

СЕМЕЙНЫЙ *Круж*

2 августа 2013



№15-16 (455-456)



стр. 5-7

Всегда быть вместе!

- СТАРШИЙ, СРЕДНИЙ, МЛАДШЕНЬКИЙ... • КАК ВЕРНУТЬСЯ В РАБОТУ
- НОВОЕ В ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВЕ О ДЕТЯХ-СИРОТАХ
- «ОБМЕНЯЛИСЬ» УЛИЦАМИ • ЛЕТО. ПОДРАСТАЮТ ТАРИФЫ...
- РОДИТЕЛЬСКИЙ ДОМ - НАЧАЛО НАЧАЛ
- ЧИТАЙТЕ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ • ЗАРЯДКА МАССОВОГО ПОРАЖЕНИЯ
- ГОРМОНАЛЬНЫЙ СБОЙ ИЛИ НЕРВНЫЙ СРЫВ?

Новое в законодательстве о детях-сиротах

Президент России подписал Федеральный закон «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей». Ознакомиться с документом можно на сайте Кремля (kremlin.ru/acts). Закон упрощает процедуру передачи детей в приёмные семьи.

Например, увеличивается срок передачи ребёнка под предварительную опеку и попечительство – с одного до шести месяцев. Есть возможность продления этого срока до восьми месяцев. Теперь у будущих родителей будет достаточно времени, чтобы пройти подготовку и собрать все необходимые для опеки или усыновления документы.

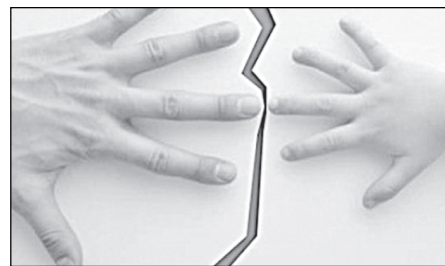
Сокращается объём отчётности, представляемой опекунами, попечителями или приёмными родителями в органы опеки и попечитель-

ства. Это избавит их от ведения ежедневного учёта и фиксирования расходов на мелкие бытовые нужды.

Законом выведено требование к жилому помещению усыновителя. Также устанавливаются требования к состоянию здоровья усыновителя и лиц, которые совместно с ним проживают. Медицинское освидетельствование желающих взять ребёнка в семью проводится бесплатно.

Лица, которые уже являются усыновителями и хотят взять в семью ещё ребёнка (детей), освобождаются от обязанности проходить специальную подготовку.

Сегодня разница в возрасте между усыновителем, не состоящим в браке, и усыновляемым ребёнком не может быть менее 16 лет. Новой редакцией закона предполагается, что от этого правила можно будет отступить. Однако по-прежнему разница в возрасте может быть сокращена только судом по причинам, признанным им уважительными.



Вводится запрет на усыновление (взятие под опеку или попечительство) детей людьми, состоящими в союзе, заключённом между лицами одного пола.

Законом уточняются нормы медицинского обслуживания детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. В том числе – их права на высокотехнологичную медицинскую помощь и лечение за пределами России.

Государственный банк данных о детях, оставшихся без попечения родителей, будет дополнен сведениями о потенциальных усыновителях и опекунах. Это упростит процедуру оформления опеки (попечительства) или усыновления для тех, кто уже имеет успешный практический опыт воспитания детей-сирот.

Старший, средний, младшенький...

В Республике Коми значительно увеличилось число семей, в которых родились третьи и последующие дети.

За первую половину 2013 года в республике родились 6209 детей – на 2% больше, чем за 6 месяцев прошлого года. Из этих новорождённых третьим и последующим ребёнком в семье стали 994 малыша. Это на 17% больше, чем за тот же период 2012 года.

«То, что мы наблюдаем, – прямой результат предпринимаемых государством мер поддержки семей, решивших завести третьих и последующих детей», – отметил руководитель Агентства Республики Коми по социальному развитию Илья Семяшкин. Надо сказать, что наш регион – один из первых в России, где начала работать программа «Региональный семейный капитал». Сумма выплаты по этой программе также рекордная по регионам – 150 тысяч рублей.

Руководитель республиканского соцагентства отметил и усиление поддержки нуждающихся семей: «Согласно «майским указам» Президента РФ увеличена ежемесячная денежная выплата нуждающимся семьям, в которых с начала текущего года появились третьи и последующие дети». Выплата производится до достижения ребёнком трёх лет. Её размер равен величине прожиточного минимума для ребёнка на соответствующий квартал года. Например, во втором квартале 2013 года размер этого пособия составлял 8726 рублей на ребёнка.

По предварительным расчётам предполагалось, что за новой мерой социальной поддержки в течение 2013 года обратятся 217 семей. Однако уже сегодня получателями этой выплаты стали около 200 семей. Ожидается, что до конца года их будет более 400.

Среди основных стимулов роста рождаемости Илья Семяшкин также

назвал меры, которые предпринимаются Правительством России и руководством Республики Коми для повышения социальной защищённости семей с детьми. Это предоставление федерального материнского капитала, земельных участков, различных федеральных и республиканских выплат и пособий. Важно и широкое распространение сведений об этих мерах соцподдержки в средствах массовой информации и учреждениях социальной сферы.

Новые меры позволяют семьям уверенней смотреть в будущее и не отказываться от желания иметь более двух детей.

По вопросам назначения выплат гражданам необходимо обращаться в центры по предоставлению государственных услуг в сфере социальной защиты населения по месту своего проживания.

По материалам пресс-службы Правительства и Главы РК.

Лето. Подрастают тарифы...

С 1 июля во всех регионах России в среднем на 12% выросли тарифы на электроэнергию, газ, тепло и воду. Как и почему изменяется стоимость коммунальных услуг?

Сложившаяся в коммунальной сфере система тарифного регулирования предусматривает, что на федеральном уровне устанавливаются предельные индексы роста тарифов. А конечные тарифы на тепло, свет, воду, газ определяют региональные органы власти. Они утверждают тарифы для каждого предприятия, поставляющего коммунальные услуги. Учитываются и особенности поставки ресурсов в конкретный населённый пункт.

Плата за «коммуналку» зависит от многих факторов: этажности и года постройки дома, степени благоустройства жилья, доли общего имущества, принадлежащей жильцам в многоквартирном доме, наличия общедомовых и индивидуальных приборов учёта. Если приборов учёта нет, плата начисляется по нормативу потребления, который также устанавливается региональными органами власти.

Тарифы на коммунальные услуги устанавливаются для каждой организации, занимающейся снабжением ресурсами, исходя из её затрат на производство соответствующего коммунального ресурса (воды, тепла, электричества, газа). Уровень этих затрат зависит от протяжённости сетей, энергоёмкости установленного оборудования, способа производства, стоимости и вида используемого топлива, количества потребителей. Отсюда и различие в величине тарифов и платежей.

В тех муниципальных образованияах, где в структуре совокупного платежа преобладает плата за электроснабжение и газ, коммунальные платежи с 1 июля 2013 года могут вырасти до 15%. Также более высокий рост платы граждан за коммунальные услуги возможен в военных городках, инфраструктура которых передана в собственность субъектов Российской Федерации или муниципальную собственность. Значительно вырастут платежи за ЖКУ и в тех населённых пунктах, где тарифы на коммунальные услуги (по состоянию на декабрь 2012 года) были более чем в два раза ниже среднего уровня, сложившегося в соответствующем регионе.



В Республике Коми плата за коммунальные услуги в 2013 году не должна вырасти более чем на 12%. Для этого будут приняты все необходимые меры

Об этом говорили на совещании в Сыктывкаре при участии заместителя министра регионального развития России Сергея Вахрукова, который находится с рабочим визитом в Республике Коми.

Тарифы на коммунальные услуги в РК с 1 июля 2013 года утверждены с учётом недопущения прироста платы за коммунальные услуги в 2013 году более чем на 12%. Если же в структуре совокупного платежа преобладают услуги электро- и газоснабжения, прирост может составить до 15%, как и в среднем по России. При этом в среднегодовом исчислении, с учётом того, что тарифы проиндексированы не с начала года, а с середины, прирост

составит не более 6% (не более 7,5% в случае преобладания в структуре платежа услуг электро- и газоснабжения).

Чтобы исключить превышение роста платы, муниципальным властям и ресурсоснабжающим организациям рекомендовано предварительно анализировать платёжные квитанции и направлять информацию в Службу Республики Коми по тарифам.

У населения есть возможность использовать социальную поддержку по оплате коммунальных услуг. В нашем регионе её получают свыше 200 тысяч человек.

