

# СЕМЕЙНЫЙ КРУГ

24 мая 2013 №10 (450)



стр. 3

## Награда для лучших

- ДАРИТЬ ЖИЗНЬ ИЛИ «ЖИТЬ ЛУЧШЕ»?
- ДАЛИ РОКА НА «СУРРОКЕ»
- СЧАСТЬЕ В СЕМЬЕ
- ФОРМЫ СЕМЕЙНОГО УСТРОЙСТВА ДЕТЕЙ
- ПИТАНИЕ РЕБЁНКА ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ
- ВО ИМЯ СЕМЬИ
- «МОЛОДАЯ СЕМЬЯ УХТЫ–2013»
- СПОРТ НАБИРАЕТ ОБОРОТЫ



## Во имя семьи

**Во всём мире 15 мая отмечают Международный день семьи. В сыктывкарском отделении реабилитации для детей и подростков «Надежда» в этот день организовали концерт для воспитанников центра и их родителей. Посетили яркий праздник и корреспонденты «Радуги».**

Зал восторженно встретил аплодисментами артистов, которые пришли поздравить семьи. Девчонки из группы спортивного танца «Очарование» порадовали зрителей энергичными танцами. Коллектив настолько понравился детям, что некоторые из них пускались в пляс вместе с танцовщицами. Ансамбль народного танца «Метелица» повеселил публику жизнерадостным украинским танцем.

Никого не оставила равнодушной группа «Балалайка» имени Семёна Налимова. В руках замечательных артистов балалайки звонко играли на разные голоса. Взрослые и дети искренне улыбались, забывая обо всех проблемах. «Мы принесли с собой заветный сундучок, – признался руководитель коллектива, заслуженный работник Республики Коми Владимир Шевчук. – Мы не только играем сами, но и помогаем другим научиться играть». Не-

сколько ребят вышли на сцену и сыграли вместе с музыкантами «Балалайки» на трещотках и погремушках.

А после дети и взрослые показали свои знания поговорок и пословиц о семье и доме. «Сердце матери лучше солнца греет», «Есть дети – будут и радости», «Мой дом – моя крепость», – раздавалось в зале.

В тот день в гости в центр «Надежда» приехала заслуженная артистка России, народная артистка Республики Коми Ольга Сосновская. «Давайте сегодня говорить друг другу хорошие слова, а не ждать завтрашнего дня!» – призывала всех зрителей артистка и вместе с залом исполнила песню «Хорошее настроение». Порадовала она публику не только песнями, но и подарками.

Прекрасные артисты, счастливые дети и улыбающиеся родители... Концерт все покидали только с улыбками на лицах, с песнями в душе и в отличном настроении.

Праздник ещё раз напомнил всем, что семья – это самое главное в жизни любого человека. И с какими бы трудностями ни столкнулся человек, нужно помнить о родных и близких. Не забывайте и вы об этом!

**Виктория КОБЗЕВА.  
Фото Ивана ФЕДОСЕЕВА.**

# Награда для лучших

**В День семьи в администрации города Сыктывкара прошла торжественная церемония награждения лучших многодетных семей Республики Коми. Государственной премии были удостоены шесть семей.**

«Правительство Республики Коми много делает для того, чтобы в регионе увеличивалось количество крепких и самодостаточных семей. Строятся новые больницы, школы, детские сады. Большое внимание уделяется отдыху и оздоровлению детей», - отметила заместитель Главы Республики Коми Тамара Николаева.

Главной премии была удостоена воркутинская семья Базановых-Плигач, в которой воспитываются шестеро детей. Две вторые премии получили семья Ходыревых из Инты и семья Черных из Прилузского района, семьи Пушиных (Ухта), Мальцевых (Удорский район), Игнатченко

(Усть-Вымский район) получили третью премию.

«Самая важная награда для лучших родителей - видеть счастье в глазах своих детей. Вы дали своим детям очень важную вещь - пример того, что в семье можно и нужно жить в любви, дружбе и взаимопо-

нимании. Пусть ваши благородные поступки и мудрые слова станут примером для подрастающего поколения», - сказала Тамара Николаева, поздравляя лауреатов премии с Днем семьи.

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



## Спорт набирает обороты

**В республике продолжает набирать обороты Год спорта. 5 мая в Усинском молодёжном центре состоялась эстафета «Папа, мама, я – дружная спортивная семья».**

Пять семей Усинска соревновались в интеллектуальном, спортивном и творческом этапах конкурса. Победителями в номинации «Спортивная семья» стала семья Панькив, «Интеллектуальная семья» – Изъюровых, «Творческая семья» – Михайловых, «Дружная семья» – Чеботарёвых, а семья Галёвич названа лучшей в номинации «Веселая и находчивая семья».

Всем участникам были вручены дипломы и призы от администрации города. Конкурс «Папа, мама, я – дружная спортивная семья» – лишь одно из многих мероприятий, организуемых Молодёжным центром. «С недавних пор это место стало отличной площадкой для реализации подобных проектов», – поделилась директор Молодёжного центра Полина Мажугина.

## Уважаемые жители г. Сыктывкара!

ГБУ РК «Центр социальной помощи семье и детям г. Сыктывкара»

**проводит акцию «Сообщи, где ребёнок в опасности!» с 20 мая по 2 июня 2013 года**

с целью выявления фактов жестокого обращения с несовершеннолетними.

*Каждый ребенок имеет право жить и воспитываться в семье, где его любят и заботятся о нём!*

*Дети не должны быть чужими!*

*Не оставайтесь равнодушными!*

**Если вы столкнулись с ситуациями:**

- ребёнок попрошайничает;
- ребёнок грязно или не по сезону одет;
- ребёнок хулиганит, выпивает или употребляет наркотические вещества;
- ребёнок не посещает школу;
- семья ведёт асоциальный образ жизни и не заботится о ребёнке;
- жестокого обращения с детьми;
- привлечения несовершеннолетних к употреблению спиртных напитков и наркотических веществ;
- вовлечения несовершеннолетних в преступную деятельность.

**Сообщите об этом в отделения учреждения**

**с 9.00 до 17.00 (кроме субботы, воскресенья):**

**- ОПБССН «Огонёк», ул. Тентюковская, 126, тел. 22-51-80**

**- ОПБССН «Вера», ул. Ручейная, 17, тел. 31-94-24**

**- ОПБССН «Семья», ул. Малышева, 13, тел. 22-22-82**

**- ОПБССН «Подросток», ул. Морозова, 158, тел. 31-46-98**

**Звонки также принимаются на круглосуточную «горячую» линию по телефону 24-40-38 (отделение «Райда»).**



С 26 апреля в Коми объявлен особый противопожарный режим.

В этом году под наблюдением окажутся 179 населённых пунктов и 107 дачно-садоводческих товариществ.

# Республика Коми готовится к пожароопасному сезону. Готовы ли к этому её жители?

**Загрязнение атмосферы – глобальная проблема, для её решения требуются усилия множества людей и значительное время. Одного нашего желания недостаточно, чтобы воздух наших улиц стал чище. Но обезопасить свои органы дыхания от вредного воздействия внешней среды мы можем уже сейчас.**

За 2012 год в республике было зарегистрировано 117 лесных пожаров – несмотря на прохладную погоду, ими было уничтожено 1,3 тысячи гектаров леса. Это в 37 раз меньше, чем в 2011 году...

По прогнозам синоптиков, в июне-июле 2013 года температура воздуха в Коми поднимется выше средних многолетних значений. Это значит, что высокий уровень

пожарной опасности лесам республики обеспечен. А ведь именно лесные пожары являются основной причиной смога в населённых пунктах. Памятна Москва 2010-го, когда на улицах был едкий запах гари, а от дыма слезились глаза. Не столь сурово, но тоже ощутимо, в дыму из года в год проживает лето наша республика.

