

СЕМЕЙНЫЙ *Круж*

18 января 2013 © №1 (441)

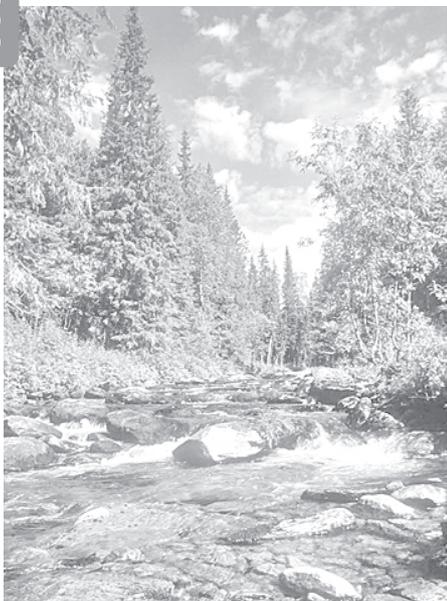


стр. 6-7

Связь поколений

- ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ – НА КОНТРОЛЬ
- НЕ БОИМСЯ ХОЛОДОВ!
- ЗИМА VS СЕРДЦЕ
- СТАРШЕКЛАССНИКИ ЗАДУМАЛИСЬ О ПЕНСИИ
- ДИВНЫЙ ГОРОД ВОСТОКА
- «АЛЛО! ЗАПИШИТЕ К ТЕРАПЕВТУ...»
- ДРУГ МОЙ, ДНЕВНИК
- ЧИТАЙТЕ С ДЕТЬМИ: НОВОГОДНЯЯ ИСТОРИЯ
- В КОМИ ОТМЕЧЕН РОСТ РОЖДАЕМОСТИ
- НЕ ЗАБЫВАЕМ О СПОРТЕ

Миллионы маленьких ёлочек



Три лесных питомника в Республике Коми вошли в рейтинг лучших в стране.

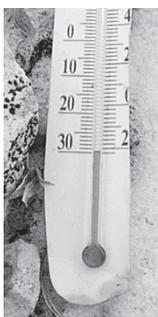
Специалисты оценили в 2012 году 1305 питомников в Российской Федерации. В Республике Коми были отмечены лесные питомники, которые находятся на территориях Сыктывкарского, Сысольского и Ухтинского лесничеств. В число лучших вошли питомники, которые применяют современные технологии выращивания саженцев.

«Республика Коми – единственный субъект на Северо-Западе России, сохранивший площади питомников, а также единственный в стране, в котором арендатор лесного фонда на собственные средства по-

строил питомник по выращиванию посадочного материала», – отметил заместитель руководителя Комитета лесов РК Руслан Ульянов.

В нашей республике действуют семь лесных питомников, где выращивают сеянцы ели и сосны: на территориях Сыктывкарского, Сысольского, Удорского, Ухтинского, Койгородского, Корткеросского и Троицко-Печорского лесничеств. Ежегодно они производят более 7,7 миллиона штук сеянцев для воспроизводства лесов. Кроме того, ещё 4 миллиона сеянцев выращивает для собственных нужд Сыктывкарский лесопромышленный комплекс, полностью обеспечивая себя посадочным материалом.

Опять мороз!



На территории Республики Коми ожидаются морозы.

В большинстве районов температура воздуха составит $-15^{\circ}\dots-24^{\circ}\text{C}$. В Интинском, Воркутинском районах ожидаются заморозки до -40°C .

Простые правила, которые помогут избежать неприятностей в морозы, читай на стр. 8.

Не забываем о спорте

В рамках проведения ежегодного мероприятия «Декада спорта и здоровья» на Республиканском стадионе в Сыктывкаре провели ряд спортивно-массовых мероприятий.

Были организованы массовые катания на коньках, внутришкольные соревнования по вольной борьбе, легкой атлетике, футболу, хоккею с мячом, художественной гимнастике, боксу. Устроили блиц-турниры по мини-футболу на призы Деда Мороза, в них принимали участие мальчишки и их папы. Лучшие спортсмены получили грамоты и подарки в присутствии родителей, болельщиков и товарищей по команде.

sportrk.ru

Старшеклассники задумались о пенсии

Администрация Княжпогостского района совместно с отделением пенсионного фонда подвели итоги конкурса «Твоя будущая пенсия зависит от тебя».

Жюри выбрало лучшие творческие работы старшеклассников на эту тему – эссе, презентации, плакаты и рисунки. Как рассказала член жюри, глава района Ирина Панченко, школьники затрагивали темы «белых» и «серых» зарплат и накопительной части пенсии. Победил в творческом состязании воспитанник школы из посёлка Чиньяворык Андрей Роика. Он получил денежный приз.

«У детей появилось понимание вопроса. Ведь до конкурса они не задумывались о том, из чего скла-



дывается пенсия. Многие благодарили нас за такой необычный конкурс, говорили, что теперь будут при поступлении на работу спрашивать о пенсионных отчислениях», – рассказала заместитель руководителя администрации Княжпогостского района Наталья Хлюпина.

knyazhpogost.ru

Студентов не обидят

В Коми в 2013 году сохранится льготный проезд для учащихся в пригородном железнодорожном сообщении.

В федеральном бюджете на 2013 год субсидии на компенсацию части потерь в доходах от предоставления льгот по оплате проезда учащимся на железнодорожном транспорте в пригородном сообщении не предусмотрены. Поэтому региональные власти вынуждены были взять эти расходы на себя.



Быстрые лыжи Юлии

Лыжница Юлия Иванова удостоена специальной стипендии Правительства Республики Коми.

Ежемесячная стипендия в размере 40 тысяч рублей будет выплачиваться спортсменке вплоть до проведения зимних Олимпийских игр-2014 в Сочи.

Лауреатами специальной стипендии Правительства РК в области спорта высших достижений в разное время становились пловцы Александр Сухоруков и Светлана

Княгинина (Федулова), лыжники Станислав Волженцев и Мария Иовлева.

Юлия Иванова – многократная чемпионка России, призёр этапов Кубка Мира в 2011 и 2012 годах. В рейтинге российских лыжников-гонщиков спортивного сезона 2011-2012 она заняла первую позицию, подтвердив статус сильнейшей спортсменки России.

Право на получение стипендии Юлия Иванова получила, завоевав



серебряную медаль на этапе Кубка Мира в Лахти (Финляндия) в марте 2012 года.

Хоккеисты съехались в Сосногорск

В Сосногорске прошёл IX Международный турнир по хоккею памяти Александра Швецова. Его участниками стали команды из Сосногорска, Ухты, Вуктыла, Москвы, Санкт-Петербурга, а также немецкого Вольфсбурга.

Турнир памяти Александра Швецова Сосногорск принимает уже второй раз. Впервые международные соревнования прошли в Ледовом Дворце «Звёздный» в прошлом году. Организаторские способности принимающей стороны получили высокую оценку, и соревнования вновь получили сосногорскую прописку.

В хоккей играют настоящие мужчины и... женщины. Ухтинская команда имени Сергея Капустина не побоялась усилиться представительницами прекрасного пола. Впрочем, девушки ни себя, ни свою команду в обиду не дали и сыграли на равных с остальными участниками турнира.



Изюминкой турнира стало участие команды из немецкого города Вольфсбург. Турнир памяти Александра Швецова зарубежным спортсменам знаком хорошо, но вот в Сосногорск команда приехала впервые.

– Уровень турнира год от года повышается, и качество игры становится лучше. Я уже, конечно, постар-

ше, ребята молодые уже играют по-другому – очень высокий уровень хоккея», – признаётся участник немецкой команды «Гризли» Константин Кем.

Фаворитом турнира стала московская команда «Патриот». За пять дней соревнований спортсмены не проиграли ни одной встречи и заняли верхнюю ступень пьедестала. Серебряным призёром турнира стала питерская команда «РВС». Бронзу увезли в Ухту участники команды имени Сергея Капустина.

По материалам пресс-службы Администрации г. Сосногорска. Фото Сергея ЛАРИОНОВА.



В школу – на новом автобусе

В 2013 году в Республике Коми завершится обновление школьного автопарка.

Запланировано приобретение 19 единиц школьного автотранспорта на сумму более 30 миллионов рублей. Новые автобусы отличаются повышенной проходимостью и оснащены специальным оборудованием, необходимым

для перевозки детей, в том числе индивидуальными привязными ремнями, стеллажами для ранцев и ограничителями скорости. Они заменят школьный автотранспорт, не соответствующий предъявляемым в настоящее время техническим требованиям.

«Новые автобусы получат сельские школы, где обучаются

дети из нескольких населенных пунктов. Многие ребята ездят в школы в соседние поселки и села, иногда довольно далеко. И важно, чтобы в дороге им было комфортно и безопасно. Автобусы будут использовать не только для перевозки детей до школы, но и для организации досуга - выездов на спортивные соревнования и творческие конкурсы», – прокомментировал новость министр образования республики Владимир Шарков.

В 2010-2012 годах за счет средств федерального и республиканского бюджетов было приобретено 55 школьных автобусов, большинство из которых отправлено в общеобразовательные учреждения сельских районов Коми.



Питание школьников – на контроль



С 1 января 2013 года в Республике Коми ведётся входной контроль качества продуктов питания, поставляемых для нужд бюджетных учреждений.

«Наш регион одним из первых заложил средства в бюджете на проведение входного лабораторного контроля качества молока, сливочного масла, творога, мяса и полуфабрикатов, поставляемых в школы, детсады, лечебные и социальные учреждения. До этого пробы продовольствия направлялись на исследование и оплачивались самими бюджетными организациями. В 2013 году Служба Республики Коми по ветеринарному надзору приступит к контролю качества в Сыктывкаре и его окрестностях. Затем опыт будет распространен и на другие города и районы республики», - отметил заместитель Главы Республики Коми Александр Буров.

Контроль молочной продукции рекомендовано проводить один раз в месяц, мясной – раз в квартал.

В Коми отмечен рост рождаемости

По информации Управления загс Республики Коми, всего в 2012 году родились 12534 детей – 6494 мальчика и 6040 девочек, что на 5,51% больше, чем в 2011 году. При этом количество актов о государственной регистрации смерти по сравнению с 2011 годом снизилось. В 2012 году родились 118 двоен и 1 тройня.