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

Зарядка массового поражения

20 июля в Кировском парке Сыктывкара прошёл первый Республиканский фестиваль физкультуры и спорта «Летняя зарядка». Учитывая количество пришедших на него родителей с детьми, это событие можно с полным правом назвать семейным праздником здорового образа жизни.

Пока папы и мамы, бабушки и дедушки под руководством тренеров занимались фитнесом, поднимали штанги и играли в настольный теннис, дети облюбовали батутный городок. Там они веселились и прыгали, давая не меньшую, чем взрослые, полезную нагрузку своим растущим организмам. Либо катались неподалеку на велосипедах. Самые отчаянные занялись скалолазанием. Точнее, мачтолазанием. Одну из осветительных вышек спортплощадки на время фестиваля превратили в скалодром. Особенно популярным он стал для детей 12-14 лет. Естественно, ребята забирались на верхотуру со страховкой и под внимательными взорами инструкторов.

Фестиваль физкультуры и спорта, длившийся более трех часов, собрал не меньше сотни активных участников. Приятным сюрпризом для гостей праздника стал розыгрыш призов от фитнес-центров и магазина спортивных товаров.

Илья БАКАНОВ.

Фото Ивана ФЕДОСЕЕВА.



Журнал «Семейный круг» совместно с Агентством Республики Коми по социальному развитию начинает публикацию материалов о многодетных семьях-соискателях премии Правительства Республики Коми. Сегодня мы расскажем о дружной семье Пушиных из города Ухты.



Всегда быть вместе!

Где, как не в семье, получает человек то, к чему стремится в любом возрасте: ощущение своей нужности близким, осознание, что любим и любишь сам, веру в то, что есть на земле место, где тебя всегда ждут. Семья даёт человеку огромный заряд любви и бодрости, творческие и духовные силы, без которых он не может жить полноценной жизнью. Вот такой настоящей семьёй и являются Пушины: супруги Павел Юрьевич и Алла Николаевна и трое их сыновей.

Главное для родителей — дети

Глава семейства, Павел Юрьевич, после окончания Московской государственной художественно-промышленной академии им. С.Г. Строгонова работал художником в «Ухтанефтегазгеологии». В 1996 году занялся собственным бизнесом, включающим дизайн, художественное проектирование интерьеров и экстерьеров, наружную рекламу.

Сегодня он является одним из успешных предпринимателей города. Павел Юрьевич всегда с радостью оказывает благотворительную помощь дошкольным и образовательным учреждениям Ухты. Участвует в городских и республиканских художественных и прикладных выставках, конкурсах по разработке малых архитектурных форм, по оформлению города к праздничным мероприятиям.

Мама, Алла Николаевна, занимается организацией и оплатой

труда в Сосногорском линейно-производственном управлении магистральных газопроводов. Творческая инициатива, требовательность, самостоятельность в решении вопросов, касающихся работы, отличные профессиональные знания, корректность и вежливость создали ей заслуженный авторитет в коллективе.

Но главная жизненная роль супругов — быть замечательными родителями для своих детей. Сыновья Антон, Павел и Иван растут в атмос-



фере любви и заботы. Родители интересуются успехами детей их проблемами, принимают активное участие в жизни класса и школы, поддерживают постоянную связь с преподавателями. Папа и мама во всём стараются быть для своих мальчиков примером.

Спортивные успехи Антона

Старший сын Антон учится в 6 классе Ухтинского технического лицея им. Г.В.Рассохина. Он активно участвует в предметных олимпиадах различного уровня и научно-практических конференциях. Серьёзно занимается изучением английского языка. Особую любовь испыты-

тывает к спорту: увлечён плаванием, настольным теннисом, футболом. Больших успехов добился в зимних видах спорта. Тренер по лыжам отмечает у усердного и прилежного ученика высокий спортивный потенциал. В этом году Антон показал высокие результаты на республиканских соревнованиях в зачёт спартакиады «За здоровую Республику Коми в XXI веке», выполнив в свои 13 лет норматив III взрослого спортивного разряда.

Павел — и пловец, и танцор

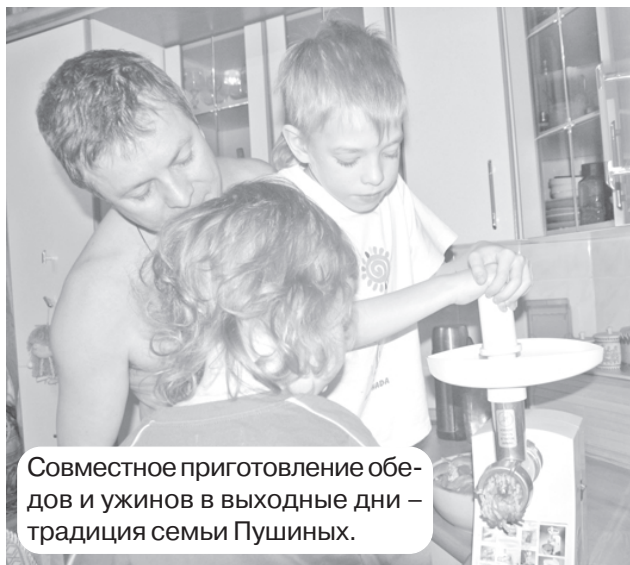
Первоклассник Павел — средний сын в семье. Кроме успехов в учёбе, мальчик гордится достижениями в



плавании. Юный спортсмен больше четырёх лет занимается в детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва по плаванию. Имеет немало наград за участие и победы в соревнованиях. А ещё Павел увлечён спортивными балльными танцами. В результате серьёзных занятий талантливый танцор не раз становился победителем городских, республиканских и всероссийских турниров, награждён многочисленными грамотами и медалями. Он успешно выступал за сборную Республики Коми в откры-



Иван с удовольствием ходит на музыкальные и спортивные занятия, любит рисовать.



Совместное приготовление обедов и ужинов в выходные дни – традиция семьи Пушиных.



Папа на личном примере приучает детей к спорту.

том кубке города Сыктывкара и в турнире «Кубок губернатора Вологодской области». А в 2012 году, выступая в категории «Соло» на всероссийских соревнованиях по спортивным танцам «Российский студенческий бал г.Ухта», завоевал сразу пять кубков. Мама и папа всегда сопровождают сына на соревнованиях и поддерживают его.

Младший сын Иван

Иван пока ходит в детский сад. Но уже в таком юном возрасте он проявляет интерес к спорту, прикладному искусству и музыке.

Традиции и совместный отдых

И взрослые, и дети в семье – большие любители чтения. В наследство от деда, отца Аллы Николаевны, Пушиным осталась огромная библиотека, в которой можно найти как художественную литературу разных жанров и авторов, евангельские истории для детей, так и словари и справочники, интеллектуальные развивающие пособия. Старшие братья пользуются ими при подготовке творческих заданий, написании докладов, сообщений, для создания презентаций, стенгазет, приносят книги на уроки. Семейная библиотека постоянно пополняется.

Традиций в этой семье немало. Одна из них – совместный ужин, во время которого обсуждаются новости дня, решаются проблемы. Очень любят взрослые и дети устраивать семейные турниры по шахматам и шашкам, собирать конструкторы, головоломки и пазлы. Родители

оформили в доме выставку глиняных игрушек, сделанных Павлом. Вся семья принимает участие в создании семейной фотогалереи, в которой отражаются традиции, совместные праздники, родословная семьи.

В выходные дни обязательно все вместе готовят обед. Бессменным руководителем этого важного процесса является папа. А самые любимые блюда на семейном обеде – домашние пельмени и татарские блюда. В доме Пушиных часто собираются близкие и родные, все обязательно с детьми.

Любят Пушины путешествовать всей семьей. Павлу особенно понравилась поездка в Калабрию, южный регион Италии. Запомнилось плавание на корабле к действующему вулкану Стромболи, катание на велосипедах по горам, посещение оливковых, апельсиновых и бергамотовых рощ. А вот Антона впечатлила родина папы – Республика Удмуртия.

Особое внимание родители уделяют укреплению здоровья сыновей. Активный образ жизни и спорт –

главное для достижения этой цели. Это и занятия в спортивных секциях, и катание на велосипедах, лыжах, роликовых коньках, и походы в бассейн. Ну и, конечно же, выезды на природу.

Секрет счастья этой семьи прост – быть всегда вместе. Куда бы они ни отправились – в отпуск на море, отдохнуть на природе, поболеть на соревнованиях или поучаствовать в других мероприятиях – только всей семьей! Дружба и сплоченность помогают Пушиным справиться с житейскими трудностями, а отдых превращают в радостные и незабываемые события.