## Чем мы дышим

Сегодня человек не успевает адаптироваться к техногенным изменениям воздуха. Опасные для здоровья химические соединения, смог, наполненный патогенными микроорганизмами, – вот чем дышит современный горожанин. Автодороги – артерии наших городов – «питают» нас вредоносными со-

единениями азота, угарным газом, сажей, формальдегидом, бензапиреном. Дополняют этот коктейль выбросы промышленных предприятий, которые насыщают воздух такими канцерогенами, как соединения тяжёлых металлов: никеля, свинца, хрома, кадмия, мышьяка и т.д.

А если к этому ещё прибавить дым от горящих торфяников и лесных пожаров, то даже спортсмены не смогут о себе сказать, что ведут здоровый образ жизни. Ведь вдыхание задымлённого воздуха не менее вредно, чем выкуривание 1,5-2 пачек сигарет в день. Вот и появляются в больничных картах ещё вчера здоровых людей такие диагнозы, как иммунодефицит, атеросклероз сосудов головного мозга, нарушения сердечно-сосудистой системы.

# Чем опасны гарь и дым для здоровья человека

Смог от пожаров содержит:

**1** Монооксид углерода (угарный газ) – бесцветный, лишенный запаха ядовитый газ. Он блокирует гемоглобин в эритроцитах (красных кровяных тельцах) и тем самым препятствует переносу кровью кислорода (особо опасен для людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы)

**2** Пыль, вызывающую резь в глазах

**3** Дым, который затрудняет дыхание, приводит к отеку носа и горла

**4** Приземный озон – высокая концентрация молекул озона на высоте 0-5 км, токсичен, вызывает проблемы с легкими, воспаление горла, слезотечение и сухость глаз

Что делать, чтобы облегчить свое состояние



Для снижения токсического действия компонентов дыма и гари пить натуральные соки и есть фрукты, в которых содержатся антиоксиданты



Купаться и посещать бассейн (лёгкие очень активно работают и попавшие внутрь частицы могут в процессе активного дыхания удаляться)



Максимально использовать влажные марлевые повязки, чтобы снизить риск попадания мелких частиц в лёгкие



Отказаться от контактных линз в пользу обычных очков

Симптомы отравления



Человек, долгое время вдыхающий дым лесных пожаров, рискует внезапно умереть. В организме человека накапливаются канцерогены. В результате может наступить паралич сердечных мышц или внезапный отказ печени

**Поэтому стоит большое внимание уделить средствам индивидуальной защиты органов дыхания, которые сегодня позволяют обезопасить человека от ядовитых примесей в воздухе.**

Такие средства должны выполнять ряд функций, позволяющих спасти наш респираторный аппарат. А именно:

1. Увлажнять воздух, что необходимо для сохранения необходимой вязкости бронхиальной слизи.

2. Предварительно очищать воздух от аэрозолей и взвешенных частиц.

3. Предотвращать попадание в организм патогенных микроорганизмов.

## Доступная защита

Устранить опасные компоненты вдыхаемого городского воздуха или уменьшить их содержание до безвредной концентрации призвана **антисмоговая маска.**

Антисмоговые маски помогут решить проблемы, связанные с жарой, смогом, гарью, дымом и даже инфекциями. Можно сказать, что антисмоговые маски – необходимость для современного человека,

который постоянно находится в неблагоприятной атмосфере. Такая маска является самым доступным эффективным средством, которое способно защитить лёгкие от ядовитых веществ, содержащихся в воздухе. В том числе и от продуктов горения.

Дым и гарь, попадая в наши лёгкие в виде микрочастиц, вызывают раздражение, нарушают дыхание и загрязняют их. Эти микрочастицы вместе с высокой температурой воздуха, городским смогом от автомобилей, выбросами заводов, испарениями составляют опасную для организма человека смесь. Но самое плохое то, что вредные вещества, оседающие в наших лёгких, могут оставаться там годами. Особенно это опасно для людей, страдающих аллергией и респираторными заболеваниями. Продукты горения – это раздражители, которые усиливают негативные процессы в организме.

Антисмоговая маска может служить очень продолжительное время и круглогодично защищать ваше дыхание от дыма, вирусов, пыли, запахов и прочих факторов, вызывающих заболевания дыхательных

путей и аллергию.

Особенность устройства в том, что специальный блок, которым снабжена каждая маска, имеет многослойную наноструктуру, которая фильтрует вдыхаемый воздух и задерживает внутри частицы размерами от одного микрона до 90 нанометров. К примеру, палочка Коха, вызывающая туберкулез, через маску уже не пройдёт, поскольку для этого ей нужно отверстие диаметром 120 нанометров.

К тому же антисмоговая маска – это своего рода индивидуальная система кондиционирования вдыхаемого воздуха, прибор независимого теплового комфорта.

Существует несколько производителей, занимающихся разработкой и созданием антисмоговых масок, срок службы которых не менее 800 часов.

**Как видите, обеспечить себе и своим детям защиту дыхательной системы в неблагоприятных условиях вполне по силам каждому.**

**Материал подготовлен  
Управлением противопожарной  
службы и гражданской  
защиты РК.**



# Счастье в семье

В Международный день семьи, 15 мая, стали известны победители городского конкурса «Счастливая семья–2013», учредителем которого является ГБУ РК «Центр социальной помощи семье и детям г.Сыктывкара». В этот раз в конкурсе приняли участие 46 семей, которые предоставили 64 фотографии. За фотографии семей-участников пользователями официального сайта учреждения всего было отдано 9140 голосов.



В номинации «Спортивная семья» победила семья **Неверовых**, набравшая 3729 баллов.

Папа, мама, я – спортивная семья! Всем известно, что в здоровом теле – здоровый дух, а чтобы хорошо развиваться, ребёнок должен заниматься спортом – хотя бы регулярно делать зарядку по утрам. А особенно очень весело вместе с мамой и папой! Кроме того, уже давно доказано, что нормальные физические нагрузки способствуют и умственному развитию детей.



В номинации «Семейные традиции» победила семья **Лобановых**, набравшая 3879 баллов.

В нашей дружной семье есть хорошая традиция. Мы каждый год свои отпуск и каникулы проводим на море. Еще до начала лета выбираем маршрут нашего путешествия. Эта фотография сделана в солнечной Турции в 2008 году. Она напомнила нам сказку «Про репку» и мы назвали фотографию: «Дочка – за сынку, сынка – за мамку, мамка – за папку, папка – за травку».



В номинации «Родительский дом – начало начал» победила семья **Прейзендорф**, набравшая 3502 балла.

Мы собрались сегодня всей семьёй,  
Чтоб юбилей отметить бабушки родной!

Праздник отмечали у неё дома. Бабушка готовилась к приходу гостей, накрыла праздничный стол. В этот день она очень красивая. День рождения – это всегда весело: все шутили, улыбались. На фото бабушка Надя, дедушка Витя, мама, папа, я (дочка-внучка), тётя Лариса, а дядя Вова фотографирует. Маленький двоюродный братик Миша спит в соседней комнате. Мы надули 50 воздушных шаров (жаль, что их не видно), ну и не забыли про подарочки. Ей очень понравилось. Мы рады, что собрались все поздравить её с этим чудесным праздником! Мы её очень любим!!!

Кроме того, организационный комитет конкурса независимо от результатов голосования определил ещё одного победителя, которым стала семья **Ожеговых**.

Наша семейная традиция в день рождения дочери Ксюши, 1 сентября, каждый год сажать деревце. На фото - сентябрь 2012 года. Мы посадили рябинку около роддома, где пять лет назад появилась на свет Ксюша.



**Государственное бюджетное учреждение «Центр социальной помощи семье и детям г. Сыктывкара» искренне поздравляет всех с Международным днём семьи! Желаем, чтобы ваш семейный очаг всегда был наполнен теплом, уютом и любовью!**



# «Молодая семья Ухты–2013»

**Очный этап конкурса «Молодая семья Ухты–2013» прошёл 19 мая в одном из развлекательных комплексов города.**

В мероприятии приняли участие пять молодых ухтинских семей. На суд жюри они представили свои семейные гербы, коллажи из фотографий, на которых запечатлены самые значимые семейные события, поделки, оригинальные блюда. Все работы были яркими, разнообразными и интересными. Песни и стихи о себе и своих дружных семьях вызвали улыбки на лицах зрителей и судей. Кроме того, участники конкурса подготовили рассказы о своей родословной.

