник

За 13 лет епископства Стефан посетил самые отдалённые места своей епархии, построил много церквей и основал четыре монастыря. Помимо Архангельского в Усть-Выми, это Архангельский монастырь в Яренске, монастырь в с. Вотча, который именовали Стефановским, и Ульяновский на Верхней Вычегде. Стефана называют основателем и Троицкого монастыря на Печоре. Начальниками монастырей были сподвижники Стефана.

Стефан Пермский был не только проповедником, но и иконописцем. Несколько икон, выполненных его рукой, сохранились в храмах и музеях. В Благовещенском соборе Сольвычегодска хранилась его полотняная риза – холст, покрытый иконописными изображениями. Считается, что Стефан Пермский придумал деревянные святы, на которых условными значками были изображены дни и праздники года. Судьба полотняной ризы и деревянных священных ныне неизвестна.

Прощание с пастырем добрым

Жизнь и труды Стефана, образование, которым он превосходил других епископов, высоко ценили его современники. И митрополит советовался с ним, вызывая в Москву на церковные Соборы, несмотря на отдаленность Пермской епархии. В 1396 году митрополит Киприан снова пригласил его к себе. Стефану было около 50 лет, изнурительные странствования, непрестанные заботы и душевные огорчения ослабили его здоровье.

Когда он получил приглашение митрополита, то знал, что не увидит более своей Перми. Собираясь в путь, Стефан создал в Усть-Вымь большую часть своей паствы и долго беседовал, наказывая хранить христианскую веру. Он объявил собравшимся, что говорит с ними в последний раз. Увещевая других не печалиться о разлуке, он сам не мог удержаться от слёз, за ним зарыдала и вся его паства.

Стефан Пермский умер 26 апреля 1396 году в Москве и был похоронен в церкви Спаса на Бору. С XV века Русской православной церковью он почитался как святой. В Спасском соборе хранился его апостольский посох, ныне он находится в Пермском областном музее.

В первый год после смерти Стефана случилось удивительное событие на Вишере, записанное современниками. Христианство не имело там большого распространения, несмотря на труды святителя, не было даже церкви, и новокрещённые молились в небольшой часовне. Однажды после утренней молитвы вишерцы увидели лодку, плывущую против течения реки Вишеры. В лодке никого не было, а на противоположном берегу стоял седовласый старец и приказывал народу чествовать драгоценное сокровище, которое Бог посылает им. Когда лодка подплыла к берегу, вишерцы с трепетом подошли к лодке и увидели икону Богоматери, пред которой горела свеча. Они перенесли икону в часовню, а вскоре построили церковь в честь Богоматери. В старце, приказывавшем принять икону, народ узнал святителя Стефана.

Иллюстрация с сайта www.finnougoria.ru



За новогодним столом

Немного времени осталось до новогодне-рождественских каникул, которые несут с собой не только ожидание чуда, праздничное настроение, но и затяжные застолья. Последние сказываются не лучшим образом на наших кошельках и, главное, здоровье. Но этого можно избежать, если соблюдать правила грамотного застолья.

Чем страшно новогоднее застолье?

Все мы стараемся приготовить для новогоднего стола множество вкусных и сытных блюд, чтобы порадовать семью и удивить гостей. Не каждый день увидишь такое разнообразие произведений кулинарного искусства, один вид которых вызывает отменный аппетит. Удержаться могут немногие, а следствие этого чревоугодия – переизбыток со всеми вытекающими последствиями.

Наверное, каждому знакомы такие признаки переизбытка, как изжога и тяжесть в желудке, привкус горечи во рту и вздутие живота. Чувство тяжести говорит о чрезмерном потреблении трудноперевариваемой пищи. Причиной изжоги может быть попадание в пищевод из желудка кусочков непереваренной еды. Горечь во рту – признак проблем с печенью и желчным пузырем, которые появляются при чрезмерном потреблении жирной и жареной пищи. Вздутие живота – следствие газообразования в кишечнике, вызванного употреблением сладостей, капусты, хрена, сладких газированных напитков.