В этой замечательной семье все стараются окружить друг друга заботой и любовью, помочь в трудной ситуации. Родители находят подход к каждому ребёнку, на своём личном примере учат уважать и любить друг друга. Поэтому дети растут счастливыми и талантливыми. По-другому в настоящей семье быть не может.

Галина МИНАЕВА
Фото из семейного архива Пушиных.



Начало начал

Родительский дом — это место, по которому тоскует наша душа, к которому притягивает нас необъяснимая сила. Можно задавать вопрос: «Что же такое родительский дом?», но однозначного ответа на него нет. Дом — это место, где рождается новая жизнь. Место, где можно отдохнуть после трудного дня на работе или в школе. Место, где можно услышать тёплое слово, поделиться своими впечатлениями, получить хороший совет.

Сегодня публикуем фотографии участников конкурса «Счастливая семья-2013» в номинации «Родительский дом — начало начал».

Организатор конкурса - Центр социальной помощи семье и детям г. Сыктывкара.



Семья Чемодуровых:

— Мы собрались на юбилей сестёр-близняшек В.Н. Серебрянниковой и Н.Н. Гизатовой. Семья очень дружная, любит отмечать праздники вместе.



Семья Жучевых:

— Это наша дружная семья. Мы с детьми в выходные навещаем наших прабабушку и прадедушку. Мы очень их любим. Помогаем по дому и на огороде, ходим в баню. А вечером собираемся за большим дружным столом.



Семья Безносовых:

— Мы очень счастливы: наши детки такие разные и так похожи на нас, когда рядом с нами. Мы не чувствуем, что мы многодетная семья! Нас не много - нас как раз в пору!



Семья Глова:

– Мы часто ходим в гости к нашим любимым родителям, к бабушке и дедушке. А всё потому, что у них всегда уютно, весело, на столе вкусный ужин, и живут они в соседнем доме. Мы очень любим их!!!



Семья Рочевых:

– Фото сделано в Пермской области на фоне родительского дома, где прошло детство и выросло не одно поколение.

Мы давно твердили маме:
«Книжный шкаф купить пора!
На столах и под столами
Книжек целая гора».

Семья Крыжевских.



Семья Осадчих:

– Наш тесный семейный круг!



«Обменялись» улицами

Вы когда-нибудь задумывались о том, почему в Сыктывкаре есть улица Петрозаводская? Более того, вы знали, что в Петрозаводске есть улица Сыктывкарская? Сегодня «Семейный круг» поближе познакомит вас со столицей Карелии и её связями с центром нашей республики.

И по площади, и по населению Петрозаводск и Сыктывкар находятся в одной «весовой категории». Объединяет эти северные столицы и статус столицы региона.

Если вдруг однажды окажетесь в Петрозаводске, скучать точно не придётся. На территории города расположены крупные торговые центры, сети кафе и ресторанов, кинотеатры, филармония, 15 библиотек и пять профессиональных театров.

Культурная жизнь Петрозаводска кипит событиями. Ежегодно в феврале проходит международный зимний фестиваль «Гиперборея», изюминкой которого является международный конкурс снежных и ледовых скульптур. На пять дней набережная Онежского озера превращается в сказочный ледяной парк. В главный день праздника проходит единственный на Северо-Западе

России зимний карнавал: петрозаводчане облачаются в костюмы и проходят по главным улицам города. Праздник завершается красочным фейерверком.

В июне любой желающий может посетить не менее увлекательный летний ландшафтный фестиваль «Созвучие белых ночей». На берегу реки Лососинка проводится конкурс песчаных скульптур «Петрозаводские дюны», в центре города люди создают красочные фигуры и композиции из надувных шаров, а профессиональные мастера украшают набережную Онежского озера скульптурами из дерева и камня.

Также летом традиционно проводится крупный open-air «ВОЗДУХ», где посетителей каждый год встречают 100 киловатт качественного звука, палаточный городок и, конечно же, выступления известных исполнителей. Лозунг

фестиваля «Три дня твоей свободы» очень точно передаёт атмосферу open-air.

Осенью раз в два года проходит международный фестиваль народной музыки «Кантеле», куда съезжаются музыканты из разных стран и регионов России. К сожалению, попасть на него в этом году не удастся, следующий фестиваль пройдёт только в 2014 году.

Мы видим, что петрозаводчане чтят традиции и умеют веселиться. Но как протекает обыденная жизнь города?

Петрозаводск – относительно небольшой город, и передвижение в его центре в среднем занимает 20-30 минут. Хотя есть одна проблема (которую начинает ощущать на себе Сыктывкар) – зачастую на дорогах образуются пробки. Утром они могут достигать до километра в длину.

Несмотря на то, что уровень преступности в Петрозаводске за последний год вырос почти на 25 процентов, сами петрозаводчане оценивают свой город как тихий и спокойный.



Если собираетесь переехать в Петрозаводск и у вас есть ребёнок, то будьте готовы к проблемам с детским садом. Устроить ребёнка в детское учреждение здесь довольно тяжело, и родители вынуждены подавать заявления с самого рождения ребёнка. Своей очереди приходится ждать по четыре-пять месяцев, а иногда и больше. Прогнозы специалистов говорят о том, что ждать исправления ситуации в ближайшую пару лет не приходится.

Отправить ребёнка в школу гораздо проще, однако выбрать учебное заведение по престижности или другим факторам не удастся. По закону набор в школы проводится по месту проживания. То есть возникает проблема, при которой, например, ребёнок с математическим

складом ума должен учиться в школе с углублённым изучением языков. Теоретически, можно поступить в школу не в своём районе при наличии свободных мест. Но на практике в престижных учебных заведениях сразу же набираются полные классы.

Высшее образование в Петрозаводске находится на высоком уровне. В городе расположены три высших учебных заведения, куда со всей страны съезжаются тысячи студентов.

А вот со средним профессиональным образованием не всё так хорошо. Его уровень относительно низок, устаревшие программы не соответствуют требованиям наших дней. Это удивляет, ведь 79 процентов вакансий, заявленных работодателями Петрозаводска, – рабочие профессии. Самыми востребованными являются продавцы, водители, маляры, плотники, повара, электрогазосварщики, слесари по сбору металлоконструкций и медицинские работники. Поэтому уже сейчас можешь подбирать себе место работы. Кстати, одной из самых востребованных специальностей на сегодняшний день является воспитатель в детском саду.

Несмотря на то, что в Карелии достаточно высокий уровень безработицы, в Петрозаводске он составляет всего 0,9 процента (для сравнения: в Сыктывкаре – 1,1 процента). С каждым годом он понижается благодаря активной разработке и реализации специальных программ.

Возможно, нашему региону стоит перенять опыт у карельских коллег.

С работой разобрались, как же обстоят дела с экологией? На этот вопрос, без сомнения, можно ответить – хорошо. В Карелии проводится активная экологическая политика, в результате которой экологическая ситуация улучшается с каждым годом. Однако в черте города всё ещё отмечается высокий уровень загрязнения вод. По этой причине в Петрозаводске практически негде купаться и загорать, на территории города нет пляжа. Тем не менее любителям экстремальных видов спорта бояться нечего: реки здесь отлично подходят для сплавов на рафтах, катамаранах и байдарках.

Пришло время наконец-то ответить на вопрос, так почему же в столицах Карелии и Коми есть улицы, названные в честь этих городов? В 1986 году в Петрозаводске началось строительство микрорайона Древлянка. Одну из его улиц хотели назвать улицей Карельских Партизан. И вроде бы всё уже было решено, но в июле 1986-го в Петрозаводск нагрянула большая делегация из братской автономной республики – Коми АССР. На встрече и решили «обменяться» улицами. Идея всем понравилась, и на картах городов появились «Петрозаводская» и «Сыктывкарская».

Подводя итог, хочется сказать, что этот город стоит посетить. Он того стоит!

**Подготовила
Елена МАЛЫШЕВА.**

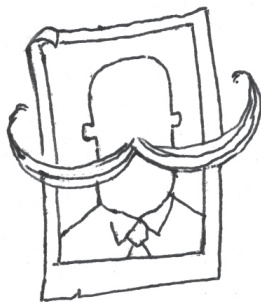


Бехтерев Александр Викторович

О себе скажу - это и фото, и био, и цель:

Я хотел бы в мире этом
Переделать всё на свете,
Чтобы только лишь добро
В мире этом быть могло,

Чтобы все здоровы были
И одно добро творили.
Вот об этом в книгах я
Вам пишу, мои друзья!