Пока жюри подводило итоги конкурса, молодые семьи дружно исполнили заключительную песню, попробовали сладкие угощения и потанцевали с клоунами.

По итогам городского конкурса первое место и звание «Молодая семья Ухты – 2013» получили Земцовы – они в дальнейшем отправятся защищать честь города на республиканский конкурс молодых семей. Второе место и звание «Самой весёлой семьи» досталось Чеславским. Третьего места и звания «Самой познавательной» удостоилась семья Сацюк. «Самыми талантливыми» показали себя Хусаиновы, а «Самыми



дружными» – семья Банных. Победители были награждены дипломами и ценными призами.

Участники остались довольны конкурсом. Они планируют блеснуть своими талантами и на следующий год. Тогда малыши в семьях уже немного подрастут и смогут вместе с родителями порадовать зрителей своими достижениями.

«Все семьи – талантливые, весёлые и дружные. Сложно было судить и выбирать самых достойных», – поделились впечатлениями члены жюри.

*Организатор мероприятия: молодёжный совет при руководителе администрации МО ГО «Ухта».*





«Kinky Dep»

Утро 18 мая выдалось солнечным, но холодным. Впрочем, холодом нас не испугать. Корреспонденты «Семейного круга» целый день провели на рок-фестивале «СурРок» в Финно-угорском этнокультурном парке.

# Дали рока на «СурРоке»



«Севериада»

Узнав о том, какое журналистское задание мне дали на выходные, я восторженно захлопала в ладоши. Ещё бы, ведь редакция отправляла меня в село Ыб, на первый рок-фестиваль «СурРок»! Я очень люблю рок-музыку. Поэтому несказанно обрадовалась возможности побывать на фестивале не только в качестве зрителя – у меня была возможность пообщаться с организаторами.

Сборы были быстрыми. Но на автобус для журналистов всё же

опоздала... Правда, совсем немного – удалось догнать его на своих двоих. Сильно устала, зато получила хороший урок на будущее: приходите чуть раньше назначенного времени. Дорога до Ыба была веселой. Почти все пассажиры автобуса были в предвкушении чего-то особенного. Кто-то оживлённо разговаривал, кто-то даже пел песни. А кто-то мирно спал, уткнувшись в плечо соседа.

Первыми, кого мы встретили по приезде в этнокультурный



парк, были полицейские. Они сурово следили за тем, чтобы соблюдались все правила. Блюстители порядка пылливо спрашивали у каждого проходящего, не несёт ли он с собой спиртное и другие запрещённые предметы.

На маленькой полянке у входа в парк уже в полную силу играла сыктывкарская группа «Kinky Der». Ребята призывали не мёрзнуть, подходить ближе к импровизированной сцене и «зажигать» вместе с ними.

Но журналист никогда не стоит на одном месте долго, ведь надо всё-всё увидеть собственными глазами. Следующей остановкой для меня стал конгресс-холл, откуда доносились волшебные звуки музыки. Как выяснилось, это были еще одни гости фестиваля – «Школа Рока». Всё, что сыграли преподаватели «Школы» Дмитрий Сабуров и Александр Вахрушев, было чистой импровизацией.

С улицы доносились возгласы: «Попал!», «Чуть выше надо было!» Что же там происходит? Оказалось, за конгресс-холлом стреляли из лука и арбалета. Конечно же, мне тоже захотелось попробовать. «Приклад – под плечо.





**Историко-реконструкционный клуб «Кречет».**



**«Бумажная площадка».**



Смотри, чтобы мушка и целик – эта маленькая прорезь – были на одном уровне. Встань правильно: боком, левая нога чуть впереди. Теперь стреляй!» – давал указания тренер. Так... Мушка и целик на одном уровне, левая нога чуть впереди... Пли! Почти точно в цель! Ура! «Молодец, быстро учишься», – похвалил наставник. Поблагодарив его за такой хороший мастер-класс, я продолжила поиски «интересностей».

Белая человеческая фигура! Мумия? Сердце уходит в пятки... Но напрасно! Это всего лишь ещё одна забава для посетителей, «Бумажная площадка». На ней тех, кто очень замёрз, можно было «утеплить» слоями туалетной бумаги. Или построить высокую «Пизанскую» башню из рулонов. Вот такие развлечения.

А в это время на большой сцене давали жару республиканские команды: «They kill Kenyu», кировская группа «Ze Сметана», «Севериада», «FunnySkaPlan», «Stellar», «Top dogs», «Дневник Джессики». Посетители сначала в нерешительности переминались с ноги на ногу, но затем начали пританцовывать. А потом и вовсе разошлись так, что группа из Кирова «Ze Сметана» не смогла оставить лучших танцоров без внимания. Музыканты вручили им свои диски.

Ещё об одной «интересности». Проходя мимо конгресс-холла, заметила небольшой шалашик, которого там не было несколько минут назад! И из этого, казалось бы, крохотного шалашика вышли около семи человек. Одеты они были в старорусские костюмы, в руках держали мечи, шлемы, глиняную посуду.





## «Смысловые галлюцинации»

Как оказалось, это были участники историко-реконструкционного клуба «Кречет». Они провели для посетителей парка множество увлекательных игр. Например, «Лодейня»: два человека вставали на бревно и пытались сбить друг друга мешками с пеньковой верёвкой. Или «Разруби капусту»: реконструкторы учили народ сокрушать при помощи оружия яблоки, апельсины и рубить капусту. В молодецких забавах принимали участие не только добры молодцы, но и красны девицы.

Тут с концертной площадки донеслось слово «лотерея», и я поспешила туда. «Внимание: мне нужна помощница, чтобы провести лотерею, кто хочет?» – спросил ведущий. Ещё не успев подумать, зачем ему эта помощница, я торопливо подняла руку, и (ура!) ведущий выбрал именно меня. Пока поднималась на сцену, он рассказывал суть лотереи.

Оказывается, любой приобретающий билет на «СурРок» автоматически становился её участником. На корешке билета были напечатаны цифры, которые повторялись на самом билете. На вхо-

де в парк контролёры отрывали от билетов корешки. Потом поместили в барабан лототрона, и в ходе лотереи каждый мог стать обладателем сертификатов на услуги этнопарка. Например, проживание в гостинице «Финноугория», катание на квадроциклах, прохождение дистанции в верёвочном парке или сплав по реке Сыsole! В конце розыгрыша и мне дали сертификат, за помощь. Ух, здорово!

Наконец-то настал тот момент, который все так ждали. На сцену под бурные аплодисменты вышли хэдлайнеры фестиваля, группа из Екатеринбурга «Смысловые галлюцинации». Народ стекался к сцене из разных уголков этнопарка, ведь всем хотелось потанцевать под известные хиты. Концерт оказался коротким (всего час), но насыщенным. Со сцены зазвучали песни «Разум когда-нибудь победит», «Первый день осени», «Последний день Земли». Всем известные «Зачем топтать мою любовь», «Все в порядке» и «Розовые очки» группа исполнила уже после того, как из толпы зрителей начали требовать хиты.

Под занавес фестиваля группа порадовала своих фанатов композициями «За звезду полжизни» и «Вечно молодой». А песню «Мама, мы все сошли с ума» музыканты исполнили, выйдя на сцену на «бис».

После фестиваля мне удалось поговорить с его организатором, Юрием Шibaевым. Узнала много интересных фактов. К примеру, название «СурРок» образовано из двух слов. Сур – слегка хмельной напиток у коми народа, ну и рок – стиль в музыке. Самым непростым, по мнению Юрия, было ожидание посетителей (ведь день выдался холодным), но он остался доволен результатом.

У меня фестиваль вызвал море положительных эмоций. Девять часов пролетели как один, и уезжала я домой с лёгкой грустью, зато с множеством автографов и фотографий! Надеюсь, «СурРок» еще не раз порадует своих зрителей зажигательной музыкой и улетными развлечениями.