Рост рождаемости отмечен в Сыктывкаре и Эжвинском районе, Воркуте, Вуктыле, Инте, Печоре, Ухте, Ижемском, Княжпогостском, Койгородском, Корткеросском, Сысольском, Усть-Вымском и Усть-

Куломском районах. Наибольшее количество рождений зарегистрировано в территориальных отделах городов: Сыктывкара - 3452, Ухты - 1608 и Воркуты - 1188, и районов: Усть-Куломском - 449, Усть-Вымском - 331 и Сыктывдинском - 314.

По оценке специалистов загс рост рождаемости, особенно вторых и последующих детей, связан с проводимой политикой Российской Федерации и Республики Коми в области поддержки семьи и материнства.

Общее количество зарегистрированных актов гражданского со-



стояния в 2012 году по сравнению с предыдущим 2011 годом уменьшилось на 2,99%, или 1194 актовые записи.



«Алло! Запишите к терапевту...»

Получить «номерок» к врачу в Республике Коми можно по телефону.

Записаться на приём к врачу можно, позвонив в «Центр телефонного обслуживания» (ЦТО) по телефону 8-800-200-8212.



Звонок бесплатный для всех абонентов стационарной и сотовой связи республики.

Принимают звонки в рабочие дни с 9 до 21 часа. Звонки, которые поступают в нерабочее время, записываются на автоответчик, после чего специалисты ЦТО обрабатывают запрос и связываются с заявителем.

Процесс записи к врачу таков:

1. Пациент называет специалисту ЦТО необходимое лечебно-профилактическое учреждение, специалиста и желаемое время приема.

2. Оператор ЦТО записывает фамилию, имя, отчество пациента, его СНИЛС (страховой номер индивидуального лицевого счета гражданина в системе обязательного пенсионного страхования), номер телефона и регистрирует человека с Федерального сервиса предоставления услуг.

3. Оператор ЦТО озвучивает пациенту информацию о дате и времени приема. «Талончик» на приём можно забрать в регистратуре. При необходимости его можно получить по электронной почте.

По телефону можно записаться на приём к терапевту, педиатру, общей практики (семейному врачу), стоматологу, акушер-гинекологу.

Граждане также могут записаться на приём через Единый портал государственных услуг gosuslugi.ru

Сельский доктор – человек не бедный

72 молодых специалиста - 62 врача и 10 фельдшеров – пришли работать в сельские учреждения здравоохранения республики в 2012 году

Специалисты с высшим профессиональным образованием получили в качестве «подъемных» по миллиону рублей, медицинские работники со средним специальным профессиональным образованием - по 350 тысяч рублей.

«В 2013 году работа по привлечению специалистов в учреждения здравоохранения сельских населенных пунктов будет продолжена», - отметил министр здравоохранения Республики Коми Ярослав Бордюг.

СПРАВКА: Постановление Правительства РК от 14 февраля 2012 года № 45 «Об осуществлении единовременных компенсационных выплат отдельным категориям медицинских работников с высшим профессиональным образованием и средним профессиональным образованием, работающих в сельских населенных пунктах», предусматривает предоставление единовременных компенсационных выплат в размере миллиона рублей молодым врачам (до 35 лет) и 350 тысяч рублей молодым фельдшерам (до 35 лет). Средства единовременной компенсационной выплаты могут быть использованы на любые цели.

Равноправие по зубам

Региональные льготники смогут получать услуги по зубопротезированию в любых лечебных учреждениях Коми республики

Такое решение было принято на заседании Координационного совета по делам ветеранов при Главе Республики Коми. «Это даёт право выбора лечебного учреждения, а также уравнивает возможности льготников, имеющих право на зубопротезирование», - считает Глава Республики Коми Вячеслав Гайзер.

До настоящего момента услуги по зубопротезированию льготникам республики предоставлялись только по месту жительства и только в государственных и муниципальных учреждениях здравоохранения, с которыми Агентство РК по

социальному развитию заключало договоры.

Теперь льготники смогут сами решать, в каком лечебном учреждении они хотят получить услугу, - в частном или государственном, по месту жительства или в другом городе или районе республики. Расходы граждан на зубопротезирование будут возмещать в размере средней стоимости таких услуг в государственных лечебных учреждениях республики - 6000 рублей.

«Это вопрос элементарной справедливости: у льготников из глубинки и у тех, кто проживает в городах и районах, права в получении качественной услуги на изготовление и ремонт зубных протезов должны быть равными», - прокомментировал решение заместитель председа-



теля Республиканского совета ветеранов Анатолий Гончаров.

СПРАВКА: Право на социальную услугу в виде зубопротезирования в соответствии с Законом РК от 12 ноября 2004 года №55-ПЗ «О социальной поддержке населения в Республике Коми» имеют: ветераны труда; труженики тыла; ветераны труда Республики Коми; реабилитированные лица и лица, признанные пострадавшими от политических репрессий; одиноко проживающие граждане пожилого возраста, достигшие возраста 80 лет.

По материалам сайта <http://rkomi.ru>





Александра Терентьева учится в восьмом классе Сизябской средней школы. Одно из самых серьёзных увлечений Саши – журналистика. Она занимается в школьном кружке «Волшебное перо», и её заметки публиковались в республиканских газетах «Йёлёга» и «Коми му». Недавно Саша побывала во Всероссийском детском центре «Орлёнок», где проходила тематическая смена для юных журналистов.



Связь поколений

Наверное, каждый человек любит свою семью и связан с ней всю жизнь. Хорошо идти домой, зная, что тебя там ждут и согреют любовью. Человек - частичка семьи, без неё он не может жить полноценной жизнью.

Моя большая и дружная семья – это мама, папа, моя сестра Маша, бабушка и я. Я очень люблю свою семью, а все в семье любят меня. Мои родители замечательные, они делают всё, чтобы я выросла здоровой, умной и чтобы меня окружали только хорошие друзья. Они хотят, чтобы в будущем я была счастливой, как счастлива сейчас.

У меня доверительные и тёплые отношения с сестрой, хотя она старше меня на пять лет. Она лучше всех, о такой сестре мечтают многие. Маша умная, красивая, жизнерадостная, добрая, трудолюбивая и общительная, и я во всём беру с неё при-

мер. Я очень её люблю и жду ка-никул, чтобы увидеться с ней, потому что сейчас она учится в Сыктывкаре.

А пока её нет, моя бабушка всегда согреет меня добрым словом, угостит чем-нибудь вкусеньким и за кружкой горячего чая расскажет о своём трудном детстве, которое пришлось на годы войны, об интересных случаях, которые были в её жизни. Эти рассказы я слушаю с удовольствием. Они учат меня понимать людей и события жизни.

Из этих воспоминаний я узнала историю семейных реликвий, которые бережно хранятся в нашем доме. Одна из них – скальпель, который принадлежал моему прадедушке Александру Дмитриевичу Семяшину. Моя бабушка Евгения Александровна называет скальпель «топориком», потому что с виду он



очень похож на этот строительный инструмент. Фёдор Дмитриевич Семяшкин, родной брат прадедушки, привёз его из Архангельска.

Александр Дмитриевич работал фуражиром* в Сизябском колхозе и был единственным, кто умел лечить оленей, поэтому во время войны прадеда не

брали в армию. Он помогал и людям: удалял больные зубы, лечил болезни, принимал роды. Однажды он спас человека от смерти, и за это ему подарили новый костюм, привезенный специально для него из Усть-Цильмы. Прадедуска не имел медицинского образования, лечить животных и людей он научился у старых оленеводов. Ведь с детства он с отцом работал в тундре, у них были свои олени стада. К сожалению, никто не помнит дату рождения прадеда, а умер он в 1943 году 23 июля, попав в автомобильную аварию, когда ехал в посёлок Щельяюр на осмотр оленьего стада.

Ещё одна реликвия нашей семьи – «сырья, рипса чышьян», коми платок. Этот платок принадлежал моей бабушке Евгении Александровне, а ей он достался от её бабушки Евдокии Филиппьевны. Попал платок в нашу семью случайно. Евдокия Филиппьевна и её муж Ефим ходили в тундру, у них было много оленей. Зимой, когда они ехали домой через Усть-Цильму, остановились отдохнуть в одном доме. У хозяина того дома умерла жена, и он остался один с детьми. Чтобы накормить своих детей, хозяин обменял этот платок на оленя. Вот так платок попал в нашу семью.

Моя бабушка бережно сохраняет семейные реликвии. Еще она

хранит инструменты для выделки кожи, которые принадлежали её матери Марии Ефимовне. Эти инструменты делал ей свёкор, Дмитрий Трофимович. Ещё в нашем доме есть старинная мебель: диван и стол. Им уже почти 200 лет, а они как новые. Ценители старины просили продать им эту мебель, но бабушка сказала, что не всё в мире продается, что это память о предках моего деда Тихона Антоновича.

В нашей семье передаются из поколения в поколение золотые серьги. Прапрабабушка Аграфена, которая носила их когда-то, умерла в 29 лет, и история о том, как появились эти серёжки в нашей семье, неизвестна. Мы знаем только, что они передаются самой младшей дочери. Эти серёжки носили моя прабабушка Екатерина Степановна, моя бабушка Галина Михайловна, моя мама Екатерина Николаевна, а теперь ношу их я.

В нашей семье высоко ценят все семейные реликвии и относятся к ним трепетно. Я думаю, что в каждой семье должно быть что-то памятное, передающееся из поколения в поколение. Мы должны хранить семейные традиции, потому что они связывают поколения, передают семейную историю и духовное богатство, накопленное нашими предками. Я помню о своих предках и стараюсь быть достойной их памяти.

Александра ТЕРЕНТЬЕВА.



*Фуражир – тот, кто ведает заготовкой, хранением и выдачей фуража, т.е. корма для животных в сельском хозяйстве или в армии.



Александра с бабушками.



Ижемки.

Не боимся холодов!

По календарю уже вторая половина зимы, но до весны ещё будет много студёных дней, поэтому не лишне вспомнить, как вести себя в холода. Вооружившись девизом «У природы нет плохой погоды» и советами республиканского Управления противопожарной службы и гражданской защиты, смело отправляйтесь на свежий морозный воздух.