Если ранее у вас наблюдались хронические заболевания пищеварительной системы, будьте умеренны за новогодним столом. Иначе ваш организм непременно об этих проблемах напомнит.

День готовим - неделю едим

Съесть всё, что приготовили заботливые хозяйки, за одну новогоднюю ночь просто нереально. Порой блюда с новогоднего стола доедают чуть ли не до Рождества. Казалось бы, хорошо – раз приготовили, а потом неделю можно не стоять у плиты. Но срок годности приготовленных блюд невелик. Испорченный майонез в салатах или крем на торте могут привести к серьезному пищевому отравлению.

Что есть?

Нужно быть наивным, чтобы рекомендовать за праздничным столом, ломаясь от всяких вкусностей, ограничивать себя потреблением исключительно вареной на пару морковки. Ешьте всё, что хотите. Но при этом помните некоторые моменты.

• Не бойтесь чеснока

Если есть блюдо с большим количеством чеснока, например, традиционная свёкла с чесноком – ешьте его смело. Во-первых, чеснок поможет желудку справиться с ударным количеством еды: он способствует лучшему усвоению белков и жиров и обладает «сахаросжигающим» эффектом. Во-вторых, чеснок защищает клетки печени от распоясавшихся шлаков (один «оливье» чего стоит!) и от алкогольных токсинов.

• Ешьте хлеб

В последнее время этот продукт впал в немилость. А зря. Чёрный хлеб содержит витамин В6, необходимый для сжигания только что поглощенных жиров. Хлеб – источник клетчатки и своеобразный «наполнитель», который позволяет уменьшить потребление куда более вредных и калорийных блюд. Налегая на жирную пищу без хлеба, вы рискуете вызвать срыв в работе желчного пузыря и печени.

• Не забывайте о клетчатке

Клетчатка помогает определённой части холестерина, токсичным веществам и прочим неприятным составляющим пищи проходить сквозь наш организм «транзитом». Понятно, что за праздничным столом её польза возрастает вдвойне. Обнаружить клетчатку на столе легко. Это и солёный огурчик, и корейская морковка, в общем, любой овощ, а также фрукты.

Как есть?

Вопрос не праздный. От правильного построения этого процесса зависит суммарный результат, то есть количество поглощённой пищи. Любой здравомыслящий человек вовсе не ставит перед собой цель съесть как можно больше на праздничном застолье. Он просто хочет поесть «нормально». Ответить то, попробовать это, закусить вон тем... А также положить себе вторую порцию обожаемой с детства селёдки «под шубой». Чтобы получить удовольствие от еды и не навредить здоровью, придерживайтесь простых правил:

• Не буди в себе зверя

Нет ничего хуже, чем не есть целый день, предвкушая обильное вечернее застолье. Напуганный оскудением обычного рациона организм возьмёт за праздничным столом не только «своё», но ещё и «про запас». Озверевший от голода человек съедает в несколько раз больше, чем тот же человек в состоянии лёгкой сытости.

• Можно всё, но по очереди

Не устраивайте в тарелке гремучую смесь из разных блюд. Ешьте всё, что хочется, но только по отдельности. Хочется рыбного салата? На здоровье! Но сначала будьте любезны доесте эту чудную заливную рыбу. Причина этого явления не до конца изучена, но факт остается фактом: при такой системе количество съеденного уменьшается в полтора-два раза.

Пить или не пить? Вот в чем вопрос!

И этот вопрос в данном случае относится не к алкогольным напиткам, а к сокам и всяким газировкам. Серьезно подойдя к нему, мы существенно облегчаем себе завтрашний день. Вода – неотъемлемая часть всех биохимических процессов в организме. Так как переваривание и усвоение пищи есть цепочка этих процессов, то вывод ясен: можно не пить, но запивать – обязательно.

• Чем больше, тем лучше

Во-первых, чем больше поглощено еды, тем больше воды требуется для её переработки. Во-вторых, одна из причин тягостного состояния наутро – обезвоживание клеток

головного мозга. Поэтому в безалкогольных напитках за новогодним столом себя не ограничивайте.