**Дана БЕССТУЖЕВА.  
Фото Ивана ФЕДОСЕЕВА.**



# Дарить жизнь или «жить лучше»?

Тема любви и брака – неиссякаемый источник вдохновения для писателей, художников и иных деятелей искусств. Многие считают, что апофеозом любви является заключение брака – как факт, подтверждающий уверенность в своих чувствах относительно партнёра, определенность своего выбора, доверие. Но важнейшей функцией брака является продолжение рода, рождение детей. Сегодня мы поговорим о том, что делать, если желание стать родителем не является обоюдным.

Существует такое понятие, как **репродуктивная установка** – это склонность человека поступать тем или иным образом во всех вопросах, связанных с рождением детей. Рассмотрим ситуацию конфликта репродуктивных установок супругов. Например: жена готова к рождению ребёнка, а супруг не готов. Причины такого разногласия могут быть различны.

## **Вариант первый: «супруг не готов пока»**

В данном случае у супруга возможна установка относительно рождения ребёнка по достижении определенного возраста или положения в обществе. Обычно мужчины рождение детей не связывают с возрастом, в отличие от женщин, у многих



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

из которых в современном мире присутствует установка «родить до 30 лет». Чаще мужчины в решении репродуктивного вопроса ориентируются на свой материальный достаток, стабильность финансового положения семьи.

Если жена встречает сопротивление мужа именно по причине такой установки («не готов пока»), то необходимо исследовать препят-

ствия. Выяснить, что заставляет супруга ждать ещё и чего конкретно он ждет?

Для этого нужно инициировать обсуждение, доверительный разговор. Цель его – не уговоры, а достижение более глубокого понимания супруга, его мыслей и чувств.

## **Вариант второй: «супруг вообще не готов к рождению детей»**

Причины такого отвержения могут лежать в переживаниях собственного детства. Как правило, у психологически здорового взрослого человека на чисто инстинктивном уровне имеется потребность стать родителем. Существует такое понятие, как потребность в детях – без наличия детей человек испытывает затруднения как личность, ощущает свою неполноценность, дисгармонию. Отсутствие этой потребности может лежать в травматичном опыте человека.

В рассуждениях людей, пришедших на консультацию по причине собственного нежелания иметь детей («Я не хочу детей, нормально ли это?»), присутствует страх потери свободы. Ребёнок, особенно первенец, на самом деле воспринимается семьёй достаточно сложно. Жена утомлена, муж часто ощущает отверженность, и только время и тепло помогают адаптироваться к новым ролям и строить свою жизнь дальше, заботясь в равной степени обо всех членах семьи.

Мужчины и женщины, не желающие иметь детей, приводят много доводов в пользу своей свободной от детей жизни: возможность путешествовать, не зависеть от других людей, пожить «для себя». Причинами подобных умонастроений являются страхи или несложившиеся отношения с супругом.

● Если супруги любят друг друга, ощущают удовлетворенность от своих взаимоотношений и счастливы вместе, то естественным продолжением их чувств является рождение ребёнка. Если кто-то этого не хочет, нужно посмотреть внутрь семьи. Как складываются отношения, есть ли взаимная любовь, насколько супруги ощущают «общность сво-

их судеб»? Бывает, что супруг, не желающий ребёнка, не смеет себе признаться, что он не уверен в своих чувствах к супруге и не хочет детей от неё.

● Бывает также, что человек, будучи ребёнком, сам был несчастен, зависим от взрослых, беспомощен. И этот опыт мешает ему дать жизнь другому. Взрослый человек опасается повторения такой судьбы уже у его ребёнка.

● Также бывает, что человек, повзрослев физиологически, эмоционально ещё является ребёнком. Он до сих пор зависим от родителей, ориентируется на их мнение и решения, сам не способен взять ответственность за свою жизнь. Будучи эмоционально сам ребёнком, он даже не думает о рождении своего ребёнка, подсознательно боясь соперничества.

Все эти вопросы можно обсудить на консультации психолога. И если потребность стать матерью выше потребности сохранить брак, то целесообразно подумать даже о разводе.

Всё чаще и чаще супруги останавливаются на рождении одного ребёнка – сказывается их адаптация к сложившемуся образу жизни. Войдя в русло после рождения первенца, супруги боятся потерять финансовое положение и свободное время, родив второго. Применительно к такой позиции христианский философ Антонио Сикари говорит о «контрацептивном менталитете» – умонастроении, говорящем «нет» жизни. Лозунг «контрацептивного менталитета»: «Ты не будешь жить, чтобы я мог (могла) жить лучше».

Конечно, во многих отношениях единственные дети в семье имеют

### **Отделение экстренной психологической помощи населению**



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

существенные преимущества перед детьми, имеющими братьев и сестёр. Единственный ребёнок имеет более высокий уровень самооценки, он меньше страдает от потери авторитета, ожидает и легко принимает помощь, когда испытывает в ней необходимость. В большинстве тестов на проверку знаний и «логических» способностей он имеет самые высокие показатели. Однако единственный ребёнок не привык к близкому общению с другими детьми (для него естественны только отношения «родитель-ребёнок»). Поэтому он (она) часто не знает, как вести себя в интимных отношениях позже, когда женится (выходит замуж) или живёт с кем-либо.

*В любом случае, конечно, важно исследовать истинную причину отказа от рождения детей или второго ребёнка и доверительно беседовать друг с другом в стремлении договориться. С пожеланиями вам совпадений в ожиданиях...*



Данный материал предназначен для тех, кто желает стать усыновителем, опекуном, попечителем.

# ФОРМЫ СЕМЕЙНОГО УСТРОЙСТВА ДЕТЕЙ

## Усыновление

Усыновление является приоритетной формой семейного устройства ребёнка-сироты\* или ребёнка, оставшегося без попечения родителей\*\*, предполагает принятие в семью ребёнка на правах кровного, со всеми вытекающими правами и обязанностями.

### Особенности усыновления:

- Усыновленный ребёнок по своим правам в семье ничем не отличается от собственных детей усыновителей, что позволяет ему чувствовать себя полноценным членом семьи.
- Законом закрепляются родственные отношения и право наследования.
- Возможность присвоить ребёнку фамилию усыновителя, поменять имя, отчество, место и дату рождения в пределах трёх месяцев в одну или другую сторону от первоначальной даты рождения ребёнка.
- Усыновление производится в судебном порядке, поэтому оформляется дольше.
- К кандидатам предъявляются

достаточно жесткие требования - к их материальному положению и жилью.

- Государство не оказывает финансовую поддержку после усыновления, за исключением предоставления послеродового отпуска и выплат в связи с рождением ребёнка при усыновлении младенца до трёх месяцев, а также оказания мер социальной поддержки, предоставляемых семьям, имеющим детей, на общих основаниях. Если ребёнок к моменту своего усыновления имел право на пенсию, полагающуюся ему в связи со смертью родителей, то он сохраняет это право и после усыновления. При усыновлении (удочерении) ребёнка выплачивается единовременное пособие при передаче его семье.
- Не каждый ребёнок, лишенный родительского попечения, может быть усыновлен. Тайна усыновления охраняется законом.
- Органы опеки осуществляют ежегодный контроль за семьёй усыновителей в течение как минимум трёх лет после усыновления.

## Опека

### и попечительство

*Опека (попечительство)* - форма семейного устройства несовершеннолетних, при которой опекуны выполняют обязанности по содержанию, воспитанию и образованию подопечных, а также защите их прав и интересов. Опека устанавливается над детьми, не достигшими 14 лет, а попечительство над детьми от 14 до 18 лет.

### Особенности опеки:

- Ребёнок сохраняет свою фамилию, имя, отчество, а кровные родители не освобождаются от обязанностей по принятию участия в содержании ребёнка и выплачивают алименты.
- Нет тайны передачи ребёнка под опеку, поэтому возможны контакты с кровными родителями и родственниками ребёнка.
- Невозможно изменение фамилии, места и даты рождения ребёнка.
- Опека устанавливается решением руководителя органа опеки и попечительства по месту житель-

ства, поэтому оформляется быстрее усыновления.

- Менее жёсткие требования к кандидату в опекуны в части дохода и жилищных условий, чем к кандидатам в усыновители.