Одеваться по погоде – главное правило в морозы. Одевайтесь тепло, но не настолько, чтобы потеть под одеждой, так как у влажной ткани снижаются теплозащитные свойства. Особенно это касается детей, которых любят кутать заботливые мамы и бабушки.

Одеться «как капуста» (то есть во много слоёв) – вот подходящее выражение для правильной зимней экипировки. Между слоями одежды остаются прослойки тёплого воздуха. Одежда должна быть из натуральных или специальных термозащитных материалов, прилегать к телу, но не сковывать движения – тесные вещи могут привести к переохлаждению.

Шапка, шарф и варежки – непереманные зимние атрибуты. Последние предпочтительней перчаток, при этом лучший вариант – варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с натуральным мехом внутри. Зима – не самое подходящее время для того, чтобы щеголять в укороченных курточках или брюках с заниженной талией, которые открывают поясницу. Это чревато серьёзными заболеваниями. С особым вниманием относитесь к своей голове. Через неё в большей степени уходит тепло из организма.

Металлические украшения, особенно серьги, в морозный день оставьте дома – остывший металл может привести к холодовым травмам.

Специальные жирные кремы, нанесённые на лицо и руки, защитят вашу кожу от мороза.



Рацион питания на зиму стоит пересмотреть. Перед выходом на улицу вместо привычной чашки кофе съешьте горячий кусок мяса с гречкой, а после прогулки – тарелку жирного бульона. Алкоголь расширяет кровеносные сосуды кожи и тем самым увеличивает общую потерю тепла организмом. Поэтому, приняв спиртное, лучше оставаться дома. Кроме того, алкоголь может привести к потере реакции на холод: человек будет замерзать, даже не чувствуя этого. Отправляясь в мороз на прогулку, также забудьте о сигаретах. Курение на морозе уменьшает циркуляцию крови в конечностях, что может привести к обморожению.

Лёгкое обморожение безобидно только на первый взгляд – для восстановления повреждённых участков кожи понадобится несколько лет. Часто обморожение происходит незаметно для человека, без неприятных ощущений. Поэтому в сильный мороз важно постоянно следить, не побелели ли мочки ушей, кончик носа, подбородок и щёки – они в первую очередь подвержены воздействию холода.

Если почувствуете лёгкое покалывание в коже или заметите, что теряется чувствительность к прикосновению, слегка потрите кожу внутренней стороной варежки, мехом шапки, в крайнем случае, просто сухой рукой. Нельзя растирать грубой тканью и особен-

но – снегом, так как он, с одной стороны, усилит охлаждение, с другой – может расцарапать кожу мелкими ледяными кристаллами. Тереть следует до тех пор, пока кожа не покраснеет и не станет восприимчивой к боли.

В помещении обмороженный участок тела можно ополаскивать тёплой, но не горячей водой. Не согревайте обмороженную кожу над огнём – она ничего не чувствует, поэтому легко получить ещё и ожоги. Если обмороженная кожа остаётся белой, немедленно обратитесь в травмпункт.

Двигайтесь, если вы вынуждены долгое время находиться на улице и начинаете замерзать! Руки и ноги быстрее всего согреть, совершая энергичные махи вперёд-назад, 40-50 движений. Быстро, с силой вращайте руками, ходите. Это позволит восстановить кровообращение. Согреть лицо можно, сделав 10-20 глубоких наклонов вперёд или пройдя некоторое расстояние, согнувшись в пояснице, чтобы вызвать прилив крови к голове. Не стесняйтесь делать эти упражнения – здоровье важнее мнения прохожих. И, конечно, немедленно ищите тёплое помещение. Лучшие согревающие средства – горячее питье, пища и тёплая ванна.

Гуляйте в лесу, водите хоро- воды вокруг ёлки, лепите снеговиков, катайтесь на ватрушках, но не дожидайтесь переохлаждения. И будьте здоровы!



Дивный город Востока

Казань – один из красивейших и древнейших городов России. Относительно недавно, в 2005 году, он отпраздновал своё тысячелетие. Это город уникальных памятников прошлого. Известен он и своими традициями – университетскими, научными, культурными. На казанской земле выросло не одно поколение великих просветителей и поэтов, ученых и мастеров, героев и полководцев. История Казани связана с именами и судьбами таких великих людей, как Гавриил Державин, Александр Пушкин, Фёдор Шаляпин, Лев Толстой, Николай Лобачевский, Габдулла Тукай.

Казанский Кремль – главная достопримечательность, которую, безусловно, стоит посетить, если окажетесь в этом замечательном городе. В 2000 году Казанский Кремль был включен в список Всемирного культурного наследия Юнеско. Следует отметить, что Кремль – это целый комплекс построек, который включает в себя собрание памятников истории и архитектуры: башню Сююмбике, мечеть Кул Шариф, Благовещенский собор и другие, знаменитые на весь мир жемчужины Казани. Их уникальность состоит в тесном переплетении татарского и русского архитектурного стилей. Подобного синтеза мусульманской и православной культуры больше нет нигде в России.

Башня Сююмбике представляет собой семярусное строение

высотой 58 метров, выполненное из красного кирпича. Башня Сююмбике – одна из «падающих» башен мира, её крен составляет 1,98 метра.

Это одна из самых загадочных достопримечательностей Казани. История этого архитектурного памятника овеяна несколькими легендами. Одна из них гласит, что Иван Грозный, услышав о красоте и обаянии казанской царицы Сююмбике, прислал в Казань послов с предложением ей стать московской царицей. Но гордая Сююмбике отвергла царскую руку. Разгневанный царь пришёл с огромным войском и осадил город. Тогда красавица согласилась выйти замуж, но в качестве свадебного подарка попросила построить за семь дней самую высокую башню в Казани.



Мечеть Кул Шариф



Началось спешное строительство. В первый день построили первый, самый большой по размерам ярус, во второй день – второй, и так далее. К исходу седьмого дня башня была готова, и начался свадебный пир. Сююмбике попросила разрешения подняться на самый верх башни, чтобы обозреть Казань с высоты и попрощаться с горожанами. Когда царица поднялась на башню, то, не имея сил расстаться с родным городом, она бросилась вниз, на острые камни. Народ в память о последней казанской царице назвал башню её именем.

Другая легенда утверждает, что башня была воздвигнута русскими, захватившими Казань, в знак уважения к порабождённой ими великой культуре. Поговаривают и о призраке царицы Сююмбике, до сих пор якобы обитающем в башне...

Мечеть Кул Шариф – это главный мусульманский храм Казани и Республики Татарстан. Великолепная многоминаретная мечеть поражает своей красотой и изяществом. Архитекторы изначально проекти-

ровали Кул Шариф как главную мечеть Татарстана и всей татарской диаспоры. Основной её купол по форме напоминает «казанскую шапку» – корону казанских ханов, которая была увезена в Москву после падения Казани и экспонируется сейчас в Оружейной палате. Бирюзовые минареты и мраморная отделка наружных стен здания, по задумке авторов проекта, придают мечети светлый образ. Внутреннее убранство – ковры, цветная хрустальная люстра диаметром пять метров и весом почти две тонны, витражи, лепнина, мозаика и позолота – добавляет культовому зданию величия.

Мечеть Кул Шариф была открыта в 2005 году. Возводили её турецкие строители, люстры для храма сделаны в Чехии, а гранит и мрамор привезены с Урала. Более двух тысяч квадратных метров пола мечети устилают персидские ковры – дар правительства Ирана. И возводили храм всем миром: деньги на его строительство, которое оценивается примерно в 400 миллионов руб-

лей, пожертвовали более 40 тысяч граждан и организаций.

Благовещенский собор. До появления собора в его нынешнем облике на его месте стояла деревянная церковь гораздо меньшая по размерам. Считается, что деревянный храм был построен в 1552 году по указанию царя Ивана Грозного. Маленькая церковь не вмещала растущее количество прихожан, и уже через десять лет, в 1562 году, на её месте появился каменный Благовещенский собор, построенный под руководством известного в то время архитектора Постолика Яковлева.

Изначально храм представлял собой пятиглавое здание, уже позднее к нему достроили храм во имя Рождества Христова, затем трапезную, потом – пятиярусную колокольню. Более того, все пристройки неоднократно перестраивали и реконструировали после пожаров, которые охватывали Благовещенский собор, кажется, чаще, чем другие здания Казанского Кремля.

Благовещенский собор



Колокольня собора была примечательна тем, что в ней находился самый большой колокол Казани, весивший почти 25 тонн. Однако он не дожил до наших дней – колокольню разрушили в советский период.

Казанский Кремль пережил три эпохи – татарскую, русскую и европейскую. Именно поэтому он представляет собой удивительное сооружение, памятник архитектуры, который несёт в себе черты разных культур.

Казанский арбат — улица длиной в четыре века. Именно так называются большинство пешеходных экскурсий по улице Баумана, проходящих в столице Татарстана. И действительно, она — одна из старинных улиц Казани, которую непременно нужно посмотреть, будучи в Казани.

Аквапарк «Ривьера» – крупнейший в России, очень популярен среди туристов. И неудивительно, ведь он считается одним из лучших аквапарков не только в России, но и в Европе. Многие туристы специально приезжают в Казань, чтобы посетить его.

«Ривьера» может предложить гостям и жителям Казани идеальный отдых с безудержным весельем и оздоровительными процедурами. В аквапарке имеется более 50 аттракционов, пять бассейнов, десять водных горок – как для детей, так и для взрослых, три особо экстремальных аттракциона, отдельная детская зона и SPA-зона.