• Сок – чемпион

Если провести среди напитков хит-парад по количеству приносимой пользы, то в «горячую десятку» по праву войдут соки. Помимо воды, в них содержатся необходимые витамины и микроэлементы. Первое место среди соков держат яблочный (он способствует правильному усвоению жирной пищи) и апельсиновый, помогающий клеткам выдержать все превратности праздничного стола. После соков вниз по шкале рейтинга полезности идут минеральная вода, квас, морс, газированные напитки.

Но обратите внимание на то, что в соках промышленного производства много сахара, от которого ещё больше захочется пить. Лучше приготовить домашние напитки и не делать их слишком сладкими.

Дополнительные меры

«Знал бы, где упаду, соломки бы подстелил». Следуя этой мудрой сентенции, предусмотрим возможные точки падения, а также поучимся правильно подстилать соломку.

Головная боль, тошнота, отвратительное самочувствие и прочие неприятные проявления – это интоксикация. Чтобы стать жертвой этой напасти, не обязательно пить денатурат. Все алкогольные напитки, все химические наполнители продуктов являются для нашего организма ядами. А живы мы до сих пор благодаря нашей печени, которая денно и ночью занимается их обезвреживанием и справляется с этим весьма успешно. До определенного времени... Возможности этого органа велики, но не безграничны. Его пропускная способность имеет пределы, в которые мы то и дело не вписываемся.

Во время праздничного застолья страдает не только печень, тяжело приходится всем органам пищеварения. Иногда они не выдерживают и дают о себе знать – тут заколет, здесь заноеет...

Чтобы новогодние праздники не были омрачены, меры лучше принимать заранее.

1. Если вы не уверены в своём желудке, то можно подстраховать-

ся, приняв перед едой специальные защитные препараты.

2. Если вы не очень хорошо переносите жирную пищу, а после еды иногда ощущаете тяжесть в правом подреберье, то примите одно из желчегонных средств или препараты, содержащие пищеварительные ферменты.

3. Перед сном примите какое-нибудь успокоительное. И спите себе спокойно – праздник позади.

4. Старайтесь избегать большого разнообразия салатов, которые на новогоднем столе присутствуют в изобилии. Но если вы решили всё-таки попробовать всё, то запивайте еду соком ананаса, который способствует выводу ненужных калорий. Ешьте больше свежих овощей и фруктов.

5. Откажитесь в ожидании новогодней ночи от телевизора. Очень полезно совершить пешую прогулку в течение часа-полтора. В конце концов, сходить в баню попариться.

6. Не сидите в новогоднюю ночь за столом, созерцая окружающих. Веселитесь, как можно больше танцуйте, организуйте весёлые игры и розыгрыши.

7. Не ешьте много солений, так как это неизбежно заставит вас выпить очень много жидкости, тем самым вы избежите на утро отёков и опухшего лица.

8. Начните застолье с легкого салата, тщательно пережевывая его. Тем самым вы подготовите свою пищеварительную систему.

9. Вежливо отказывайтесь от назойливых предложений хозяев застолья съесть очередной «последний» кусочек. Их недовольство нивелируйте комплиментами в их адрес.

Счастливого и здорового Нового года!

Чтобы знать, какие именно медицинские препараты для вас подходят, необходимо проконсультироваться с врачом.

Подготовила Юлия УЗЕНСКАЯ.



2013

подарки и сюрпризы

В восточном гороскопе 2013 год – год чёрной водяной Змеи. Он обещает нам подарки и сюрпризы. Это очень важный, решающий год для жизни каждого человека, а также для развития человеческого общества в целом.

Год Змеи обещает справедливость, неспешность, мудрость. И в то же время он будет испытывать нас неожиданными поворотами событий, интересным и захватывающим ходом жизни. 2013 год принесёт большую удачу в творчестве и творческих начинаниях, откроет новые имена в науке и искусстве, а каждого из нас наградит по степени активности и участия в делах года.