ЭКСКУРСИЯ НА КОНДИТЕРСКУЮ ФАБРИКУ

С удовольствием сегодня
Утром встали малыши.
Собираются все быстро –
Раньше в детский
Сад прийти.

Их на фабрику везут,
Где все сладости живут.
Поначалу для ребят
Непонятен здесь уклад.

Вот какао и мука
Подаются из мешка,
Едут сахар с молоком
За орехами потом...

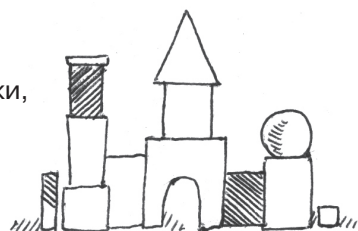
А соседний зал
Всех ребят околдовал:
Льётся сверху шоколад,
Поливая мармелад.

И орешки фундука
Глазируются слегка,
И на линиях суфле
Проезжает с крем-брюле.

Клюква в сахаре бежит,
Карамель в бачке стоит,
Пряник форму приобрёл,
И в коробку он пошёл!..

Жизнь на фабрике кипит,
Нагоняет аппетит.
Всё, что дети пожелали,
От души им предлагали.

А когда их провожали,
Много сладостей им дали!



НАХОДКА

Рыться крот в земле любил,
Часто клады находил.
Зарабатывал неплохо,
Жил себе и не тужил.

Как-то так, когда он рылся,
Вдруг за что-то зацепился.
Крот подёргался немного,
А потом глядит – берлога.

Огляделся крот вокруг –
Ничего себе живут!
Из медовых кирпичей
Стены этих богачей.

Потолки из плит медовых,
Из медовых досок пол
И размеров всё здоровых –
Вот нашёл так уж нашёл!

И с тех пор счастливый крот
Уж не землю рыл, а мёд.

ИНТЕРЕСНАЯ ИГРА

Мы целый день играли, читали, рисовали,
Игрушки разбросали, а скоро время спать,
Пора всё собирать.

Чтоб интересно было порядок наводить,
Решили это дело в игру мы превратить.

А правила игры достаточно просты:

Из кубиков, разбросанных, домик ты сложи,
Все мягкие игрушки уютно рассадь,
Машинки на парковку быстрее определи,
В библиотеку книжки сдавай затем свои.
Для остальных игрушек места сам отведи
И взрослую фантазию ты в этом прояви.

ШОКОЛАДНЫЙ КОРОЛЬ

За горами, за лесами, за чудесными долами
Шоколадная страна берег моря заняла.
Из отборных шоколадин
Там дворец построен ладный.

И Великий Шоколад
Там на троне править рад!

У него Премьер-министр
Трюфель, преданный артист.
Первым он всегда с утра
На ковре у короля.

Задаёт король вопрос:

- Как стране моей спалось?
Тот всегда ответить рад:
- Сладко! О, Великий Шоколад!

Из большого сундука
Доставал король тогда
Шоколадку для лъстеца.
Вмиг её Премьер съедал,
Королевство прославлял!

Так, до завтрашнего дня
Завершались все дела!
Шоколадная страна
Так жила день ото дня,

И Великий Шоколад
Завсегда тому был рад!

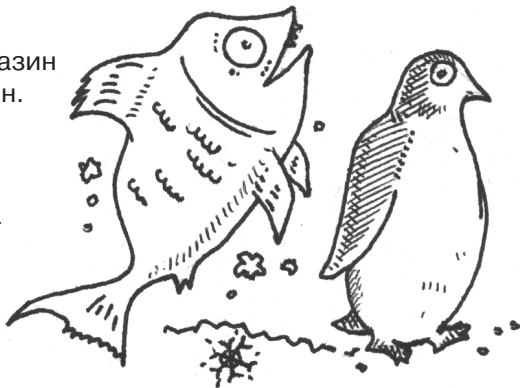
Ты, мой маленький читатель,
Думаешь давно, большой мечтатель:
- Вот попасть бы в ту страну!
Где же я её найду?!



ДОБРОТА

К нам за рыбой в магазин
Заходил один пингвин.
Обвалял её в снегу,
Покатал её по льду.

Рыба быстро ожила –
Доброта её спасла.



МОИ КАНИКУЛЫ

Ура! Я еду к бабушке в деревню погостить,
Родителям не надо с утра меня будить.
Много дел в деревне летом
Для себя я нахожу,
Вместе с утренним рассветом
На крыльцо я выхожу.

Шарик-пёс меня встречает,
Крутит весело хвостом.
Мы бежим с ним огородом
На лужок перед прудом.

Мы друг друга догоняем,
В мячик с Шариком играем.
Распугали всех стрекоз, бабочек и птичек,
Растревожил шустрый мяч уточек-сестричек.

Вместе с Шариком поплавал
Я в приветливом пруду
И, на солнышке обсохнув,
К бабушке домой бегу.

Бабушка собрала с грядки
Землянику для меня –
Сочная и сладкая
Ягода была.

Насладившись ягодой, я в сарай пришёл.
За работой дедушку своего нашёл.
К деду летом приезжая,
Я люблю играть в сарае.

Там фантазию свою
Применяю как могу:
Из лозы корзины дед
Там плетёт уже сто лет.

Получив урок в сарае по плетению корзин,
Я бегу играть с друзьями, не люблю сидеть один.

Взяли мы велосипеды, по дороге едем в лес –
Кто кого быстрее обгонит – пыль стоит аж до небес.

А в лесу нашли малину – вкусно, если сам собрал,
А потом соревновались, больше кто грибов набрал.

Так проходит день в деревне: не спеша, в делах занято.
И, набегавшись за день, погрузиться в сон приятно...



ВСТРЕЧА

По дымоходу домовый куда-то ночью полз.
Шуршал и спать мешал, как будто паровоз.
На крыше в это время кот гулял,
На звёзды засмотрелся и в трубу попал.

Пока летел, такой он шум создал,
Что дом похож стал на вокзал.
И вдруг внезапно стихло всё.
Так что же там произошло?

Включил глаза, как фары, кот,
А домовый фонарь суёт.
Сидят и смотрят друг на друга
Чумазных два лохматых чуда.



ЖИЗНЬ ВО ДВОРЕ

В бочке с водой лягушка жила,
Вечером всех забавляла она.

Днём во дворе каждый занят делами:

Куры гоняются за червяками,
Свиньи о чём-то мечтают в грязи,
Ходят степенно вдаль индюки,
Пёс у калитки двор охраняет,
Кот на заборе за псом наблюдает.

Днём про лягушку все забывают,
Чем она занята – кто её знает.

Только, когда сядет солнце за лесом,
К бочке спешат все с большим интересом.

Сказки лягушка весь день сочиняет,
Вечером слушать их всех созывает.

ПОЧЕМУ ГОРЯТ ДРОВА?

Чиркнул спичкой старый гном,
Стало видно всё кругом.
Гном зажёл свечу тогда,
А свечой в печи – дрова.

Сел он в кресло у огня
И задумался слегка:
Вот загадка для меня –
Почему горят дрова?

И придумал гном тогда:
Всё ведь просто, как всегда,
Потому горят дрова,
Чтобы греться в холода!

Рисунки Ивана ФЕДОСЕЕВА.



Как вернуться в работу

Лето - пора отпусков и каникул. Многие семьи после возвращения домой с морей, гор и прочих курортов с трудом находят в себе силы вернуться к работе и учёбе. Как облегчить адаптацию ребёнку и взрослому, и о чём может свидетельствовать тяжёлое возвращение в суровым будням — расскажет «Семейный круг».

СНОВА В ШКОЛУ

Адаптация к школе у детей после летних каникул должна проходить спокойнее и легче, если ребёнок в принципе хорошо относится к школе. Если после любых каникул ребёнок высказывает недовольство от возвращения к обычному ритму жизни, у него ухудшается аппетит, повышается тревога, то это всё — признаки осложнённой адаптации. Значит, ребёнок ещё не до конца привык к школе или, что хуже, у него возникли трудности и проблемы (подобные состояния чаще характерны для младших классов).

Что делать? Родителям следует пообщаться с педагогами, больше времени проводить с ребёнком в первые дни после отпуска, разговаривать и рассказывать, почему в школу ходить нужно. Стоит больше помогать с домашними заданиями, причём, постепенно приучая школьника к самостоятельному вы-

полнению уроков. Обязательно надо узнать у педагога и у самого ребёнка, есть ли у него друзья. Иногда нужно обратиться к школьному психологу. Цель всех этих действий одна — исследовать трудности ребёнка и помочь ему в их решении.