- Государством ежемесячно выплачиваются средства на содержание ребёнка согласно установленному в регионе нормативу, а также доплата на отопление, освещение, текущий ремонт жилья, приобретение мебели и оплату бытовых услуг, предусмотренную законодательством Республики Коми. При установлении опеки выплачивается единовременное пособие при передаче ребёнка в семью. Ребёнок сохраняет право на причитающиеся ему алименты, пенсию и другие меры социальной поддержки.

- Органы опеки оказывают содействие опекуну в организации обучения, отдыха и лечения опекаемого.

- Органы опеки осуществляют регулярный контроль за условиями содержания, воспитания и образования ребёнка.

## Приёмная семья

Приёмная семья как форма семейного устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, обладает такими же особенностями, как опека (попечительство). По отношению к ребёнку приёмные родители являются опекунами.

Приёмные родители выполняют обязанности по содержанию, воспитанию и образованию подопечных, а также защите их прав и интересов на основании договора о передаче ребёнка на воспитание в приёмную семью. Договор о передаче детей на воспитание в семью предусматривает срок помещения ребёнка в семью; условия его содержания, воспитания и образования; права и обязанности приёмных родителей и органа опеки. Обычно в приёмную семью передают детей, которых невозможно передать на усыновление или опеку, например, для воспитания в одной семье 2-3 и более детей братьев, сестер.

Приёмному родителю за выполнение этих обязанностей органом опеки и попечительства назначается ежемесячное вознаграждение. Работа приёмного родителя засчитывается в общий трудовой стаж.

Поэтому к ним по сравнению с опекунами предъявляются более жёсткие требования в плане их личностных, нравственных и профессиональных качеств, необходимых для воспитания подопечного. Приёмный родитель обязан ежегодно представлять отчёт не только о расходовании средств на содержание ребёнка, но и о результатах работы по его воспитанию и развитию.

## Пять причин взять ребёнка в семью

Прежде чем брать ребёнка в семью, очень важно разобраться в причинах, почему вы хотите это сделать.

**Первой причиной** и самой частой является невозможность иметь своих детей в силу физиологических или возрастных ограничений. Есть много семейных пар, которые не могут иметь детей, но очень хотят, чтобы любить и заботиться о них. И опека – способ воплотить в жизнь свою мечту о ребёнке.

**Вторая причина**, особенно в случае с одинокими матерями, у которых нет мужа и семьи – заполнение внутренней пустоты, избегание одиночества, желание заботиться о ком-то и быть нужным кому-то. Всю свою любовь они хотят отдать приёмному ребёнку и осчастливить наличием семьи ещё одного человечка. Ребёнок добавляет смысл, возвращает радость в дом.

**Третья причина** имеет место, когда родители единственного по натуре замкнутого ребёнка хотят усыновить, взять под опеку ещё одного, чтобы сделать семью полноценнее. Дети, воспитываясь бок о бок, становятся открытее, добрее. Главное, очень обдуманно и со всей ответственностью подойти к этому шагу и ни в коем случае не разделять детей. Нелишней будет предварительная беседа с психологом.

**Четвёртым мотивом** является желание родителей взять в свою семью ребёнка после гибели родного. В этом случае родителям обязательно требуется время, чтобы оправиться от своего горя. На этот шаг следует идти только тогда, когда они будут готовы сполна окружить любовью усыновленного ребёнка. Ребёнок не может играть роль

другого человека, он должен быть самим собой.

И самая достойная **пятая причина**, когда ребёнка берут в свою семью ради самого ребёнка. Дать ему шанс крепко встать на ноги, получить хорошее образование, прожить лучшую жизнь.

**Подсознательные причины трудно поддаются анализу и всегда глубоко индивидуальны. Но они - главная движущая сила, которая определяет характер последующих взаимоотношений родителей и детей. Здесь нет места порыву или простой жалости. Прежде чем принять решение об усыновлении, ответьте на вопрос: «Для чего вы хотите усыновить ребёнка? Делаете вы это для него или для себя? Как вы сможете помочь ему адаптироваться в новой семье?». Это важное решение должно согласоваться со всеми членами семьи, быть хорошо обдуманным и осознанным.**

Общее количество детей в такой семье, включая родных и усыновленных, не должно превышать 8 человек.

\* Дети-сироты – лица в возрасте до 18 лет, у которых умерли оба родителя или единственный из них.

\*\* Дети, оставшиеся без попечения родителей, - лица в возрасте до 18 лет, которые остались без попечения единственного или обоих родителей в связи с отсутствием родителей или лишением (ограничением) их родительских прав, признанием родителей безвестно отсутствующими, недееспособными (ограниченно дееспособными), находящимися в лечебных учреждениях, объявлением их умершими, отбыванием ими наказания в учреждениях, исполняющих наказание в виде лишения свободы, нахождением в местах содержания под стражей, подозреваемых и обвиняемых в совершении преступлений; уклонением родителей от воспитания детей или от защиты их прав и интересов, отказом родителей взять своих детей из воспитательных, лечебных учреждений, учреждений социальной защиты населения и других аналогичных учреждений и в иных случаях признания ребёнка оставшимся без попечения родителей в установленном законом порядке.

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



# Куда пропал аппетит?

## Питание ребёнка во время болезни

Случилась неприятность: ваш малыш заболел. Вялость, капризы, невеселый взгляд, отсутствие аппетита... Знакомые симптомы? Как хочется помочь крохе поскорее вернуть здоровье и хорошее настроение! Ласка и любовь мамы, правильное лечение и здоровое питание помогут победить болезнь. Но если с первыми двумя условиями нежная мамочка и квалифицированный врач справятся без особых проблем, то как быть с нежеланием малыша полноценно питаться? Сегодня вы получите ответ на вопрос, каким должно быть питание ребёнка во время болезни.

### ПОТРЕБНОСТИ ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ

Любая мама согласится, что даже такая банальная вещь, как ОРЗ, самые любимые блюда вашего малыша делает неприятными для него на вкус. Нередко заболевание сопровождается тошнотой, рвотой, расстройством стула, и тогда крохе совсем не до еды.

С одной стороны, состояние малыша понятно: неприятный привкус во рту, боль в горле, заложенный носик и, как следствие, неспособность уловить даже самый аппетитный аромат. Но если мы, взрослые, можем преодолеть неприятные ощущения и заставить себя съесть пару ложек потерявшего вкус супа, то как объяснить маленькому ребён-

ку, что надо поесть? Ведь для того, чтобы помочь организму победить болезнь, требуется целый арсенал питательных веществ. Диетологи установили, что во время болезни потребности детского организма в белках, жирах и углеводах практически не меняются. А это значит, что рацион малыша должен быть по-прежнему богат витаминами и питательными веществами.

Для начала обязательно проконсультируйтесь с врачом, есть ли необходимость соблюдать специальную диету. Характер питания во многом зависит как от самого заболевания, так и от способов лечения и назначенных лекарств. Так, например, при длительном приёме антибиотиков организму может потребоваться дополнительное коли-

чество витамина B<sub>9</sub> (фолиевой кислоты). Если ребёнок принимает по назначению врача гормональные препараты, следует увеличить содержание в пище белка и калия. А в восстановительный период после болезни нелишним будет провести витаминотерапию.

### РАЗНЫЕ БОЛЕЗНИ — РАЗНОЕ ПИТАНИЕ

Если ребёнка беспокоят **кашель или насморк**, его лучше кормить лёгкой и нежной пищей. Можно приготовить желе из соков, мясного или овощного бульонов, клюквенного морса — его малышу будет легко проглотить, не повредив воспалённую слизистую. Очень полезны при таком состоянии мясные

суфле, омлет, жидкие молочные каши.

При **ангине** главное – частое питьё. Незаменим в этом случае тёплый морс из клюквы. Именно в этой ягоде имеется бензойная кислота, подавляющая жизнедеятельность болезнетворных микробов. Клюква, наравне с малиной, способна снизить повышенную температуру тела (действуя по принципу аспирина). Сахара в напиток желательно класть минимальное количество, так как он раздражает слизистую.