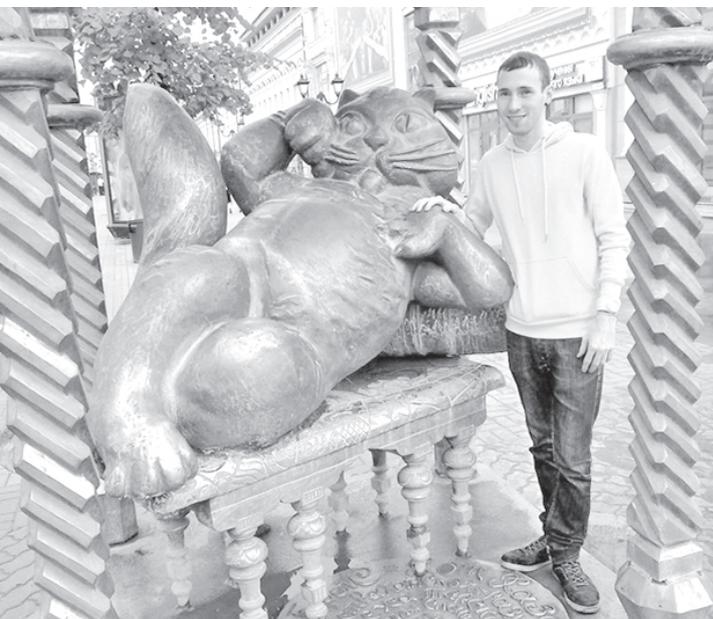
Любители экстремальных развлечений по достоинству оценят крутые виражи горок, откуда снова и снова хочется совершать головок-

ружительные полёты в потоках воды. Именно здесь ставят рекорды самые смелые и отчаянные, пробуя свои силы в скоростном спуске. Всей семьёй или весёлой дружеской компанией можно забраться в круглую лодку и улететь в трубу жёлтой горки «Ниагара». Или вдвоём с подружкой совершить невероятный спуск с неожиданными поворотами с горки «Анаконда».

Маленькие посетители аквапарка с радостным визгом покоряют вершины весёлых детских аттракционов или штурмуют настоящий пиратский форт с водяными пушками и безопасными горками. Опытные аниматоры проведут для вашего ребёнка и его друзей лучший день рождения в его жизни.

Изрядно повеселившись, гости «Ривьеры» могут подкрепиться в ресторанах и кафе аквапарка. Здесь есть бистро, лобби-бар, суши-бар и ресторан «Амазонка». Особого внимания заслуживает аква-бар, который находится прямо в бассейне, и посетители могут отведать коктейли, не выходя из воды.

Роман ИВАШОВ.



Карета Екатерины II, которая была в Казани в 1767 году.



Новогодняя история

Зимимбики

Наверное, все знают евангельское предание о том, что, когда родился Иисус Христос, в небе над городом Вифлеемом зажглась необыкновенная звезда. Яркая, манящая своим светом, звезда двигалась по небу с Востока на Запад и остановилась над пещерой, где находилась колыбель младенца. По этой звезде волхвы нашли новорожденного Спасителя. В детских садах всегда говорится о том, что маленький Христос всех любит и может выполнить желание – надо только заветную звёздочку увидеть, а она редко кому показывается. Говорят, что Вифлеемскую звезду видят только те, у кого чистое сердце.

Но мало кто знает, что на небе вслед за этой чудесной звездой родилось множество других ослепительно сверкающих маленьких звёздочек. Во время звездопада, который приходится на конец августа, эти звёздочки падают на землю и превращаются здесь в забавных существ – зимимбиков. А ты когда-нибудь видел зимимбиков? Это пушистые с виду, но колючие, словно ёжики, шарики. У них, как у людей, есть ножки и ручки, глазки-бусинки, разноцветные носы-пуговицы, а вместо ушек – маленькие антенны.

Зимимбики очень-очень маленькие. Такие маленькие, что их не увидишь, не найдешь. Всю осень они ходят в сереньких и чёрных шубках, а ближе к зиме меняют шубки на белые, как зайчики, чтобы на снегу не быть заметными. Зимимбики все очень похожи друг на друга, но каждый из них носит медальон в форме снежинки. А поскольку в природе существует несколько тысяч вариаций снежинок, то их на всех зимимбиков ещё как хватает! По этим медальончикам зимимбики и различают друг друга.

Зачем нужны зимимбики? Упав на землю в конце лета, они должны всего за четыре месяца найти друга, собраться вместе из разных

уголков света и отправиться в волшебный терем Дедушки Мороза и Снегурочки. Там они помогают им по хозяйству: носят дрова и топят печку, чинят крышу и крыльцо, чистят двор от снега, мастерят новогодние подарки и складывают их Деду Морозу в мешок, наряжают ёлку игрушками, а волшебный терем украшают блестящей мишурой. Зимимбики шьют красочные одежды доброму кудеснику и его внучке, заплетают косу Снегурочке и охраняют волшебный посох.

Вот видите, не всё делается по волшебству! Даже Деду Морозу нужны помощники, ведь в канун Нового года и Рождества столько нужно успеть. Самое главное, зимимбики помогают Дедушке читать миллионы писем, в которых ребята написали о своих желаниях. А ещё зимимбики каждый год встречаются в доме Деда Мороза гостей – двенадцать животных, каждому из которых в календаре соответствует определённый год.

Нефритовый император

По легенде древних-древних народов, которые верили в существование повелителя небес Нефритового императора, однажды он выбрал двенадцать животных, каждое из которых правит годом раз в двенадцать лет.

Правда это или нет, но говорили, что Нефритовый император никогда не спускался вниз на землю, но его очень интересовал внешний вид всех существ, живущих на Земле. Как-то вызвал император к себе своего главного советника.

– Я уже долго правлю небесами, – сказал император, – но ни разу не видел земных животных и не знаю, как они выглядят. Я хотел бы узнать их характерные черты и свойства, насколько они умны и как помогают людям. Мне бы хотелось увидеть, как они передвигаются, и услышать звуки, которые они издают.

– На Земле тысячи различных существ, – ответил главный советник, – одни из них бегают, другие летают, третьи ползают. Понадобится много времени, чтобы собрать всех.

– Я не могу тратить много времени. Отбери мне двенадцать самых интересных животных и доставь ко мне, чтобы я смог распределить их по цвету и форме.

Советник перебрал в голове всех животных, которых знал, и решил для начала позвать Крысу, но попросил её передать приглашение еще и её другу, Коту. Также он отправил приглашения Быку, Тигру, Кролику, Дракону, Змее, Лошади, Барану, Обезьяне, Петуху и Собаке и велел им предстать перед императором завтра в шесть часов утра.

Крысе очень польстило это приглашение, она тут же отправилась с хорошей новостью к другу Коту. Кот тоже очень обрадовался, но встревожился, что шесть утра – это очень рано и он может пропустить. Поэтому попросил Крысу вовремя разбудить его. Всю ночь Крыса переживала: Кот такой симпатичный и лоснящийся, какой же уродливой она будет выглядеть по сравнению с ним перед императором. И решила, что единственный способ сделать так, чтобы вся похвала не досталась Коту, – это не будить его утром.

Ранним утром все животные, кроме Кота, выстроились перед Нефритовым императором, который принялся не спеша рассматривать их. Дойдя до последнего животного, он повернулся к советнику и сказал:

– Все животные хороши, но почему их только одиннадцать?

Советник не смог ответить и тут же послал на Землю слугу, приказав ему доставить на небеса первое животное, которое повстречается ему. Слуга спустился на сельскую дорогу и увидел крестьянина, который нес на рынок свинью.

– Прошу тебя, остановись, – взмолился слуга. – Мне нужна твоя свинья. Нефритовый импе-

ратор желает немедленно увидеть это существо. Подумай о великой чести – ведь твоя свинюшка предстанет перед самим правителем небес.

Крестьянин оценил слова слуги и отдал ему свою свинью. И она тотчас была доставлена на небо.

А в это время Крыса, испугавшись, что останется незамеченной, запрыгнула на спину быка и принялась играть на флейте. Императору так понравилось это необычное животное, что он поставил его на первое место. Второе место император отдал Быку, ведь он был настолько великодушен, что позволил Крысе сидеть на его спине. Тигр за свой храбрый вид получил третье место, а Кролику за его нежный белый мех досталось четвертое. Император решил, что Дракон выглядит как мощная змея с лапами, и поставил его на пятое место. Змея за свое гибкое туловище получила шестое место. Лошадь – седьмое, за элегантную осанку, а Баран – восьмое, за сильные рога. Проворной и непоседливой Обезьяне досталось девятое место, Петуху за красивые перья – десятое, а бдительной сторожевой Собаке – одиннадцатое. Свинья скромно стояла в конце. Она, возможно, была не так интересна императору, как другие животные, но все же попала на небеса и поэтому была удостоена последнего места.

Когда церемония подошла к концу, во дворец вбежал запыхавшийся Кот и стал умолять императора оценить и его, однако было поздно: тот уже расставил по местам двенадцать животных и дал каждому во владение собственный год. Увидев Крысу, стоящую на первом месте, Кот бросился на нее с намерением наказать за то, что она не разбудила его. Но тихий Кролик уступил место Коту и предложил управлять годом вместе. Так появился год Кота и Кролика...

Каждое животное передало своему году черты своего характера, а каждый человек обрёл свойства, присущие тому животному, в год которого он родился.

Если года перепутаются, то перепутаются и человеческие жизни. Наступит хаос, и многие люди, которым суждено было встретиться, не смогут найти друг друга. Поэто-

му всё идёт по порядку, друг за другом, и нельзя допустить, чтобы один год встал на место другого. Вот зимимбики каждый раз и напоминали зверям, чей год следующий.