**ОВЕН (21.03-20.04)**

Год Чёрной Змеи потребует от Овнов огромного напряжения и чрезмерной концентрации внимания даже в мелочах. Это необходимо будет им как в профессиональной деятельности, так и в повседневной жизни. Впрочем, такой ритм организованному и целеустремленному Овну не в новинку. Ведь он всегда был настоящим борцом – несокрушимым, идущим во всём до конца. Год принесёт кардинальные перемены в построении карьеры и в личной жизни. Есть большая вероятность переезда на новое место

жительства, а возможно, даже смены гражданства. В начале 2013-го у многих Овнов останутся непрощённые обиды на родственников и нерешённые проблемы с ними. Если в первые месяцы года их не решить, то они рискуют остаться надолго.

**ТЕЛЕЦ (21.04-20.05)**

Год Змеи для Тельцов будет отличаться повышенной активностью во всех направлениях. Это будут новые знакомства, заключение новых контрактов и новые возможности заявить о себе. 2013 год станет временем перерождения, он способен воздать по заслугам каждому представителю знака Тельца. Решительность и смелость – не самые характерные черты Тельца – в 2013 году выйдут на первый план. Настойчивость в построении карьеры, раскрепощённость в общении с вышестоящим начальством, доброжелательность к своим близким станут ключиком, открывающим самые потаённые двери.

**БЛИЗНЕЦЫ (21.05-21.06)**

Для Близнецов 2013 год станет очень важным, ответственным и довольно продуктивным. Как и прошедший год, он принесёт в жизнь Близнецов много перемен. Скорее всего, им придется карди-

нально изменить свою жизнь, оставив себе лишь немного прошлого и устремив желания и помыслы в светлое будущее. Звёзды будут благоволить тем представителям этого знака, которые будут двигаться вперёд без оглядки. Бесшабашность и решительность станет правилом Близнецов в новом году. Под влиянием Чёрной Змеи у многих Близнецов проявятся креативные идеи и скрытые до сих пор творческие способности, способные сделать их знаменитыми и увеличить благосостояние.

**РАК (22.06-22.07)**

Под влиянием Чёрной Змеи в 2013 году Рак разовьёт бурную деятельность, которая сможет обеспечивать его ближайшие несколько лет. Причём это может быть как развитие карьеры и профессиональная деятельность, так и возможность заключить брак по расчету. Новый год предоставит Ракам много шансов не только для их развития, но и для романтических отношений. Однако нерешительность и неуверенность может помешать Ракам использовать эти возможности. В целом год ожидается волнообразный, будут взлёты и падения, но, если не проявить активность, в итоге всё останется, как было, без должного развития и ожидаемых прибылей.



ЛЕВ (23.07-23.08)

Наступающий год знаку Лев обещает большую удачу, но не всем представителям знака, а только тем, кто не боится рисковать и совершать авантюрные, часто даже нахальные и безрассудные поступки. Ведь Чёрная водяная Змея покровительствует волевым и бесстрашным людям. Перед Львами жизнь будет ставить весьма сложные и, на первый взгляд, неразрешимые задачи. Но Львы выйдут победителями в этой схватке, и, похоже, ничто не сможет помешать им добиться задуманного. Но не всё будет продвигаться гладко, ведь у сильных и успешных людей всегда есть завистники. Их особенно стоит опасаться в 2013 году, не забывая пословицу: «Доверяй, но проверяй».



ДЕВА (24.08-23.09)

Для Дев 2013 год начнётся довольно спокойно. Но это обманчивое спокойствие. Девам сильно благоволит Чёрная Змея, ведь они тонкие стратеги: планируют и расписывают наперед весь свой год не только в карьере, но и в личной жизни. Наступающий год принесет Девам успех, который выразится в предложении вышестоящего места на работе. К таким переменам Девы уже мысленно готовы. Тем более что в них вселяет надежду авторитет в коллективе, который поможет блестяще справиться с новыми задачами.