Лучшим питанием ребёнка при **бронхите и ОРВИ** является куриный бульон. Лечебный эффект такого бульона связан с цистеином (аминокислотой), которая уменьшает образование слизи в бронхах и носоглотке и облегчает дыхание. К тому же куриный бульон легко усваивается организмом благодаря действию аминокислот, содержащихся в нём.

Очень непросто организовать питание малыша, если простудное заболевание осложняется **рвотой**. Причина рвоты в данном случае в том, что болезнь выводит из строя желудок, и ему тяжело удержать пищу внутри. Лучше после рвоты дать желудку малыша отдохнуть от еды – по меньшей мере три часа. Затем попробовать дать ребёнку воду, сначала всего лишь глоток. Если содержимое останется в желудке, дать ещё немного воды через 20 минут. Если ребёнка мучает жажда, доведите количество жидкости до 100 мл. Если после рвоты прошло несколько часов, и малыш попросил поесть, можно дать ему ложку каши, яблочного пюре, обезжиренного молока. Но вводите питание постепенно, маленькими порциями.

## НЕ ХОЧЕТ ЕСТЬ? ПУСТЬ ПЬЁТ!

Когда болезнь только начинает наступление, а это обычно сопровождается высокой температурой, организм очень сильно обезвоживается. Поэтому нужно давать ребёнку много «правильного» питья. На данном этапе заболевания это намного важнее, чем еда.

Правильное питьё – значит, витаминизированное и тёплое. Например, некрепкий чай с малиной

и лимоном (если у ребёнка нет аллергии на цитрусовые), клюквенный и брусничный морс, компот из сухофруктов и чёрной смородины, отвары трав, апельсиновый сок. Если у малыша болит горло, слишком кислые соки и морсы лучше исключить, так как они раздражают слизистую оболочку глотки. Выводу мокроты способствует тёплое молоко с мёдом или минеральной водой. Очень полезны свежевыжатые соки, которые рекомендуется пить не позже чем через 15–20 минут после отжима, пока в них сохраняется исходное количество витаминов.

Нельзя забывать об обычной питьевой воде: питательности у неё никакой, но в острый период болезни возрастает потребность организма в жидкости. Именно поэтому больной ребёнок часто просит «просто водички».

Можете предложить в качестве питья нежирный куриный бульон: он одновременно восполняет недостаток жидкости и снабжает ослабленный организм необходимыми питательными веществами. Другие блюда лучше всего готовить в жидком или полужидком виде. Такая пища усваивается лучше и не так сильно раздражает горло малыша.

## ЗА ПАПУ И ЗА МАМУ...

Родители очень переживают, когда во время болезни ребёнок отказывается кушать. Некоторые пытаются заставить малыша поесть,

приговаривая: «Ну давай хотя бы ложечку – за папу, за маму...» Такие действия являются в корне неверными, потому что детский организм сейчас настроен на то, чтобы все силы бросить на борьбу с болезнью, а не на переваривание пищи. Поэтому нужно прислушаться к желаниям малыша и запастись терпением.

Составьте для него тот рацион, при помощи которого организм максимально быстро справится с болезнью. А если ребёнок и похудеет немного за эти дни – не беда. Он всё наверстает, как только выздоровеет.

Во время болезни предлагайте малышу пищу чаще и маленькими порциями. Не настаивайте на том, чтобы ребёнок съел всё. Если кроха осилил всего пару ложек – это уже хорошо. Перед едой попробуйте предложить малышу немного фруктового или овощного сока, кефира. Эти напитки способствуют улучшению аппетита.

Важное правило – не заставлять ребёнка есть то, чего ему не хочется (если врач не пропишет иного). Накормив больного малыша насильно, вы только вызовете у него рвоту или несварение, а то и создадите более серьёзную проблему с питанием.

Также помните, что эксперименты с едой в этот период неуместны – никаких новых продуктов во время болезни! И чем меньше ребёнок, тем больше осторожности в этом вопросе нужно проявить.





## ВИТАМИН-ЦЕЛИТЕЛЬ

Про витамин С в период болезни нужно помнить в первую очередь, поскольку хорошее состояние иммунной системы определяется его достаточным наличием. А чем лучше состояние иммунной системы, тем скорее выздоровеет ребёнок. Не забывайте о том, что витамина С нельзя накопить в организме впрок – его запасы нужно регулярно пополнять.

Отличный источник витамина С – свежие овощи и фрукты, поэтому они должны присутствовать в рационе больного постоянно. При этом с цитрусовыми будьте осторожны: они могут вызвать аллергическую реакцию. Кладезь полезных веществ и витаминов – обычный отвар шиповника. Ни один лимон не срав-

нится с ним по содержанию витамина С, поэтому шиповник вам в помощь, если ваш малыш болен. Также отвар этих чудо-плодов является отличным средством для профилактики простудных заболеваний.

## ЕШЬТЕ КАШУ С МОЛОКОМ...

Каши во время простуды – идеальная пища. Они богаты витаминами и микроэлементами, которые способны поддерживать баланс сил в детском организме. Наиболее ценными, с точки зрения содержания в них полезных веществ, являются овсяная и гречневая, поэтому их предлагайте малышу в первую

очередь. Готовьте каши таким образом, чтобы они получались жидкими или полужидкими, так ребёнку будет легче и приятнее справиться с блюдом. А чтобы они не надоедали, проявите фантазию. Варите кашу на молоке или мясном бульоне, добавляйте фрукты или кусочек отварного диетического мяса курицы.

Если ваш ребёнок любит молоко, предлагайте его в самых разнообразных формах. Классика во время болезни – молоко с мёдом. Но не забывайте про лёгкие и питательные кисломолочные продукты – например, кефир, ряженку, творог. Эти продукты легко перерабатываются и быстро усваиваются, что в момент болезни является очень ценным качеством.

Иногда организм отвергает молоко, ребёнка может от него стошнить. Это может случиться даже в том случае, если ваш малыш молоко любит. Не настаивайте – организм человека устроен мудро – значит, сейчас этот продукт ему не нужен.

Болеющие дети становятся более капризными и привередливыми в выборе еды. Однако большинство малышей не отказываются от нежирных йогуртов, которые способны принести двойную пользу: утолить голод и улучшить микрофлору кишечника.

## ПОЛЬЗА МЯСА

В острый период болезни, пока держится высокая температура, дети, как правило, отказываются от мяса. Но когда пик болезни прошёл, обязательно снова вводите его в рацион. Ведь для роста вашего малыша нужны животный белок и аминокислоты.

Все мясные продукты – мясо птицы, кролика, говядину, печень – предлагайте малышу только в виде пюре, суфле, мягкого отварного фарша. В этой форме ослабевшему организму будет легче справиться с его переработкой и, не затрачивая лишних усилий, взять всё самое полезное. А в качестве гарнира подойдут каши или отварные овощи. Но если малыш отказывается от такой «серьёзной» пищи, опять-таки не настаивайте. Значит, пока не время.



## СОСЕДИ ПО ОРГАНИЗМУ

В нашем желудочно-кишечном тракте (точнее, в толстой кишке) обитает масса бактерий-симбионтов, которые в обмен на кров и пищу снабжают нас некоторыми питательными веществами и обеспечивают защиту от микробных «пришельцев» извне. Антибиотики – самые мощные на сегодня средства в арсенале врачей для борьбы с различными инфекциями. Представить без них современную медицину невозможно. Однако антибактериальные препараты – палка о двух концах. Ведь они уничтожают всю микрофлору без разбору – и патогенную, и симбиотическую. В результате может временно нарушаться баланс между «плохими» и «хорошими» микробами, что будет проявляться в виде кишечного расстройства, называемого антибиотикоассоциированной диареей.

Возникновение такого состояния зависит от конкретных препаратов и индивидуальных особенностей ребёнка. Предсказать вероятность появления такой диареи невозможно, у некоторых она возникает ещё во время приема лекарств, а у трети пациентов – спустя 1-10 дней после завершения лечения.