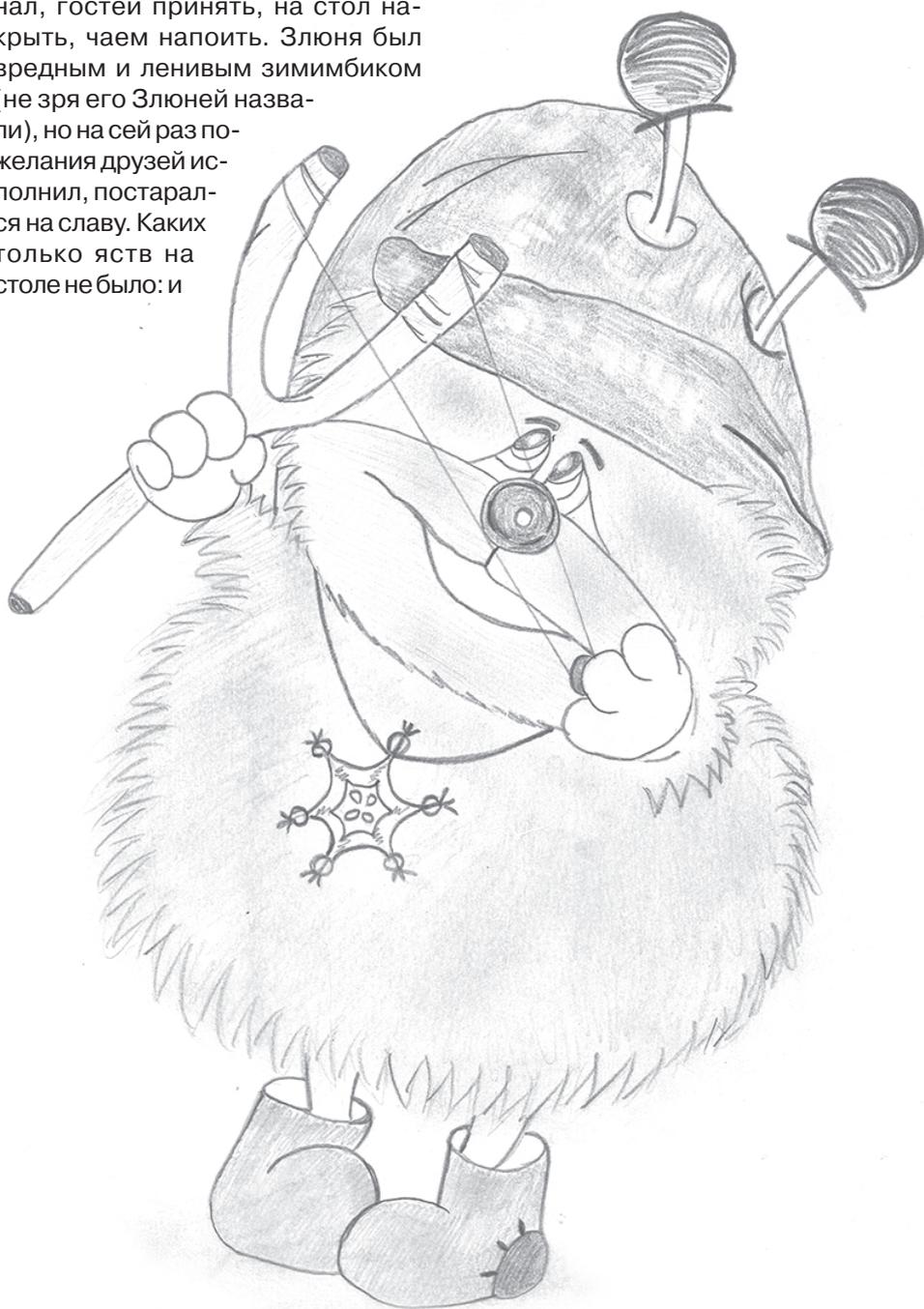
Злюня-путаник

Но в этот раз Новый год мог вообще не прийти, а если бы даже и пришёл, то всё пошло кувырком. А дело было вот как...

В преддверии праздников у зимимбиков дел было невпроворот, и они даже не заметили, как двенадцать зверят пожаловали в гости. Все с подарками, нарядные, весёлые. И зимимбики попросили Злюню, который один балду пинал, гостей принять, на стол накрыть, чаем напоить. Злюня был вредным и ленивым зимимбиком (не зря его Злюней называли), но на сей раз пожелания друзей исполнил, постарался на славу. Каких только яств на столе не было: и

яблочный пирог, и тающая во рту клубника, и блины, и пироги, и кисель, и грибные супы, и овощное рагу, и сахарный творог, и прочие вкусности!

За столом Дракоша, который был хозяином уходящего 2012 года, спросил: «А кто же из нас 2013 годом править будет?» И тут Злюня как закричит: «Мой год! Мой год следующий! Год Злюни! Так Дедушка Мороз решил!» Животные очень удивились, но ничего не сказали: с главным волшебником не поспоришь! Может, давно уже поменялся порядок, а им никто об этом не сказал. Они и так всегда спорили друг с другом, забывали, кто за кем идёт.





Змейка обиделась

Только красавица Змейка обиделась, услышав такие новости. Разве могла она ошибиться в том, что 2013 год должен был быть её годом? Она готовилась к царствованию целых двенадцать месяцев: столько сюрпризов всему миру приготовила, списки хороших людей ночами составляла. Змейка не только себе, но и друзьям всегда с

удовольствием составляла списки людей, которые за прошедший год сделали добрые и полезные для других дела, чтобы в наступающем году подарить им за это кусочек счастья и успеха.

«Не расстраивайся! – поддержал подругу Петух. – Придёт и твой час, надо только немного подождать. А пока поезжай отдыхать в тёплые края: и здоровье закалишь и папуасам расскажешь про рус-

скую ёлку, мишуру, новогодний серпантин и Деда Мороза!» Задумалась Змейка и решила, что прав Петух: нечего раскисать по пустякам. Если бы Змейка знала, что без неё Новый год вообще не наступит! Она быстро собрала чемодан, купила авиабилет и... Теперь целых 12 месяцев можно греться на тропическом солнышке и купаться в тёплом море!

Переполох в волшебном тереме

Пока Змейка наслаждалась в самолёте спокойным полётом и разгадыванием кроссвордов, в царстве Деда Мороза и Снегурочки все готовились к празднику, среди общего веселья не хватало только Змейки и... Злюни. Это заметил зимимбик Добрыня. «Странно, – подумал он. – Это, наверно, опять проделки Злюни!» А, надо сказать, что Злюня всегда подстраивал зимимбикам какие-нибудь козни: то в мешке из-под игрушек проделает дырку, то подножку поставит, то конфеты спрячет, то чужую кашу съест, а потом не признается, хотя у самого весь нос в каше измазан.

Злюня не любил Добрыню за то, что он всем помогал и работал с радостью. А Добрыня и Дедушка Мороз жалели Злюню и верили, что он исправится. Сейчас же Добрыня не ошибся в том, что Змейка исчезла из-за вранья Злюни. Глупенький Злюня и не догадывался, что его нелепая шутка испортила праздник! Ведь без Змейки не придёт Новый год!

Стал Добрыня спрашивать у всех, кто последний видел Змейку и Злюню. Первым откликнулся Петух: «Когда мы чай пили, Дракоша спросил, чей год следующий. А Злюня ответил, что его. Мы и поверили, проверять не стали... Чудесно всяких хватает на свете, особенно под Новый год. Змейка, конечно, заплакала, а я ей посоветовал в тропиках отдохнуть!» Услышав это, все зимимбики загалдели, стали ругаться на Злюню, а самый старенький седой зимимбик Мудрёша погрозил клюкой и заворчал: «Где этот маленький разбойник? Поймаю – уши надеру!»

Добрыня и Звезда

– Не ругайтесь на Злюню... – вздохнул Добрыня. – Ещё никогда не было такого, чтобы Новый год к людям не приходил! Злюня небось на творил дел, а сам теперь сидит где-нибудь за печкой, спрятался от страха. Найдём! И его найдём, и Змейку вернём.

Добрыня накинул на себя шубку, выбежал из терема во двор, поднял голову в небо и увидел, как высоко-высоко в морозном небе синим блеском спокойно и горделиво сияет Вифлеемская звезда.

Ты когда-нибудь просил звезду об исполнении желания, особенно под Рождество? Это когда стоишь на снегу с зажмуренными глазами, сложив вместе ладошки, и что-то шепчешь себе под нос. Мороз уже больно кусает твои пальчики, а ты всё шепчешь и шепчешь своё желание! И тебе кажется, что звезда, которую все почему-то называют особенной, совершенно к тебе равнодушна. Она холодным взглядом смотрит на тебя издалека и изредка мерцает. Ты думаешь: «Не слышит, не слышит и не услышит никогда!» Но продолжаешь верить в сказку, ведь без веры не было бы и чуда, и самой этой звезды, и Нового года, и Рождества, наконец, и даже Деда Мороза не было и этой истории, если бы ты не верил.

Вот так и Добрыня стоял и надеялся, что звезда услышит его и вернёт Змейку домой и подскажет, где найти Злюню. Читатель, который не верит в сказки, наверно, смутно представляет себе этот маленький пушистый комочек в валенках, который увяз в сугробе и что-то там просит у звезды. Если Дед Мороз такой бывалый волшебник, то махнул бы посохом-то, и Змейка прилетела бы домой! Ан нет! Если бы всё было так просто, то можно и в школах не учиться! Здесь особая алхимия важна, «связь с космосом», как сейчас говорят.

Вдруг откуда ни возьмись послышались стук, визг, писк, грохот! А это Змейка каким-то чудом откуда-то с неба к-а-а-а-а-к упадёт на снеговика, которого в этот момент за забором вдали ото всех втихаря лепил Злюня. Снеговик к-а-а-а-а-к разлетится в разные стороны! Злюня как запищит со страху, Змейка-

то ведь на него упала, придавила, а он ещё и об лёд ударился!

Всё хорошо, что хорошо кончается

У Змейки глаза навывкате, отдышаться не может. Только на солнышке грелась, а тут на тебе северным ветром подхватило и в родные края принесло! Такое она только в мультиках видела. Змейка сама была волшебницей, а волшебства испугалась! Добрыня обрадовался, подбежал, обнял Змейку, а Злюню поднял с колен, очистил от снега и пригласил в дом пить горячий чай с мёдом и вареньем. Когда вернулись в терем, зимимбики то ругались на Злюню, то радовались возвращению Змейки, то расспрашивали её, как так быстро удалось ей домой вернуться. С неба упала, что ли? А Змейка ещё сама ничего понять не может, только смотрит на Злюню и сердится: и обманули, что 2013 год не её год, да ещё и отпуск испортили!?

– Не ругайте Злюню! – с доброй улыбкой сказал Дедушка Мороз. – Замёрз он весь, простыл. Его укутать надо тёплым одеялом!

– Простите... – хлюпая носом, пробурчал Злюня и заплакал. – Простите! Я только пошутить хотел, я не знал, что всё так серьёзно! Я...не думал...я больше так не буду!

– Даёшь честное слово зимимбика? – спросил Добрыня.

– Честное-честное слово! – воскликнул Злюня, шарфом вытирая слёзы.