ВЕСЫ (24.09-23.10)

Для Весов 2013 год станет серьёзным испытанием. Он принесёт с собой перемены, которые могут не только поднять представителя знака Весы на вершину славы, но и опустить на самое дно. Весам придётся защищать свое честное имя, свою территорию или своего любимого человека от внешних посягательств. В такой непростой борьбе им помогут выстоять мудрость и осторожность Чёрной Змеи, покровительствующей Весам. Ожидается, что первая половина года станет определяющей. Весной решится, начнется ли у Весов резкий подъем во всех сферах жизни или же они потерпят сокрушительное поражение.



СКОРПИОН (24.10-22.11)

Для Скорпионов 2013 год обещает быть весьма противоречивым. Ожидают не только новые знакомства, но и расставания со старыми, давно прошедшими иллюзиями. Будут очень неустойчивыми отношения с окружающими. Непонимание и частые конфликты приведут к расставанию с коллегами или соратниками. Появится возможность осуществить давнюю мечту, необходимо только не упустить эту возможность. Активности Скорпионов стоит позавидовать, успевать они будут везде. Они смогут развлечься и погулять, но в то же время будут решать важнейшие производственные вопросы и осуществлять крупные сделки.



СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12)

Жизнь Стрельца в следующем году будет насыщена, возможно, даже станет «бить через край». Однако год не будет сладким и гладким. Стрельцу придется разрываться между желаниями любимого человека и приказами начальства, между карьерой и домом, между супружеской верностью и любовными приключениями. В конце 2013 года у некоторых Стрельцов возможно событие, которое будет связано с появлением в их жизни нового человека. Это могут быть как новые романтические отношения, так и заключение брака или рождение ребёнка.



КОЗЕРОГ (22.12-20.01)

Для Козерога 2013 год станет временем перемен и творческой реализации. Пришел час, когда Козероги смогут показать все, на что они способны.

В новом году у Козерогов появится лёгкость в общении с окружающими и недостающая им ранее решимость. Представителей этого знака раскрепостит уверенность в своих силах. Это позволит им не только быть главными в делах, но и проявить решительность и характер в любовных отношениях. Руководство и коллеги взглянут на Козерогов с другой стороны и увидят новые грани их личности. Несомненно, это положительно скажется на развитии их карьеры.



ВОДОЛЕЙ (21.01-20.02)

В первой половине 2013 года удача в личной жизни и успехи в делах порадуют Водолеев. Они будут везде успевать, хорошо работать и отлично отдыхать, у них всё будет получаться. Везти будет не только в мелочах, но и по-крупному. Даже нападки конкурентов не смогут помешать поступательному развитию Водолеев. К большинству из них придут мысли о женитьбе или замужестве, даже если до этого они их не посещали. Начало года скажется благотворно на отношениях с родителями, детьми и близкими родственниками. А ближе к концу 2013 года звёзды предвещают Водолеям существенное качественное изменение жизни. Возможно, это будет переезд или изменение жизненного и социального статуса.



РЫБЫ (21.02-20.03)

Для Рыб 2013 год станет временем преображения. Поступательное движение началось ещё в уходящем году, и Рыбы всё это время шли планомерно к своей цели, которая должна осуществиться именно в год Чёрной Змеи. К признанию своих заслуг и достижений Рыбы уже почти готовы, они только ждут удачного момента, чтобы разом шагнуть из пещек в короли. Новый год обещает быть суетливым, больше времени придется тратить не на отдых, а на поддержку родных и близких, которым без вашей помощи будет трудно. Не всегда спокойной будет семейная жизнь, но всё качественно изменится к концу года. Именно тогда Рыбы станут настоящими главами семей, которые заботятся о близких и за всё отвечают.

Дарёному коню...

или Искусство делать подарки

Традиционно с начала декабря люди озадачиваются поиском новогодних подарков для своих близких и друзей. На повышенный спрос магазины отвечают огромным ассортиментом как полезных, так и (в большинстве случаев) совершенно ненужных вещей и сувениров. Разобраться в этом изобилии помогут наши советы.

ОБОСНОВАНИЕ

Дарить подарки никто не заставляет. Можно заявиться в гости без подарка, с кислой миной на лице, съесть все закуски и уйти, не попрощавшись, но... Второй раз тебя уже не позовут.