Обычно о возможности побочного эффекта написано в инструкции к антибиотику. Чаще всего диарея встречается на фоне приёма клиндамицина, линкомицина, ампициллина, пенициллина, цефалоспоринов, тетрациклинов, эритромицина, независимо от способа введения препаратов в организм.

## ВОССТАНАВЛИВАЕМ БАЛАНС

Самостоятельное лечение детей антибиотиками недопустимо и может повлечь за собой массу негативных последствий для организма ребёнка! Для борьбы с разными группами болезнетворных микроорганизмов необходимы различные лекарственные препараты. Поэтому только доктор может прописать маленьким пациентам антибиотики.

Задача мамы – правильно организовать питание малыша в этот период, как во время, так и после антибиотикотерапии. Раньше счи-



талось, что на время болезни, особенно кишечной инфекции, необходимо сокращать количество пищи или вообще устраивать ребёнку разгрузочные дни. Современная педиатрия отказалась от этой точки зрения. Подобная тактика оправдана лишь в острый период болезни, когда можно перейти на лёгкие нежирные овощные блюда, каши, кисели. Но уже со второго дня необходимо поступление белков, например, в виде варёной телятины, мяса птицы или рыбы.

Ещё одна современная точка зрения: переоценка роли молочных продуктов. Да, кисломолочная пища легко усваивается, но профилактическим или лечебным эффектом не обладает. Даже если йогурты обогащены специальными бифидокультурами, они из-за своей малочисленности не могут серьёзно повлиять на ситуацию в толстой кишке.

Результаты исследований доказали, что в подавляющем большинстве случаев кишечная флора восстанавливается сама, а вот скорость восстановления будет зависеть от того, мешают ей или помогают. Больше всего подходят на роль помощников пребиотики – пищевые ингредиенты, которые не усваиваются кишечником, но стимулируют рост и активность нормальной микрофлоры в пищеварительной системе.

Основными пребиотиками считаются инулин, олигосахариды и лактулоза. Они содержатся в кукурузе, крупах, хлебе с отрубями, репчатом луке, фасоли, бананах, кураге, черносливе, зелени укропа. Наложен также выпуск специализированного питания, в том числе детского, в состав которого входят пребиотики.

Желательно, чтобы с пищей или в виде различных дополнений в организм поступали витамины всех групп, аминокислоты и минералы.

Также, чтобы быстрее восстановить флору в кишечнике, педиатры назначают препараты, содержащие живые культуры микроорганизмов и различные вещества, способствующие стимуляции роста полезных микроорганизмов. На прилавках аптек таких препаратов большое количество: «Линекс», «Бифидоформ», «Бифидумбактерин», «Лактобактерин», «Хилак форте» и т.д. Главное – выбрать правильный, основываясь на назначении врача.

## БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ!

Наконец-то болезнь пошла на убыль... Все вздохнули с облегчением, но внимательная и чуткая мама очень переживает – ведь в эти дни малыш мало кушал и заметно похудел. Тревожась, мама начинает усиленно кормить любимое чадо, иногда при этом не учитывая, что аппетит ребёнка пока не на обычном уровне.

После болезни ребёнка калорийность пищи для него следует увеличивать постепенно. Как только желудок и кишечник оправятся, аппетит вернётся. А вот ваша настойчивость может обернуться во вред малышу: он просто возненавидит то, что раньше кушал с удовольствием.

Здоровое питание способно ускорить выздоровление ребёнка. А если пересмотреть детский рацион в пользу натуральных и полезных продуктов, это поможет укрепить его иммунитет и поставить заслон простудам.

Подготовила Галина МИНАЕВА.



## Каким станет июнь 2013 года для представителей зодиака?

### Овен (21.03-20.04)



Овны займутся обновлением партнёрских связей, которые пригодятся им в дальнейшей работе. Выбирая себе друзей и партнёров по работе, они будут полагаться на свою интуицию, и она их не подведёт. И в это время очень вероятно начало нового любовного романа.

### Телец (21.04-20.05)



Тельцы, живущие по принципу: «Кто не рискует – тот не пьёт шампанского», будут удачливее других. Умение идти на разумный риск не только принесёт им большие финансовые прибыли, но и поможет расширить собственный бизнес. Тельцы, работающие на государственной службе, получат шанс отличиться перед начальством и заслужить его одобрение.

### Близнецы (21.05-21.06)



Близнецам, возможно, потребуются дополнительные финансы – например, для расширения бизнеса. Не исключено, что им придётся брать ссуду в банке или занимать деньги в долг у друзей. В дружеских отношениях Близнецы будут следовать принципу: «Старый друг лучше новых двух», чем заслужат благодарность и признательность своих верных друзей.

### Рак (22.06-22.07)



Раки будут много и усердно работать, справедливо полагая, что «без труда не вытащить и рыбку из пруда». Это поможет им поднять свой авторитет у начальства и коллег. Правда, трудясь изо дня в день целый месяц, Раки могут сильно уставать. Поэтому нужно постараться высыпаться и выкраивать время для отдыха.

### ЛЕВ (23.07-23.08)



Львам надоеет их ровное и размеренное существование. Жажда новизны может подвигнуть их на непредсказуемые поступки. Поэтому в июне Львы должны стараться держать себя в руках, чаще смотреть на себя со стороны и прислушиваться к мудрым советам близких.

### Дева (24.08-23.09)



Для Дев июнь может начаться с разездов, а максимальный успех ждёт их вдали от дома – в другом городе или даже в стране. Наиболее плодотворной будет первая половина месяца: они успеют переделать все намеченные дела и начнут воплощать в жизнь новые проекты. Личная жизнь Дев будет вполне благополучной.

### Весы (24.09-23.10)



Весы будут страдать от перепадов настроения. У них возникнут сложности при построении планов на будущее. Чтобы воплотить в жизнь одну цель, им придётся отказаться от другой или отложить ее реализацию до лучших времён. Главное – постараться сохранять в любых ситуациях душевное равновесие.

### Скорпион (24.10-22.11)



В июне Скорпионы смогут выработать наиболее эффективный курс в работе. Хорошо, если они смогут найти наименее рискованные пути: рисковать в этом месяце им нежелательно. Наведением порядка в личных отношениях Скорпионам лучше заняться во второй половине месяца, когда их любимый человек будет готов уступить и идти на компромиссы.

### Стрелец (23.11-21.12)



Стрельцы постараются внести ясность в отношения с окружающими людьми. От друзей, партнёров по работе, любимого человека они будут требовать преданности и открытости. Людей, которые покажутся Стрельцам ненадёжными, они без жалости вычеркнут из жизни. Главное – не перегнуть палку и не разорвать действительно важные отношения!

### Козерог (22.12-20.01)



Июнь принесёт Козерогам и деньги, и радость. Успехом завершится почти каждое их начинание, а желаемые результаты будут достигаться быстро и без особых проблем. Даже если Козероги встретят на своем пути незначительное препятствие, оно скорее их раззадорит, чем огорчит.

### Водолей (21.01-20.02)

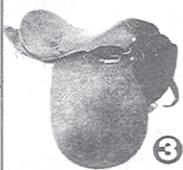


В июне Водолеев будет отличать повышенное самолюбие. Поэтому ущемления своих прав или ограничения желаний они не потерпят даже от самых близких людей. Некоторые Водолеи, желая самоутвердиться, возьмутся за рискованный проект. Успех, которого они достигнут, позволит им поверить в собственную силу и исключительность.

### Рыбы (21.02-20.03)



Первый летний месяц принесёт Рыбам финансовый успех. Они могут открыть для себя новый источник дохода. Но на душе у Рыб будет не очень хорошо: их отношения с близкими людьми окажутся не в полном порядке и будут нуждаться в урегулировании. На помощь придут старые верные друзья.