– Тогда больше не вредничай! Ты людей чуть без Нового года не оставил! А о детишках, которые ждут в гости Дедушку Мороза, ты подумал? – заметила Снегурочка, укрывая одеялом Злюню. – Между прочим, за тебя все переживали, когда ты нашкодил и пропал!

– Ну вот и славно! Внучка, вели, чтобы приготовили сани! – обрадовался Дед Мороз. – Поедем деревья серебром посыпать, лесных зверят с наступающим праздником поздравлять! А через несколько часов куранты пробьют двенадцать! И нужно будет к ребятам на праздник ехать! Ну кто со мной?!

Всё ярче повсюду зажигаются бенгальские огни, сверкают на смолистых красавицах-ёлках разноцветные гирлянды, блестит под мохнатыми ветвями красочная фольга умело спрятанных подарков, раздаются звуки хлопушек, в домах царит веселье и вкусно пахнет угощением. Семьи сидят за накрытыми столами, и, кажется, что все обиды позади, а горе никогда не придёт. И даже жители тропиков наряжают пальму и танцуют возле костра. После того как Змейка побывала у них в гостях и рассказала им про русский зимний праздник, он им очень понравился и, наверно, стал самым любимым... Так наступает Новый год!

Тайна звёздочек

«А как же зимимбики? – спросишь ты. Куда они исчезают после новогодних праздников?» И, если так часто падают звёзды, то как они все ещё не перепадали? И почему мы никогда не видим пустое небо? Откуда же на небе появляются новые звёзды, которые потом снова превращаются в зимимбиков?

Оказывается, от улыбки, объятия, поцелуя, слезинки счастья каждого человека зимимбика снова превращаются в звёздочки. Их на лету подхватывают Ангелы. Один раз в год, на Рождество, Ангелы предстают перед Богом и показывают ему коллекции звёздочек. Если в золотом ларце мало звёздочек или их нет вообще, то человек, которого охраняет Ангел и у которого он забирает эти звёздочки, либо злой и завистливый, как Злюня, либо глубоко несчастный. А если много звёздочек, то человек этот светлый, добрый и счастливый, как Добрыня, он умеет любить и любить другими!

Если ты будешь дорожить своими родными, если сможешь незнакомому человеку в беде, если накормишь голодного и защитишь слабого, если не предашь того, кого любишь, если ты будешь ценить каждое мгновение своей жизни, то ты будешь одним из тех людей, благодаря которым на свет родилось больше зимимбиков! И благодаря тебе исполнится больше человеческих желаний.

Алёна СОЛОМИНА,
рисунки автора.



Друг мой, дневник

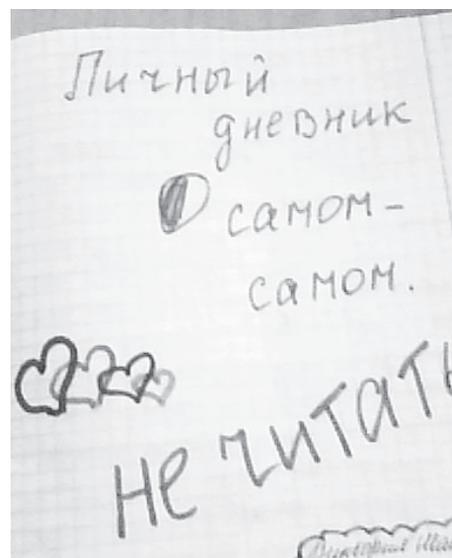
Сегодня речь пойдёт о дневниках, но не об учебных, а о личных, которым многие люди доверяют самое сокровенное. С какой целью люди заводят дневники? В чём их польза? А, может быть, есть и вред?

*«Как много странной правды узнаю о себе, читая старый искренний дневник!
Как много жизней прожито моими собственными разными личностями!»*
Елена Ермолова.



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

Ведение личных дневников исторически берет начало в эпохе романтизма (конец XVIII - начало XIX века), когда в просвещённом обществе возникает и укрепляется интерес к душе человека, к выражениям чувств.



Подростковые дневники

Если говорить о возрасте владельцев дневников, то вести личные записи большинство людей начинает в подростковом возрасте, когда появляются собственные интимные переживания, секреты от родителей, первая влюблённость. Именно для подросткового возраста характерно появление насыщенной внутренней жизни, эмоции становятся разнообразными. Появляется чувство взрослости и «взрослые пережи-

вания», которые подростки боятся доверить родителям, но и не могут сдерживать в себе.

Спасением становится дневник – как собеседник, как средство выражения эмоций. Дневник для подростка может стать прекрасным выходом чувств гнева, злости, раздражения, тревог и страхов. Выражая эти чувства в реальной жизни и в отношении реальных людей, подростки обижают близких, а прописывая свои чувства на бумаге, они могут освободиться от них, не делая больно тем, кого они касаются. Так взрослеющие дети учатся управ-

лять своими эмоциями, выбирать форму проявления чувств. Главное, чтобы личные дневники были неприкосновенны для родных (если этого хотят сами авторы дневников, а, как правило, они этого хотят).

Если родители или другие родственники нарушают запрет и читают личный дневник подростка, то он переживает очень глубоко, для него это весьма травматично. Эта ситуация учит автора дневника не доверять близким, прятать от них свои переживания, не быть с ними искренними. Поэтому, уважаемые родители, помните, что ваше любопытство может повлиять на недоверие ребёнка к вам, людям и миру вообще.



Уважаемые родители, если вы случайно обнаружили личный дневник своего ребёнка – найдите в себе силы не читать его!

1. Вы можете прочитать то, что вам не понравится, и не сможете потом сдержаться и не высказать обиду.

2. Порадуйтесь тому, что ваш ребёнок нашел способ выражения чувств, которые его беспокоят.

3. Порадуйтесь также тому, что он развивает свою письменную речь, это поможет ему в обучении.

4. Задумайтесь над тем, что ребёнку сложно доверить вам свои переживания.

5. Покажите пример ребёнку – начните доверять ему свои мысли и чувства, и он поймёт, как это можно делать ещё.

Дневники как способ психотерапии

Дневник может стать способом развития открытости для замкнутых людей. А кому-то он поможет научиться выражать свои мысли и чувства. Для людей, находящихся в кризисной жизненной ситуации (развод, потеря близкого человека), дневник станет сосудом для выплёскивания гнетущих переживаний.

При условии длительного ведения дневника человек сможет проследить динамику своего состояния (увидеть, что ему становится со временем лучше, легче). Обнаруживая это, он будет настраиваться на позитив, что ускорит выход из кризиса.

Минус личного дневника

Когда человек избавляется от внутреннего напряжения, прописывая в дневнике свои чувства относительно какой-то конкретной ситуации с конкретным человеком, то он может тем самым избегать решения этой ситуации в жизни. Дневник помогает облегчить душу, но, если у его автора есть напряженные отношения с кем-то, то часто бывает необходимо донести свои чувства до адресата.



Отделение экстренной психологической помощи населению



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

И очень много плюсов

Дневник помогает настроиться на диалог с самим собой. Он помогает человеку расставить жизненные приоритеты, обнаружить у себя какие-то препятствия на пути к гармонии и личностному росту.

Перечитывая свои личные дневники, человек может обнаружить какие-то повторяющиеся мысли, страхи и посмотреть этим страхам в лицо, назвать их. А решение любой проблемы начинается с её принятия, понимания, что она есть.

Дневник выступает для человека своеобразным путеводителем по его собственной душе, это помогает ему лучше понять себя и эффективнее решить существующие проблемы.

Зима vs сердце



От зимы масса неприятностей: дороги завалены снегом, с крыш домов в голову целятся сосульки, темнеет уже к обеду, да еще и губы обветриваются. Но это всё ерунда в сравнении с делами сердечными – если во время холодов не беречь своё сердце, велики шансы получить инфаркт.

Исследователи из Японии подсчитали: частота обращений к врачам в связи с сердечно-сосудистыми проблемами в зимние месяцы больше на 40%, чем летом. А кардиолог больницы при Йельском университете (США) Джон Элефтериадис предупреждает: «Многие мужчины думают, что уборка снега – это единственная опасная нагрузка для сердца зимой. Но в холодное время года появляются и менее очевидные факторы, которые угрожают работе сердца».

Опасность №1: ХОЛОДНЫЙ ВОЗДУХ

Когда столбик термометра опускается ниже нуля, каждое последующее падение температуры воздуха на один градус увеличивает вероятность сердечного приступа на 2%, уверяют всезнающие британские уче-

ные. «Когда вы вдыхаете ледяной воздух, происходит спазм коронарных артерий, в результате чего сокращается объём крови, поступающей к сердцу, – страшает кардиолог из Нью-Йорка Говард Уэйнтроб. – Если ваши сосуды и без того засорены и их диаметр на 20–40% меньше нормы, то за один час на морозе «кровеносная система» может сузиться до 80%». В итоге вы будете чувствовать боль в груди даже при минимальной нагрузке, например, такой пустяковой, как подъём в горку. В случае если ваши сосуды повреждены сильнее, до верха той горки вы можете и не дойти...

Как защититься. Наденьте варежки и гарантированно тёплую обувь: если конечности мерзнут, сосуды в них сужаются, и сердцу приходится работать интенсивнее, чтобы проталкивать туда кровь. «Завязывайте шарф вокруг носа и рта, чтобы морозный воздух нагревался, прежде чем попасть в лёгкие», – советует доктор Уэйнтроб. Но эта мера спаса-



ет ненадолго, потому что на шарфе скапливается влага от дыхания, и ткань перестает греть. Если по роду занятий вы вынуждены находиться на морозе часами, купите в магазине спецодежды тепловую маску-кондиционер.

Опасность №2: СЕЗОННЫЕ ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Во время эпидемии гриппа риск смерти от сердечного приступа в среднем возрастает на 30%: вирусная инфекция вызывает воспаление, которое может нарушить ток крови в артериях и привести к образованию тромбов.

Как защититься. Сделайте прививку. Вакцина не даёт стопроцен-

тного эффекта, и если кто-то в вашем доме болен гриппом, то высок риск заразиться, даже если вы привиты. Поэтому убедитесь, что ваши родные тоже «укололись». Если вы всё-таки заболели, не нужно принимать горячую ванну, чтобы справиться с ознобом. Банные процедуры в холодный день увеличивают вероятность сердечного приступа. Резкое увеличение температуры тела влечет за собой стрессовое для сердца понижение давления. Лучше разотритесь губкой, смоченной в тёплой воде.