Подарок дарят, когда хотят сделать приятное. Это знак вежливости, уважения. Подаркам обычно радуются, благодарят за них, и у дарящего тоже становится теплее на душе от доставленной дорогим людям радости.

РАЗМЫШЛЕНИЯ

Прежде чем подарить что-то, нужно подумать. Не покупай первое, что попадётся на глаза в магазине. Подарок хорош только тогда, когда он выбран с любовью.

Эксклюзивным подарком может стать ручная поделка. В выпиленную лобзиком фигурку, в вышитый крестиком платочек ты вкладываешь частичку себя. Это память. И это уникальная вещь, единственная в своем роде. Такое обычно долго хранится.

РАЗМЕРЫ

Есть любители дарить большие подарки. Но не всегда они бывают уместны. Гигантского плюшевого слона в малогабаритной квартире будет некуда поставить. Выбирай оптимальные варианты – то, что сразу не потеряется, но и не поселится тут же на балконе.

ПОЛЕЗНОСТЬ

Есть полезные подарки – кастрюли, сковородки, тостеры, стиральные машины, холодильники... Такие подарки обычно заранее заказывают. Виновник торжества может всем приглашённым раздать списки желаемых подарков. Так принято делать в Европе и США.

Очень удобно. И скучно.

Поэтому к заказанному подарку не мешало бы что-то добавить от

себя, например, к кастрюле – килограмм мяса. К набору для вышивания – тарелку. Салфеточку вышьешь, тарелочку на нее поставишь. Включай фантазию, она никогда не бывает лишней.

СИМВОЛИКА

Цветы дарят на день рождения, на 8 Марта, но и Новый год не исключение. Получать в подарок букеты больше любят женщины, поэтому испокон веков цветы преподносились им с тайным смыслом.

Розу, королеву цветов, дарят в знак любви.

Тюльпаны, символ нежности и счастья – как знак искренности.

Нарциссы – цветы печали. Большой букет опасно ставить в комнате, он может вызвать головокружение и обморок.

Пионы несут знак доброго пожелания, это цветок благородства и почёта.

Лилия – символ чистоты и невинности.

Сирень означает верность и стойкость. Тот же смысл несёт гвоздика.

Нежная фиалка – знак пробуждения чувств.

Астра. Название цветка происходит от греческого слова «astron», что означает «звезда». Преподнося астры, ты даришь частичку неба, «звезду, упавшую с небес».

Ирисы подчеркивают постоянство дарящего.

ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ

Если человек наотрез отказывается говорить, что хочет получить в подарок, то придётся немного за ним понаблюдать, чтобы узнать его желания и пристрастия. Он непременно обмолвится случайно в разговоре, что ему нравится, что он желал бы иметь, но не может купить. Немного терпения, и ты узнаешь, что преподнести.



ПОДГОТОВКА

Самый скромный платочек будет принят с радостью, если его «приправить» оригинальной поздравительной речью и шутками-прибаутками. Расхваливай подарок, словно ты торгуешь на базаре. Надавай кучу советов, как пользоваться подарком.

Что обычно желают в поздравительном слове? Счастья, здоровья, удачи, везения, «чтобы этот подарок стал талисманом на удачу и подерживал и повышал настроение».

УПАКОВКА

Если подарок крошечный, то придумай ему невероятное оформление. Маленькую авторучку можно положить в коробку из-под обуви. Именинник пока достанет ее из двадцати пяти слоев бумаги, запарится. Зато всем весело...

МОМЕНТ

Обычно подарки дарят уже в прихожей. От этого получается столпотворение. Все топчутся у входной двери, всем неловко. На пороге подарки лучше не вручать. Разденься, пройди в комнату, отдохни, вот тогда и подарок можно вручить, и пожелания высказать.

ПОЭЗИЯ

Если ты мастерски подбираешь рифмы, напиши поздравления в стихотворной форме. Обязательно упомяни имя того, кому адресовано послание. Уникальность такого подарка несомненна.