Если вы замечаете, что ребёнок в целом позитивно относится к возвращению в школьные будни, но периодически говорит о лени, то в этом случае ваша задача — подготовить чадо к умственным нагрузкам. За пару недель до школы каждый день, постепенно увеличивая время занятий, надо заниматься умственным трудом: читать тексты по ролям с выражением и интонацией, отгадывать сканворды и головоломки (на страницах «Радуги» вы как раз можете найти такие задания). И если вы будете делать это с удовольствием, то, во-первых, ребёнок легче перенесёт переход с отдыха на работу, а во-вторых, вы



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

увидите, какими знаниями обладает школьник, узнаете о его проблемах и сможете их впоследствии восполнить. И самое главное — сможете с ним порассуждать! Это поможет в будущем, ведь потом вы сможете поговорить с ним по душам о чём угодно (даже о первой любви).

И последнее: если вы знаете, что ваш ребёнок не очень популярен в классе, ему сложно подружиться, общаться, его не зовут на дни рож-



дения в гости, он не задерживается после школы с друзьями, потому что их нет, то каникулы могут стать тем коренным переходом с одной роли в классе на другую. В этом ребёнку понадобятся ваши помощь и поддержка. Если вы отдыхали на каком-нибудь курорте, привезите оттуда национальную сладость – пусть ребёнок угостит ею желающих (а их будет масса). Вспомните вместе забавные истории из отдыха, чтобы ваше чадо смогло рассказать их одноклассникам. Но не забывайте, что надо давать больше пространства для фантазии ребёнка, ведь если весь рассказ сочините вы, то ваше чадо просто не сможет его повторить. Подберите гардероб на первое время, в котором будут вещи приятных ярких оттенков, которые сейчас в моде. Поддерживайте ребёнка в желании изменить ситуацию, ведь многие дети легче переносят одиночество, чем всеобщий интерес.

РАБОЧИЕ БУДНИ

Теперь поговорим о родителях. Что делать, если человеку сложно привыкнуть к рабочим будням после отпуска? Если адаптация проходит с затруднением (у вас возникает раздражение, нежелание идти на работу, падает настроение), то можно всерьёз задуматься о профессиональном кризисе. Значит, у вас не произошло принятия работы, профессии, коллектива или руководителя. Потому что для взрослого человека переход от отдыха к работе должен проходить намно-

го легче, чем у детей. Стоит задуматься, что вас не устраивает на работе, и начать решать проблему. Для этого можно задаться несколькими вопросами:

1. Когда я заметил, что мне трудно возвращаться на работу? (постарайтесь исследовать причины профессионального кризиса: что происходило в тот момент на работе, в отношениях с коллегами).

2. Как я обычно помогаю себе привыкнуть к чему-либо? (осознайте свои сильные стороны и подключите их для адаптации).

3. Что я могу изменить? (подумайте о конструктивном способе решения проблемы).

Конечно, можно говорить, что любой переход от одного привычной деятельности к другой может происходить с затруднениями. Поэтому, чтобы втянуться в работу,

Отделение экстренной психологической помощи населению



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

иногда просто важно немного продумать свой режим.

1. После возвращения из отпуска желательно дать себе время на отдых — не менее трёх дней. Каждому будет нелегко возвращаться в офис в буквальном смысле из моря.

2. На протяжении этих трёх дней подготовки надо вставать во столько же, во сколько и на работу.

3. Надо сразу же заниматься домашними делами, чтобы рабочая нагрузка не показалась чрезмерной.

4. Запланируйте первоначальную рабочую и общественную деятельность: что сделать в первую очередь, с кем встретиться и т.д.

Но самое главное — это помнить, что отпуск тем и прекрасен, что после него надо будет вернуться на любимую работу.



Мифы усыновления

1. УСЫНОВИТЬ РЕБЁНКА СТОИТ КУЧУ ДЕНЕГ...

На самом деле все процедуры усыновления бесплатны. Подача заявлений, медицинские освидетельствования усыновителей и детей, получение всех справок – всё бесплатно. Госпошлина в суде не взимается. Однако расходы, связанные с усыновлением, неизбежны. Стоит предусмотреть расходы на транспорт, если придётся подыскивать ребёнка в другом районе, и временное проживание там; возможно, услуги юристов и, разумеется, подготовку дома для принятия ребёнка – приобретение мебели, одежды, игрушек, книжек...



2. СУЩЕСТВУЕТ ОГРОМНАЯ ОЧЕРЕДЬ НА УСЫНОВЛЕНИЕ...

К сожалению, брошенных детей гораздо больше, чем желающих их усыновить. И то, придётся вам стоять в очереди или нет, зависит не от количества детей, а от требований, предъявляемых вами к своему будущему ребёнку.



3. УСЫНОВИТЬ РЕБЁНКА МОГУТ ТОЛЬКО ТЕ, КТО НЕ МОЖЕТ РОДИТЬ ПО МЕДИЦИНСКИМ ПОКАЗАНИЯМ...

Это тоже неправда. Не существует ни одного законодательного ограничения на усыновление людьми, способными родить и/или имеющими детей, кровных и/или усыновлённых, опекаемых и т. п. Если с кандидатов в усыновители начинают требовать предоставления справки о бесплодии – это абсолютно незаконно! Вам следует попросить от специалиста опеки нормативный документ, на основании которого выдвигается такое требование. Вы можете добиться письменного запроса от органов опеки в медучреждение для получения такой справки. И с этим запросом вам следует идти не в медучреждение, а в вышестоящую инстанцию опротестовывать незаконное требование.

4. НЕЛЬЗЯ УСЫНОВИТЬ РЕБЁНКА ОДИНОКОМУ ЧЕЛОВЕКУ...

В законодательстве предусмотрено как усыновление супружеской парой, так и не состо-



ящим в браке усыновителем. Следует учесть, что к одиноким усыновителям органы опеки относятся более осторожно, тщательно изучают мотивы усыновления и семейную обстановку в доме кандидата.

Кроме того, ст. 127, п. 2 Семейного кодекса РФ запрещает лицам, не состоящим между собой в браке, совместно усыновить одного и того же ребёнка. Проще говоря, вам либо придётся пожениться и стать ребёнку полноправными отцом и матерью, либо официально усыновителем будет выступать только один из родителей.

5. СОБИРАТЬ ДОКУМЕНТЫ МОЖНО ГОДАМИ

Это не так. Единственный документ, который придётся ждать целый месяц, – это справка об отсутствии судимости от МВД России. Эту бумажку нужно заказать в первую очередь, а пока она готовится, можно успеть собрать все остальные.



Зачастую потенциальных усыновителей пугает необходимость неделями сидеть в очередях в поликлиниках и диспансерах, рискуя заполучить проблемы на работе. На самом деле не всё так страшно: в список врачей входят терапевт, инфекционист, дерматовенеролог, фтизиатр, невропатолог, онколог, психиатр и нарколог.

Много? Не пугайтесь! Главное – правильно организовать процесс. Прежде всего сходите к инфекционисту, который возьмёт необходимые анализы. Они будут готовиться около недели, и за это время можно пройти других эскулапов. Сразу же сделайте свежую флюорографию, чтобы в тубдиспансере вас не «завернули». Итак, день первый: инфекционист и флюорография, после них – онколог и терапевт (они тоже могут назначить анализы, поэтому лучше пройти их сразу же), а также КВД. Осталось время – в тот же день идите к невропатологу и в нарко- и психдиспансеры, там никаких анализов сдавать не надо.

После получения всех резолюций остаётся посетить главврача районной поликлиники, который поставит на бланке свою гербовую печать.

Остальные необходимые документы – это краткая автобиография, справка с места работы с указанием должности и заработной платы, копия финансового лицевого счёта и выписка из домовой книги с места жительства, а также копия свидетельства о браке, если будущий усыновитель в нём состоит.

С этим пакетом документов можно идти в опеку. Специалисты примут документы и назначат дату обследования вашей квартиры. В течение 15 рабочих дней вам обязаны дать ответ, можете ли вы быть усыновителем.

ПАМЯТКА ДЛЯ КАНДИДАТОВ, ЖЕЛАЮЩИХ ПРИНЯТЬ РЕБЁНКА В ПРИЁМНУЮ СЕМЬЮ

Какие дети могут быть переданы на воспитание в приёмную семью

На воспитание в приёмную семью передаются дети, оставшиеся без попечения родителей:

- дети-сироты;
- дети, родители которых неизвестны;
- дети, родители, которых лишены родительских прав, ограничены в родительских правах, признаны в судебном порядке недееспособными, безвестно отсутствующими, осуждены;
- дети, родители которых по состоянию здоровья не могут лично осуществлять их воспитание и содержание;
- дети, оставшиеся без попечения родителей, находящиеся в воспитательных, лечебно-профилактических учреждениях, учреждениях социальной защиты населения или других аналогичных учреждениях.