Опасность №3:

КОРОТКИЕ ПАСМУРНЫЕ ДНИ

Зимой из-за недостатка солнца выработка витамина D в вашем организме сильно падает. А при недостатке этого витамина вероятность развития ишемической болезни сердца или инфаркта повышается на 45%.

Как защититься. Ешьте жирную рыбу (сёмгу, тунец, скумбрию, сельдь), яйца, пейте молоко. Получить витамин D дополнительно можно из витаминно-минеральных комплексов, в которых D идёт вместе с другими витаминами и кальцием. Но не увлекайтесь, следуйте инструкциям и делайте перерывы в приёме витаминов.

Опасность №4:



ДЛИННЫЕ НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ

Обильные возлияния, передание... А наутро в груди будто трепыхается пойманный скворец. Врачи называют это «синдромом праздничного сердца». Здоровый человек к четырём ча-

сам вечера придёт в норму, но если ваши артерии и сосуды уже потрепаны в боях, имейте в виду: аритмия может спровоцировать сердечный приступ.

Как защититься. Ну что тут сказать? Не злоупотребляйте спиртными напитками. И следите за тем, чем нагружаете свою тарелку за праздничным столом: солёные продукты способствуют увеличению давления, а жирная пища может вызвать спазм артерий (особенно в сочетании с алкоголем), что повысит вероятность инфаркта.



Опасность №5:

ВЫ ОПЯТЬ НАЧАЛИ НОВУЮ ЖИЗНЬ

Именно зимой большинство из нас начинает ходить в спортзал. Это понятно. И на улице делать нечего, и традиция такая – становиться хорошими с 1 января. Между тем, внезапные чрезмерные нагрузки могут сыграть с организмом злую шутку. Риск того, что вы ляжете с инфарктом в течение двух часов после первой-второй усиленной тренировки, втрое выше ваших обычных показателей.

Как защититься. Контролируйте интенсивность тренировок и следите за пульсом. В первые две недели занятий он должен составлять не более 60% от вашего максимума (чтобы его узнать, вычитите свой возраст из 220, затем умножьте на 0,6). После пятиминутной разминки занимайтесь 15–20 минут, затем 5 минут «остывайте». Частота пульса должна увеличиваться не более чем на 5% каждые две недели.

И ещё несколько советов, как сохранить здоровье зимой.

1. БОЛЬШЕ СВЕЖЕСТИ!

Обычно зимой мы едим меньше свежих фруктов и овощей. А ведь они содержат элементы, которые поддерживают иммунную систему, например, антиоксиданты. Можно защитить свой организм и ежедневным приёмом витаминов и минералов с антиоксидантной формулой.

2. НЕ ПРОСПИТЕ ЗАВТРАК

Встать с постели, когда на улице еще темно, – это первая трудность дня. Рано встать и приготовить завтрак – трудность номер два. Если вы опаздываете, то о завтраке уже и не думаете. Но именно завтрак должен быть приоритетным приёмом пищи, так как он «заправляет топливом» ваш организм для оптимальной работы в первой половине дня. Вы лучше работаете, у вас хорошее настроение, чувство голода не отвлекает от дел, и вы не польститесь на нездоровую высококалорийную пищу, имеющую низкую питательную ценность.

3. КЛЕТЧАТКА ВЫЧИСТИТ ИЗНУТРИ

Салат – это не только летнее блюдо! Круглый год ешьте свежие, вкусные салаты, которые очень полезны для вашей кожи и пищеварительной системы. Вашему организму необходима клетчатка в больших количествах, чтобы избавиться от шлаков и токсинов. Без клетчатки наш пищеварительный тракт закупоривается, падает уровень энергии организма, и могут появиться различные проблемы со здоровьем. А лучший источник клетчатки – свежие овощи и фрукты.

4. ЛУЧШИЙ УЖИН – ДОМАШНИЙ УЖИН

Как часто вы приходите домой после беспокойного, полного стрессов дня и чувствуете себя настолько усталым, что просто разогреваете в микроволновой печи полуфабрикаты? Не ешьте эту вредную пищу! Лучше немного передо-



хнуть, а потом побаловать себя какими-то домашними вкусностями или приготовить простую, но полезную еду. И очень важно вечером не переедать.

5. ЧИПСЫ?.. НЕТ, ЯБЛОКО!

Долгие часы, проведенные на рабочем месте, вызывают желание перекусить чипсами, печеньями, шоколадом и другими сладостями. Весь содержащийся в них сахар и жир немедленно отложится на ваших бёдрах, животе и ягодицах. Попробуйте перекусывать фруктами (яблоком, апельсином). Хорошо утоляют голод бананы. Говорят, что они калорийны, но уж куда меньше, чем шоколадные батончики.

6. НЕ РАССТРАИВАЙТЕ ЖЕЛУДОК

Мясо, супы, другая тяжёлая, богатая углеводами пища, которую мы часто едим зимой, может закупорить пищеварительную систему, привести к несварению желудка, вздутию живота, спазмам, скоплению газов и запору. Внесите изменения в свой режим питания – ешьте меньше углеводов, но

сколько угодно овощей. Ешьте медленно, жуйте тщательно. Не принимайте пищу, когда вы расстроены или находитесь в состоянии стресса. Во время приема пищи пейте как можно меньше жидкости. Фрукты следует отделять от других приёмов пищи, так как в желудке они не сочетаются с другими продуктами и могут вызвать расстройство. После сытного обеда не укладывайтесь на диван, а лучше пройдите – это улучшает пищеварение (но и не стоит заниматься в спортзале или играть в футбол, так как это даст абсолютно противоположный эффект).

7. ТАНЦУЙ, ТАНЦУЙ!

Слишком холодно, чтобы выйти из дома? Вы всё равно должны оставаться активными, поэтому оторвитесь от телевизора и включите танцевальную музыку. Сначала хорошо разогрейте своё тело упражнениями-растяжками, чтобы избежать повреждений, затем непрерывно танцуйте минут двадцать. За это время организм насытится кислородом, что даст вам огромный запас энергии. Поэтому планируйте какие-нибудь дела, чтобы использовать эту энергию.

8. УЕЗЖАЯ В ТЁПЛЫЕ КРАЯ

Сегодня стало обычным делом улететь на неделю куда-нибудь, где светит яркое солнце. Таким же обычным делом стало возвращение с простудой. Ваш организм только адаптировался к холодной погоде и вдруг попадает в совершенно иные климатические условия. Климатический шок, специфическая пища, богатая минералами вода – всё это может легко привести к простуде. Планируя отдых, займитесь профилактикой. За несколько недель до отъезда укрепите иммунитет витаминами, минералами и антиоксидантами. Продолжайте употреблять эти продукты на отдыхе и после возвращения. Пейте больше воды.

9. ПОМЕНЬШЕ «ЗАКРЫТЫХ» ВЕЧЕРИНОК

Лето – пора пикников на природе, зимой же мы чаще веселимся в закрытых помещениях. Избегайте вечеринок, где слишком много курят, пьют алкоголь и едят жирную пищу! Выпивайте большой стакан воды между тостами, и на утро вы будете намного лучше себя чувствовать.

Самое трудное в этом финском сканворде найти, куда вписать отгаданные слова и какие клетки оставить пустыми. Между словами могут стоять от одного до четырех пробелов.		Мотор по-разговорному	Старший брат Авеля				Его место в кисете и трубке	Напротив друга друга	Георг - мистер Икс	И судно, и обувь	Дин, который поет	Исходящее от изверга
	Неуемное чванство	"...сдал!" - "...принял!"	Мучная лавка		Полосчатый самоцвет					Сигурни из "Чужого"	Опасная толкучка за дефицитом	Ранг, сан или ...
	Улыбка Акелы			Мушкетер в исполнении Смехова			Шаманский экстаз	Съеденный мореплаватель	Имя знаменитого мульткороля	Сочинитель философских миниатюр	Папаша зятя	
	Гужевой военный "поезд"											
Хвала в рифму												
Боксерский удар	Кафе "на скорую руку"											
										З		
Среднее между носками и чулками												
Река, несущая воды в Волгу	Столица украинского дядьки											
Мадам из Лондона												
	Прежнее имя евро					П						
Доблесть удалого вояки												
Веревка-тягач												
"Опекун" студента												
Основной в воздухе	Компания заводил											
Пора ягод и грибов	Антилопа-африканка											
Лапа моржа	Вальтер-литератор											

Ответы на сканворд из №23 (439) от 8.12.2012г.

По горизонтали: яблоко, пуфик, астероид, скунс, икебана, атом, набат, азарт, крокет, аул, прокруст, стол, садок, кузен, Акира, блин, брендспойт, Кант, экономка, старик, краги, Анита, кулинар, сан, тир, оклик, «Комет».

По вертикали: Якутск, очко, обод, пресса, фрау, роба, Инна, енот, аббат, атолл, торс, амплуа, река, Куба, «Отто», Ева, Уокер, стук, Тула, Санд, джип, край, Кай, зима, наст, Брик, Инин, сумрак, очаг, тис, кран, наитие, Осло, окно, Карл, танк, ритм, карт, иск.

Скажите: «Сы-ы-ы-ыр!»

**«В чем прелесть фотографии – она помнит нас с раннего детства до глубокой старости»
Александр Шоломон.**

Сегодня редко встретишь человека, у которого нет фотоаппарата. Хотя бы в телефоне. Современная техника сделала фотосъемку занятием, доступным для всех. Мы не говорим о профессиональной фотографии – это серьезная профессия и целая наука. Но есть область, в которой любительские «фотки» оказываются многократно ценнее профессиональных снимков. Это история семьи – праздники и будни, прекрасные мгновения, оставленные на память себе и в наследство потомкам. Создать семейный фотоальбом на хорошем любительском уровне может, пожалуй, каждый. Вам помогут в этом десять правил.

1. Не располагайте горизонт посередине кадра. Вообще избегайте вертикальных и горизонтальных линий, делящих кадр пополам. Лучше всего, если линия горизонта находится примерно на 1/3 или 2/3 высоты кадра.