Язык мой – друг мой

10 правил хорошего тоста

Ни одно застолье не обходится без тостов. Но говорить их умеет далеко не каждый. Несколько практических советов помогут вам стать самым красноречивым гостем или весёлым хозяином.

Если вы гость, не рвитесь в бой. **Первый тост всегда говорит хозяин** или руководитель самого высокого ранга. Если вы чувствуете, что ещё чуть-чуть и градус вашего вдохновения понизится, хозяина можно поторопить словами: «А не желаете ли вы что-нибудь сказать?» После того как он произнесет свой тост, флаг вам в руки – можете смело вставать и говорить свой.

Обязательно вставляйте, произнеся тост. Такова традиция. Истоки тостов кроются в древних ритуальных мероприятиях, так что не проявляйте неуважение к этой процедуре, а заодно и к собравшимся.

Во время произнесения тоста **не используйте активную жестикуляцию**, это отвлекает от слов.

Структура тоста должна быть чёткой. Вступление (связь с реальностью), история из прошлого (желательно душещипательная), смысловая развязка («потому что танки наши были крепки») и, собственно, сам тост («за победу!»). Официальный тост, как правило, сухо расска-

зывает о достигнутых успехах и выражает надежду на продолжение положительной динамики. Если вы слегка (именно слегка) сдобрите такое повествование юмором – хуже не будет.

Не критикуйте в вашем тосте недостатки реальных лиц или компаний. На слабости мифических «врагов» ещё можно намекнуть, но про реальных недоброжелателей – молчок!

Экономьте время, своё и чужое. Не пересказывайте «Войну и мир», иначе все уснут. Но не выстреливайте слова, как из пулемета, – в тосте, сказанном впопыхах, нет пафоса и романтики. Оптимальное время для одного тоста – от полутора до трёх минут.

Не надо откровенно врать. Не говорите 65-летней Марье Ивановне, что она обворожительна, как 17-летняя девушка. Придумайте такие слова, которые бы порадовали виновника торжества и были при этом правдой («Никто не может так поддерживать тради-

ции нашего коллектива, как Вы, Марья Ивановна!»).

Если вы уже благополучно добрались до состояния «щас спою», то лучше не петь и забыть про тосты. Сидите скромно и жуйте салат. Возможно, ваше глубокомысленное молчание сочтут за мудрость.

Тост говорится только при наполненных бокалах у всех присутствующих.

Репетиция – залог успешного тоста. Составьте его заранее и отрепетируйте хотя бы раз. Это помогает чувствовать себя уверенно и непринужденно.

Подготовила Юлия УЗЕНСКАЯ.





«Хоровод дружбы» в Сыктывкаре



Ярким праздником для семей разных национальностей стал городской конкурс национальных культур. Его цель – возрождение и развитие лучших родовых и семейных традиций, воспитание любви и уважения к национальным традициям и культурным ценностям разных народов.

В финале конкурса «Хоровод дружбы», который состоялся 8 декабря, выступили девять сыктывкарских семей: Кузякины (русские), Лыткины (белорусы), Елфимовы и Кисляковы (русские, устьцилёмь), Багировы (азербайджанцы), Кардашовы (лезгины), Козловы (коми), Николовы – Черниковы (болгары), Захидовы (узбеки).

Среди конкурсных заданий – представление истории семьи и защита семейного герба, творческие состязания в стихах, песнях и танцах. Особенно впечатлило зрителей дефиле в красочных и разнообразных национальных костюмах. Завершился конкурс выставкой-дегустацией национальных блюд.

Все семьи были достойны высшей награды, жюри с трудом определило победителей. Первые три призовых места достались семьям Кузякиных, Багировых и Кисляковых. Отдельным призом жюри отметило семью Козловых.

По материалам Министерства национальной политики РК.



Журнал «Семейный круг»
(приложение к газете «Радуга») №24 (440)
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 дисков в ООО «Коми республиканская
типография». 167009, г. Сыктывкар, ул. Савина, 81. Печать офсетная.
Заказ №8657. Тираж 1181 экз.

Следующий номер выйдет 18 января 2013 года