Требования, предъявляемые к приёмным родителям

Приёмными родителями (родителем) могут быть совершеннолетние лица обоего пола, за исключением:

- лиц, признанных судом недееспособными или ограниченно дееспособными;
- лиц, лишённых по суду родительских прав или ограниченных судом в родительских правах;
- отстранённых от обязанностей опекуна (попечителя) за ненадлежащее выполнение возложенных на него законом обязанностей;
- бывших усыновителей, если усыновление отменено по их вине;
- лиц, имеющих заболевания, при наличии которых нельзя взять ребёнка (детей) в приёмную семью.

Права и обязанности приёмных родителей

Опекун (попечитель), приёмные родители ребёнка имеют право и обязаны:

- воспитывать ребёнка, находящегося под опекой (попечительством);

– заботиться о его здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии;

– вправе самостоятельно определять способы воспитания ребёнка, с учётом мнения ребёнка и рекомендаций органа опеки и попечительства, а также при соблюдении требований, предусмотренных Семейным кодексом.

Они являются законными представителями приёмного ребёнка, защищают его права и интересы, в том числе в суде, без специальных полномочий.

Число детей, помещаемых в приёмную семью

Общее число детей в приёмной семье, включая родных и усыновлённых, не должно превышать, как правило, восьми человек.

Формирование приёмной семьи

Приёмная семья образуется на основании договора о передаче ребёнка (детей) на воспитание в семью. Договор о передаче ребёнка (детей) заключается между органом опеки и попечительства и приёмными родителями.

Правовые последствия между приёмными родителями и детьми

Устройство детей в приёмную семью не влечёт за собой возникновения между приёмными родителями и приёмными детьми алиментных и наследственных правоотношений, вытекающих из законодательства Российской Федерации.

Порядок организации приёмной семьи

Лица, желающие взять ребёнка (детей) на воспитание в приёмную семью, подают в орган опеки и попечительства заявление с просьбой дать заключение о возможности быть приёмными родителями.

К заявлению прилагаются следующие документы:

- Справка с места работы с указанием должности и размера зара-



ботной платы либо копия декларации о доходах, заверенная в установленном порядке.

- Характеристика с места работы.

– Автобиография.

– Документ, подтверждающий наличие жилья у лица (лиц), желающего взять ребёнка (детей) на воспитание в приёмную семью (копия финансово-лицевого счета с места жительства и выписка из домовой книги (поквартирной) для нанимателей жилого помещения в государственном и муниципальном жилищном фонде либо документ, подтверждающий право собственности на жилое помещение).

– Копия свидетельства о заключении брака (если состоят в браке).

– Медицинская справка лечебно-профилактического учреждения о состоянии здоровья лица (лиц), желающего взять ребёнка на воспитание в приёмную семью.

– Свидетельство о прохождении подготовки гражданина, выразившего желание принять ребёнка на воспитание в приёмную семью.

Учёт личных качеств лиц, желающих стать приёмными родителями

Безусловно, при передаче ребёнка в приёмную семью орган опеки и попечительства руководствуется интересами ребёнка. Передача ребёнка в приёмную семью, достигшего возраста 10 лет, осуществляется только с его согласия.

Материал предоставлен
ГБУ РК «Региональный центр
развития социальных
технологий».



Гормональный сбой или нервный срыв?

Современную жизнь трудно представить без стрессов. Слабость, утомляемость, бессонница – знакомые симптомы, не правда ли? А вы знаете, что эти признаки могут быть вызваны не только стрессом, но и весьма серьезным заболеванием? Сегодня речь пойдет о щитовидной железе. Несмотря на свои небольшие размеры, она подчинила себе практически все процессы в организме. Вырабатываемые ею гормоны контролируют работу центральной нервной системы, сердца, мышц, внутренних органов, регулируют вес, сохраняют молодость. Попробуем в этом разобраться.

Эффект бабочки

Щитовидная железа – орган, по форме напоминающий бабочку. Расположен он на передней поверхности шеи и состоит из двух половинок – долек, соединённых между собой перешейком. Основная задача щитовидной железы – управлять скоростью обмена веществ, выраженной в выработке и хранении двух гормонов: тироксина и трийодтиронина. От избытка или недостатка этих гормонов страдает работа практически всех внутренних органов, а сигнализирует нам об этом нервная система.

Одна популярная теория гласит, что взмах крыльев бабочки на одном конце нашей планеты может стать причиной цунами на противоположном. Так и со щитовидной железой – похожая по форме на небольшую бабочку, она малейшими изменениями в своей работе способна вызвать серьезные потрясения во всём организме.

Гормоны щитовидной железы обеспечивают организм человека энергией, которая тратится на работу сердца, дыхание, кровообращение в сосудах, поддержание постоянной температуры тела.

«Топливо» для такой масштабной деятельности должно быть особым. Из всех элементов таблицы Менделеева щитовидка использует один из самых редких и неравномерно распределённых в природе – йод.

Как же происходит синтез йодированных гормонов? Ежедневная потребность здорового взрослого человека в йоде составляет примерно 150 микрограммов. Поступивший в организм йод всасывается в кишечнике и током крови доставляется в щитовидную железу, где из него и ряда других веществ синтезируют

ются гормоны, которые накапливаются в фолликулах как в кладовой. При необходимости часть этих запасов идёт в кровь, и с ней гормоны доставляются ко всем тканям и клеткам организма, где они и обеспечивают свои регулирующие жизненно важные функции.

Не надо иметь медицинского образования, чтобы понять – там, где дело касается гормонов, речь идёт о здоровье всего организма. При этом мало кто проводит параллель между гормональными сбоями в организме и состоянием щитовидной железы. О щитовидке вообще редко вспоминают, пока она сама не заявит о себе. Между тем именно от её «тонуса» зависит наше здоровье, эмоциональное состояние и внешний вид.

Йододефицит или переизбыток йода?

Естественно, что в результате нехватки йода «бабочка» чувствует себя плохо, и вот тут уж неприятностей не избежать. Организм требует тироксина и трийодтиронина, а йода не хватает. Что делать? У щитовидной железы на этот случай есть решение – она начинает увеличиваться в размерах. Какое-то время, мобилизуя свои последние ресурсы, щитовидка компенсирует нехватку йода и относительно правильно регулирует деятельность различных систем организма. Но в результате на шее человека появляется специфическая припухлость, величина которой зависит от тяжести случая. Это состояние специалисты определяют как заболевание – **эндемический зоб**.

Спустя какое-то время увеличенная железа перестаёт справляться со своей задачей, и уровень содержания тироксина и трийодтиронина в крови падает. В организме возникает специфическое состояние – **гипотиреоз** – следствие реакции на дефицит гормонов щитовидной железы. Как правило, пациенты при этом заболевании предъявляют довольно обширный список жалоб: вялость, медлительность, снижение работоспособности, быстрая

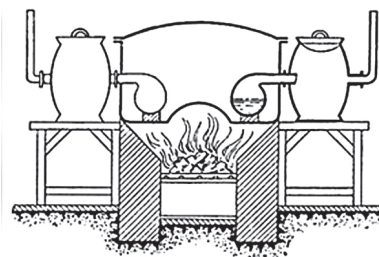
утомляемость, сонливость, снижение памяти, одутловатость лица, отёчность конечностей, ломкость ногтей, выпадение волос, увеличение массы тела, ощущение зябкости, запоры и др. И это лишь то, что лежит на поверхности. Однако обычно самые серьёзные процессы протекают незримо. Происходит постепенное ухудшение в деятельности почти всех жизненно важных систем организма, в том числе сердечно-сосудистой и нервной систем.

Общие проявления гипотиреоза у мужчин и женщин одинаковы. Однако представительницы прекрасного пола в определённый период жизни берут на себя двойной груз ответственности. Дело в том, что во время беременности правильная работа щитовидной железы матери – залог здоровья будущего малыша. Гипотиреоз может стать причиной не только нарушений в развитии ребёнка, но и в принципе невозможности его появления на свет. Вероятность невынашивания при гипотиреозе оценивается специалистами в пределах 35-50%. Не добавляет оптимизма и тот факт, что нарушения работы щитовидной железы у женщин встречаются приблизительно в четыре раза чаще, чем у мужчин.