2. Фотографируя пейзаж, старайтесь, чтобы в кадре было что-нибудь, за что цепляется взгляд: дерево, камень, коза, автобус и т.п.

3. Используйте окна, арки, ветки и т.д., чтобы обрамить кадр.

4. Высокая точка съемки даёт возможность охватить большее

пространство и передать объем, а **низкая** позволяет подчеркнуть динамичность и глубину сюжета. Старайтесь не снимать пейзажи с той позиции, с которой мы обычно видим их в жизни – получится скучно.

5. Снимая движущийся объект, обязательно оставьте в кадре место в направлении его движения.

6. Для съемки портрета подойдите ближе к объекту, чтобы в кадр не попало ничего лишнего. Чтобы снять живой динамичный портрет, попросите человека заняться чем-то, посмотреть в сторону. Постарайтесь сделать так, чтобы свет падал не из-за спины фотографа, а сбоку или сбоку-сзади. Следите, чтобы линия горизонта не «разрезала» голову. Снимая портрет, фотографируйте на уровне глаз. Снимая портрет в полный рост, держите камеру на уровне груди или талии.

7. При плохой освещённости используйте специальные режимы ночных съемок. Ночью лучше не снимать с рук, а использовать штатив. Если штатива нет, замените его подручными предметами.

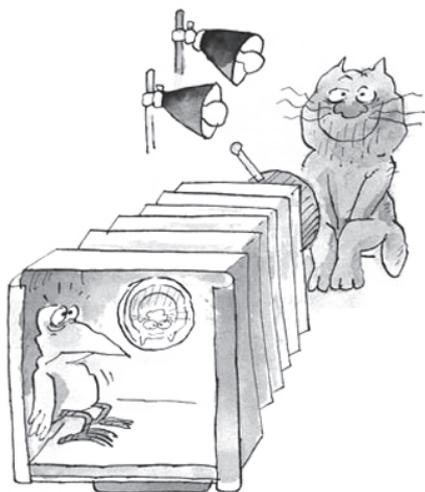


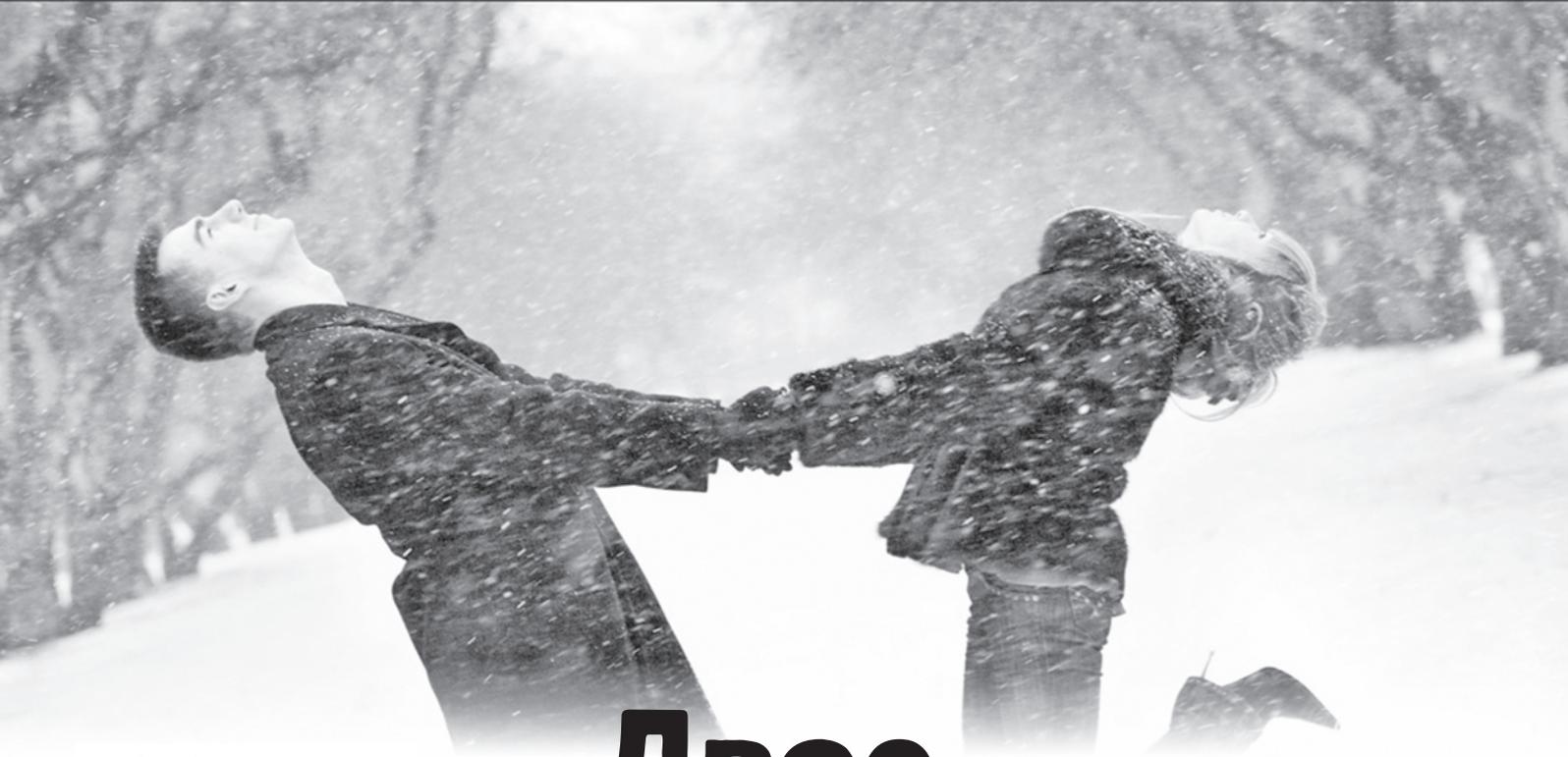
Можно, например, прислонить фотоаппарат к стене дома. Если снимаете человека при недостаточной освещённости, попросите его не двигаться и застыть, как изваяние.

8. Самые лучшие кадры у вас получатся, если вы будете снимать пейзажи и лица людей в утренние часы, а также с 15 часов до заката.

9. Если вы снимаете город или отдельные здания – не делайте это с уровня земли. Дома получаются опрокинутыми назад. Выбирайте более высокую точку съемки.

10. Делайте несколько дублей понравившихся сюжетов, чтобы потом можно было выбрать наиболее удачный из них.





Двое на снимке

Среди множества разнообразных снимков в наших фотоальбомах обычно невелика доля тех, где мы запечатлены вдвоём с любимым человеком. А жаль, ведь через некоторое время просмотр таких фотографий подарит самые приятные эмоции и поможет вспомнить незабываемые моменты, проведенные вместе. Поэтому не жалейте времени на фотосессии вдвоём.

Главное правило, которое необходимо взять на вооружение, прежде чем изучать позы для парной фотосессии, – не стесняться и оставить зажатость за пределами кадра. Важно создать впечатление, как будто вы и ваша вторая половинка ведёте безмолвный диалог, разговариваете друг с другом при помощи глаз, жестов, объятий. Естественность сделает ваши фото особенными.

Позы для фотосессии вдвоём:

1. Спина к спине, взгляды – в объектив.
2. Спина к спине, девушка мечтательно смотрит вверх, парень – в объектив.
3. Фото в момент поцелуя.
4. Можно подпрыгнуть, держась за руки, – фото для романтичных натур.
5. Фото в положении лёжа, парень склонился над девушкой.
6. Фото в положении лёжа, девушка склонилась над парнем.
7. Фото в обнимку.

Существует ещё множество вариантов мизансцен. Попросите фотографа сделать акцент на скрещенных руках, каких-то небольших предметах. Не стоит забывать, что каждая пара индивидуальна, а самые красивые и интересные позы для фотосессии вдвоём возникают спонтанно как раз в процессе съёмки.

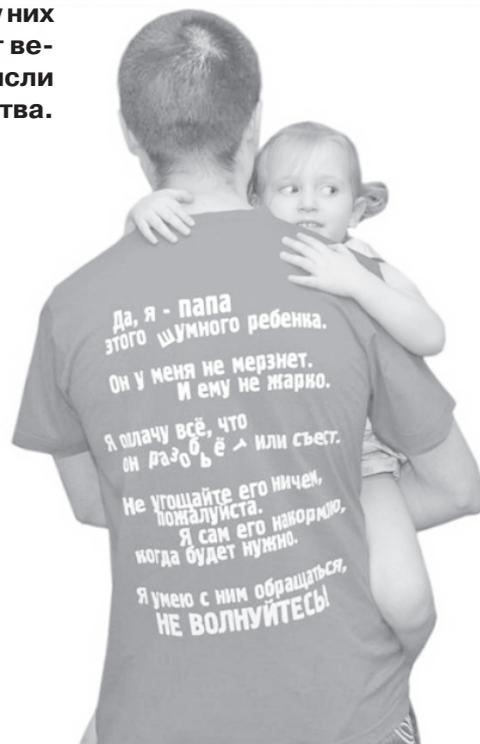
Подготовила Кира НИКИТИНА.



Всё-таки дети – удивительные создания! Как мы ни выбиваем у них из-под ног «волшебную почву» мира, они все равно продолжают верить и любить. И в каждом детском вопросе, в каждой детской мысли бьётся такая неуёмная жажда жизни, энергии созидания, творчества.



Лучший способ сделать детей хорошими - сделать их счастливыми.



Да, я - папа
этого шумного ребенка.
Он у меня не мерзнет.
И ему не жарко.
Я оплачу всё, что
он разобьёт или съест.
Не уговаривайте его ничем,
пожалуйста.
Я сам его наворюю,
когда будет нужно.
Я умею с ним обращаться,
НЕ ВОЛНУЙТЕСЬ!

Папа может, папа может
Всё что угодно!
Только мамой, только мамой
Не может быть!:)



У всех выходные, а у мамы Я!



- Избаловали мы тебя! Будем наказывать.
- Избаловали значит вы, а наказывать меня?



Не воспитывайте детей, всё равно они будут похожи на вас. Воспитывайте себя.



Я переверну всю Землю, но найду себе эту точку опоры!

Фото с сайта motivators.ru