При врождённом гипотиреозе в случае отсутствия заместительной терапии возникают тяжёлые дефекты развития; крайней степенью таких психических и физических нарушений является кретинизм.

Заболевания щитовидной железы могут также протекать на фоне повышенной эндокринной функции. Тогда щитовидная железа начинает выделять свои гормоны в гораздо большем количестве, чем нужно организму человека. Явление это встречается реже гипотиреоза и называется **гипертиреозом**. Увеличение содержания тироксина и трийодтиронина в организме приводит к нарушениям во многих системах организма. Повышенная возбудимость, утомляемость, нервозность, бессонница, потливость, увеличение глазной щели и глазного яблока – вот лишь вершина

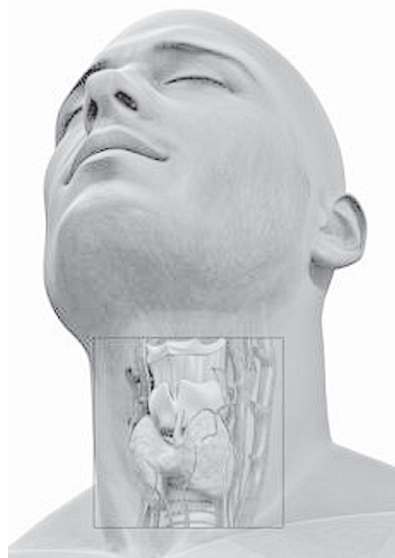
Открытие йода произошло в 1811 г. при случайном смешении серной кислоты и золы морских водорослей – фукуса пузырчатого.



За всю жизнь здоровый человек потребляет суммарно около шести граммов йода – это всего лишь одна чайная ложка.



Практически вся кровь, которая циркулирует в нашем организме, проходит через щитовидную железу приблизительно за 17 минут. При этом в ней уничтожаются слабые микроорганизмы, проникшие через повреждения кожи и слизистой оболочки.





списка реакции организма на большое количество гормонов щитовидной железы.

Специалисты отмечают важность понимания, что гиперфункция щитовидки не является следствием гиперпотребления йода. Однозначного ответа на вопрос, откуда берётся гипертиреоз, учёные не дают, предлагая спектр возможных причин от генетической предрасположенности до неопределённых факторов внешней среды. А значит, профилактика гиперсостояний щитовидки – вопрос открытый, и решение этой проблемы ещё предстоит найти.

Причины заболеваний

В первую очередь, это недостаток йода в пище, воде, воздухе. Но в ряде случаев первопричина лежит и в избыточном поступлении йода в организм. В последние годы всё большее влияние оказывают плохая экология, радиационное воздействие. Нельзя сбрасывать со счетов и социальные факторы, такие, как нервно-психические расстройства вследствие стрессовых ситуаций, а также изменения характера питания и уменьшение употребления белковой пищи, необходимой для выработки гормонов щитовидной железы. Люди стали меньше есть мясо и молоко, а потребление морской рыбы и

морепродуктов, богатых йодом, снизилось в 10 раз. В то же время в рационе современного среднестатистического россиянина возросло употребление растительных продуктов, многие из которых способствуют росту щитовидки.

К продуктам, стимулирующим рост щитовидной железы, относят капусту (особенно цветную), корнеплоды (особенно редис, редьку, морковь, репу), а также шпинат, персики, топинамбур. В ряде случаев при избыточном количестве йода в окружающей среде причиной развития зоба является дефицит других микроэлементов: кобальта, марганца, селена, и эффект от лечения можно получить только при коррекции их поступления в организм.

Одним из провокаторов заболеваний этого органа является избыточное ультрафиолетовое излучение, в частности, злоупотребление загаром.

Большое значение в развитии заболеваний щитовидной железы в последние годы играет широкое применение медикаментозных средств. Так к нарушениям функции щитовидной железы могут привести антибактериальные препараты, лекарственные средства, применяемые в кардиологии, гинекологии, психиатрии и других областях медицины.

Важную роль играют и очаги

хронической инфекции, особенно в полости рта и носоглотке, а также ряд других хронических заболеваний, в частности, печени и половых органов.

В поисках йода

Учитывая, что поступление йода в организм человека на 90% обеспечивается продуктами питания и лишь на 10% за счёт воды и воздуха, становится ясным значение рационального питания в профилактике и лечении заболеваний щитовидной железы.

Морские водоросли – самые богатые йодом продукты. Среди представителей вида самая популярная – ламинария, также известная под названием морская капуста. Двести граммов ламинарии в день, и о дефиците йода можно не думать. Это реальность, скорее, для жителей Японии или Кореи. В наших краях морская капуста – редкий пункт рациона.

Другие морепродукты (кальмары, морские моллюски, печень трески, морская рыба) также богаты йодом. Поэтому систематическое и значительное потребление в пищу даров моря может способствовать покрытию дефицита йода.

Из растительных продуктов можно выделить хурму, фейхоа, финики, черноплодную рябину и смородину, чернослив, яблоки, вишню, огурцы, картофель, свеклу, морковь, капусту, баклажаны, чеснок, редьку, салат, шпинат, помидоры, лук. Из круп богаты йодом греча и пшено. Достаточное количество йода содержится в мясе, молоке, сыре, твороге, яичном желтке.

Классической рекомендацией для восполнения йода в организме является использование йодированной соли. Необходимо иметь в виду, что эта форма йодсодержащего продукта относительно нестойка и по истечении полугода она превращается практически в обычную соль.

Суточную потребность человека в йоде удовлетворить пищевым рационом крайне трудно. Важно знать, что не только йод необходим для хорошей работы эндокринной системы. Синтез гормо-

нов щитовидной железы – процесс сложный, в котором участвуют множественные ферменты и другие микроэлементы. Важную роль в производстве гормонов отводится цинку и селену. При дефиците этих микроэлементов также нарушается нормальная работа железы.

Готовьте правильно!

Приготовление пищи – пожалуй, главный фактор в профилактике йододифицита. Известно, что при многократном замораживании и размораживании мяса и рыбы количество йода уменьшается. Не прибавляет оптимизма и термическая обработка во время готовки. Здесь потери йода составляют 20-60% от первоначального количества.

Для сохранения йода в овощах и фруктах при их приготовлении и хранении необходимо держать овощи и фрукты в сухом, тёмном, прохладном месте (например, в холодильнике), но не слишком продолжительное время. При варке овощи следует опускать целиком или крупно нарезанными кусками в кипящую воду, причём вода должна лишь немного прикрывать их. Ещё лучше готовить овощи на пару в посуде с плотно закрытой крышкой. Не стоит доводить блюдо до сильного кипения, при котором мясо и рыба теряют до 50, а овощи и фрукты до 30% йода, его содержание в

молоке при длительном кипячении уменьшается на 25%.

Йодированную соль желательно хранить в тёмном месте, без доступа влаги и в плотно закрытой упаковке. При использовании йодированной соли для приготовления блюд потери при тепловой обработке составляют 22-60%. Поэтому такую соль лучше использовать для заправки готовых блюд.

Нередко заболевание щитовидной железы развивается скрыто. Раздражительность, плаксивость, нарушения сна, нервозность, изменение аппетита и массы тела мы часто трактуем как проявления усталости, переутомления на работе или депрессии. А все остальные симптомы «сваливаем» на последствия нервного истощения. Обычные успокоительные средства, отдых и смена обстановки оказывают только временный эффект, а после проблема возвращается вновь с удвоенной силой. В этом случае следует внимательнее прислушаться к своему организму и попытаться разобраться в происходящем с помощью врача. Поэтому, если вас что-то беспокоит, лучше обратиться в больницу, пройти тщательное обследование и получить лечение согласно рекомендациям квалифицированного специалиста.

Подготвила
Галина МИНАЕВА.



На полотнах средневековых художников, изображающих Мадонну, так часто встречается зоб, что, вероятно, в то время это заболевание считалось нормой.



Масса щитовидки у новорож-
дѣнного ребенка около одного
грамма, в 5-10 лет – 10 граммов,
у взрослых - 20-30 граммов.



Десятки регионов России относятся к категории йододефицитных. В их числе и Республика Коми.



Наибольшее количество йода содержится в водной среде. При этом в кубометре морского воздуха содержится свыше 10 микрограммов йода, в то время как в атмосфере этот показатель ниже в 20 раз. Наибольший дефицит йода наблюдается в горах, следом идут равнинная местность, пустыня и степь.

Наши побратимы



Городами-побратимами называют города, которые установили между собой тесные связи во всех отраслях деятельности, будь то культура, социальная политика, спорт или что-то иное. Связи поддерживаются при помощи выездных делегаций – группа людей из одного города отправляется в город-побратим, чтобы обменяться опытом. Иногда связи между населёнными пунктами возникают стихийно (представители одной страны побывали на международном форуме в другой стране и решили, что надо выстраивать отношения), но могут налаживаться постепенно.

Сама традиция городов-побратимов началась во время II Мировой войны. В 1944 году жители города Ковентри в Великобритании подготовили для сталинградцев скатерть, на которой вышли имена 830 женщин Ковентри и слова: «Лучше маленькая помощь, чем большое сожаление». Скатерть вместе с собранными деньгами была передана в разрушенный войной Сталинград. С тех пор города поддерживают дружественные отношения, а легендарная скатерть в 2009 году совершила путешествие обратно в Ковентри.

Города-побратимы — это почётный статус. Обычно между такими городами существует древняя культурная и экономическая связь, которая может длиться даже несколько веков. Но иногда статус побратима присваивается и в благодарность за помощь в том или ином деле. «Семейный круг» рассказывает о 10 городах-побратимах наших населённых пунктов.



КИРКЕНЕС (НОРВЕГИЯ)

Для кого: Воркута.

Первое упоминание: 1565 год.

Киркенес располагается на границе с Россией, и близлежащие территории находились в совместном норвежско-русском пользовании до 1826 года. До сих пор практически каждый десятый житель Киркенеса – выходец из России. Названия улиц города на указателях обозначены не только на норвежском языке, но и на русском языке.



ХАЛЬДЕНСЛЕБЕН (ГЕРМАНИЯ)

Для кого: Сосногорск.

Первое упоминание: 1938 год.

Город с труднопроизносимым названием Хальденслебен образован слиянием двух других городов с труднопроизносимым названием: Альтхальденслебен и Нойхальденслебен. Численность населения в нём меньше 20 тысяч человек... И собственно это всё, что можно сказать об этом небольшом немецком городе.



КОТЛАС

Для кого: Микунь.

Первое упоминание: 1931 год.

Связь между Котласом и Микунем самая что ни на есть очевидная – железная дорога. И тот, и другой города – это своеобразные железнодорожные ворота. В них даже установлены одинаковые памятники – локомотивы рядом с ж/д вокзалами. Один из интересных исторических фактов Котласа – именно здесь Стефан Пермский начал свою проповедь среди коми.



ЛОС-АЛТОС (США)

Для кого: Сыктывкар.

Первое упоминание: 1906 год.

Лос-Алто стал побратимом Сыктывкара в 1989 году. Небольшой калифорнийский город, расположенный неподалёку от Сан-Франциско, занимает одно из первых мест в штатах по ценам на недвижимость. Покупка дома в среднем здесь обойдётся в 2 млн долларов. А мы ещё на сыктывкарские цены жалуемся!

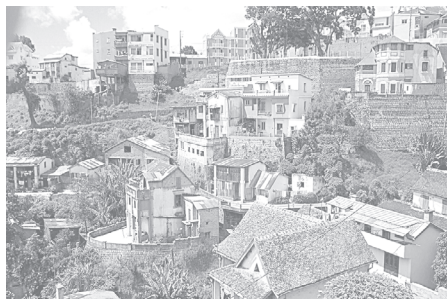


ЛОВЕЧ (БОЛГАРИЯ)

Для кого: Сыктывкар.

Первое упоминание: VI-III века до н.э.

Древний болгарский город был основан фракийским племенем мельдов. Как и история многих балканских городов, история Ловеча пестрит кровавыми фактами. Особенно жестоким был 1784 год, когда турки не только разрушили и сожгли город, но и перерезали 75% его населения. Сегодня Ловеч – живописная и зелёная территория. Особенно красив город во время цветения сирени. Из-за этого его даже прозвали «городом сирени».



АНТАНАНАРИВУ (МАДАГАСКАР)

Для кого: Воркута.

Первое упоминание: первая половина XVII века.

Если статус побратимов между Антананариву, французской Ниццей, армянским Ереваном или китайским Сучжоу ещё можно понять, то чем оправдать такие отношения между Воркутой и столицей Мадагаскара – ей-Богу, непонятно. В переводе с языка мерина, название города означает «тысяча деревень», или «город тысячи воинов». Долгое время в Антананариву практически не было каменных зданий, за исключением королевского дворца Рува (Рова), поскольку их строительство было запрещено указом королевы Ранавалуны I в 1825 году.



КУЛЬЕРА (ИСПАНИЯ)

Для кого: Сыктывкар.

Первое упоминание: начало нашей эры.

Сложно понять, как наш северный город стал побратимом этого райского уголка на востоке Испании. Кульера вытянулась вдоль моря на шесть километров. Часть её районов находится на горе, и в некоторых местах горы опускаются прямо в море – потрясающий вид! В городе находятся парк водных аттракционов «Акваполис» и древний замок XIII века. Разнообразить отдых позволит посещение музеев: Археологического, Файяс, Культуры риса.



ДЕБРЕЦЕН (ВЕНГРИЯ)

Для кого: Сыктывкар.

Первое упоминание: 1235 год. Дебрецен – это второй город Венгрии по всем показателям. Уступает он, как нетрудно догадаться, только столице этой страны – Будапешту. Дебрецен – город исторический. Здесь можно встретить архитектуру эпохи неоклассицизма (кальвинистский собор под названием «Большая церковь»), греко-католическую церковь в византийском стиле, старейшую гостиницу Венгрии «Золотой бык» и многое другое. Стоит сказать, что Сыктывкар не единственный российский побратим Дебрецена. С венгерским городом «дружит» и Санкт-Петербург.



НАРЬЯН-МАР

Для кого: Ухта и Усинск.

Первое упоминание: 1903 год.

В 1903 году никакого Нарьян-Мара, по большому счёту, ещё не было. На его месте был основан Печорский лесозавод, вокруг которого и построился город. Сегодня Нарьян-Мар – административный центр Ненецкого автономного округа и один из самых труднодоступных городов Европейского Севера России. Например, добраться до него на автомобиле можно только зимой, при этом ехать придётся 350 километров по зимнику... Дополняют картину полярные ночи и полярные дни, длящиеся по полгода, ведь Нарьян-Мар находится за Полярным кругом.



ШАХТЫ

Для кого: Воркута.

Первое упоминание: 1805 год.

Этот небольшой город в Ростовской области является центром угольной промышленности в в Донецком угольном бассейне, как никакой другой подходит на роль побратима Воркуты. Хотя после развала Союза здесь наступил подъём и других отраслей экономики. Также Шахты славятся своей школой тяжёлой атлетики – именно отсюда вышел легендарный олимпийский чемпион Василий Алексеев.

Алексей БОРОВЕНКОВ.



*Чтобы вырастить хороших детей,
тратьте на них меньше денег
и больше своего времени.*

БЕРЕГИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ

Берегите своих детей.
Их за шалости не ругайте.
Зло своих неудачных дней
Никогда на них не срывайте.
Не сердитесь на них всерьёз,
Даже если они провинились.
Ничего нет дороже слёз,
Что с ресничек родных скатились.
Если валит усталость с ног,
Совладать с нею нету мочи,
Ну а к вам подойдёт сынок,
Или ручки протянет дочка –
Обнимите покрепче их,
Детской ласкою дорожите.
Это счастье – короткий миг,
Быть счастливыми поспешите.
Ведь растают как снег весной,
Промелькнут дни златые эти,
И покинут очаг родной
Повзрослевшие ваши дети.
Перелистывая альбом
С фотографиями их детства,
С грустью вспомните о былом,
О тех днях, когда были вместе.
Как же будете вы хотеть
В это время опять вернуться,
Чтоб им маленьким песню спеть,
Щёчки нежной губами коснуться.
И пока в доме детский смех,
От игрушек некуда деться,
Вы на свете счастливей всех!

Берегите, пожалуйста, детство.

Валентина Шемякина



*Учитесь у детей радоваться без причины,
всегда находить
себе занятие и настаивать на своём.*



*От большой любви появляются
на свет лишь ангелочки -
маленькие сыночки и дочки.*



*Носите на руках детей.
Ведь этот миг недолго
длится. И он уже
не повторится.*



*Сказки не уведут детей из жизни,
они оживляют в душе самое ценное.*

*Детство – это когда ждёшь Новый год.
Ждёшь, ждёшь, ждёшь и в 11.30 засыпаешь.*

Фото с сайта
motivators.ru