Действия, ставшие традицией						Веселая в оперетте Легара						
<b>Босс театра на Таганке</b>		"... и нищета куртизанок"	"Крохотный" полуостров Сибири			<b>Дикая собака Австралии</b>			Полосатый гигант с бахчи			<b>Анклав внутри Рима</b>
Результат союза металлов		<b>Мышиное возмущение</b>	Клен с белыми листьями			Плетенка девицы-красавицы						"Пункт приема" туристов
"Трическа" на щеках						<b>2</b>						
			<b>1</b>			Полукруглый знак в тексте						
<i>Сорт дорожного кофе</i>	<i>Большой стог сена</i>							Игральный кубик с точками	"Патриот" из Ульяновска			
					Вымершее пресмыкающееся	Паркинг пожарных машин						
Черпалка экскаватора	<b>Затычка во рту болтуна</b>							<b>"Кошелек" целой страны</b>				
Широкая дорога под слоем асфальта	Злак в лошадиной торбе		<b>3</b>									
	<b>Медвежья помощь</b>					Герой Гражданской войны	Все домашние пожитки					
Свекольно-морковный салатик	Часть губернии при цареватюшке					<b>Отклонение от канонов церкви</b>		Автомобильный "лазарет"				
						Реющая полковая святыня	<b>Верила в алые паруса</b>					
<i>Подчиненный сюзерена</i>	Жесткая деталь бейсболки								История про женитьбу арапа			<b>Броня рыцаря</b>
<b>Проводит жизнь за лепкой горшков</b>	<b>Сводка новостей недели</b>		<b>Утка-свистунок</b>			Светильник, оставшийся на стене			<i>Металл в столбике термометра</i>			Сырость, напитавшая воздух
								Линия кресел в зале				
				После фамилии в паспорте				<b>Причина мгновенного разрушения</b>	<b>Вьючный антипод лошака</b>			<b>Хлопковый сверток</b>
	Брат березки с серым стволом							Времена Лже-дмитриев				
<b>Денежка для монгольского цирика</b>		"Импульс" бодрости						Мелкие прибрежные камешки	<b>Глядящий бытовкой прибор</b>			
												

**Газета «Радуга»**  
с приложением  
журнала  
**«Семейный круг»**  
всего за 55.30  
рублей в месяц  
подписной индекс  
**52055**

**Ответы на сканворд из №9 (449) от 10.05.2013г.**

**По горизонтали:** Беринг, Маруся, утконос, сорго, тис, спаржа, всход, арба, наём, бриг, талер, обида, кеды, капа, сабза, колок, Лыков, суфле, искус, предлог, корма, лоб, Уиллис, Шойгу, турне, несессер, грот, стена, какао, Крит, рай.

**По вертикали:** рот, гонорар, мустанг, рассвет, страх, «Форд», Кипр, Фантомас, сари, «Абба», обед, пенал, рысак, джаз, колесо, подиум, букле, лепесток, вол, суглинок, лик, крейсер, самурай, осётр, урюк, «Лего», шест, ост, Гена.

# «ВКонтакте» с пользой!

Век цифровых технологий стократно увеличил возможности человечества в общении и обмене информацией. Особенно это заметно по жизни социальных сетей. Мы собрали для тебя самые интересные сообщества популярной соцсети, посвящённые Республике Коми. Здесь вы можете с пользой для вашего всестороннего развития удовлетворить потребность в общении.



## 1. [vk.com/r\\_komi](https://vk.com/r_komi)

Знакомьтесь с фотографиями самых живописных уголков нашей природы, слушайте душевные песни про республику, делитесь собственным мнением и взглядом на ту или иную проблему в обсуждениях, находите новых друзей, которые так же, как вы любят родной край!



## 2. [vk.com/my\\_syktykar](https://vk.com/my_syktykar)

Это сообщество со смешным названием «Мы ИЗ Сытык..., Сык-вык..., Свыктык..., СЫКТЫВКАРА!!!». Здесь найдёте множество красивых фотографий и панорам столицы Коми – как современных, так и архивных. Сможете увидеть или самостоятельно разместить объявления

о событиях, которые будут проходить в ближайшее время. В обсуждениях можно задать интересующие вопросы и самим помочь землякам. Тут можно поиграть в интересные игры, например, в «Ассоциацию». Суть этой игры в том, что каждый последующий пишет слово, которое вызвано ассоциацией с предыдущим. «Лето-Море-Отпуск-Комары-Аллергия-Лекарство!» Развлекайся, отдыхай и узнавай новое!



## 3. [vk.com/ethnopark](https://vk.com/ethnopark)

В этом сообществе можно познакомиться с одной из главных достопримечательностей Республики Коми – Финно-угорским этнокультурным парком в селе Ыб. Здесь есть яркие фотографии парка и его окрестностей, около 40 видеозаписей об истории финно-угорских народов. А главное – здесь вы узнаете новости о ежегодном фестивале «Ыбца».



## 4. [vk.com/club1342175](https://vk.com/club1342175)

Группа историко-реконструкционного клуба «Кречет». Это молодёжное объединение включает в себя «Клуб исторического фехтования» и секцию «Основы безопасности жизнедеятельности, русский стиль рукопашного боя – школа А.А.Кадочникова». Читая различные посты, вы окунётесь в атмосферу времён Древней Руси, узнаете о старинных способах изготовления посуды и керамических изделий, в мельчайших подробностях рассмотрите одежду и доспехи рыцарей. Тут же сможете записаться на рукопашный бой и фехтование и тогда полностью проникнетесь той эпохой. А если нет возможности заниматься, погружаться в эпоху на практике, то изучайте теорию и удивляйте своих друзей углублёнными знаниями о наших предках.

## 5. vk.com/

### krasivie\_devushki\_siktivkara

Бытует мнение, что в России самые красивые девушки. А в Сыктывкаре даже посвятили этому целое сообщество. Многие из наших северных красавиц могут сравниться с победительницами конкурсов «Мисс Мира», а иногда и превосходят их, ведь естественную красоту наших девушек никакая косметика не победит. Недавно прошёл конкурс на самую красивую девушку группы. Соперничество было ощутимым, ведь более 10 девушек претендовали на звание «Самой красивой», а победительницей стала... Заинтригованы? Тогда вбивайте адрес в поисковую строку и наслаждайтесь! А в этом сообществе вы можете полюбоваться мужественной красотой сыктывкарских парней – [vk.com/krasivie\\_parni\\_siktivkara](http://vk.com/krasivie_parni_siktivkara)



## 6. vk.com/club9417085

Увлекаетесь экологией? Хотите содержать любимый город и родную республику в чистоте и порядке? Тогда группа «Экологи Коми» – для тебя. Зайдя в обсуждения, узнаете об экологической ситуации в республике, найдёте адреса пунктов приёма макулатуры и даже сможете позвонить по телефону «Зелёной линии», сообщив об обнаруженных тобой экологических проблемах и правонарушениях. В этой группе имеются и вакансии для приёма на работу. Здесь хранится множество постов о предстоящих экологических акциях. Экология – это не только наука, но и образ жизни, особое мышление, работа и даже политика!



## 7. vk.com/chgk\_komi

Многие из нас являются поклонниками интеллектуальных игр «Что? Где? Когда?» и «Своя игра». А знаете, что и в Республике Коми регулярно проходят турниры среди знатоков на ум, логику и сообразительность? В сообществе есть подробное расписание, в котором указаны место и время проведения игр. Вы можете собрать команду и принять участие, но даже в качестве зрителя на игре не будет скучно! Вы не из Сыктывкара? В группе есть ссылки, пройдя по которым, можно найти турниры в Ухте, Усинске и Печоре! Если хотите играть, но турниров в вашем населённом пункте не проводится, то всегда можно обратиться за помощью к организаторам Лиги интеллектуальных игр РК, и они помогут вам в организации соревнований.



## 8. vk.com/kot\_komi и vk.com/drugkomi

Если любите братьев наших меньших, то непременно загляни в эти сообщества. Здесь найдётся множество фотографий бездомной (кошек, собак, котят и щенков). Возможно, именно вы станете новым любящим хозяином для одного из них. Если у вас уже есть питомец, то здесь помогут в вопросах,

касающихся ухода за любимцем, правильного выбора корма, ветеринарного обслуживания. При желании вы и сами можете поделиться личным опытом в воспитании домашних животных. А может быть, захотите помогать ухаживать за животными в приюте и станете волонтером.

## 9. vk.com/club8125974

Сыктывкарская лига КВН приглашает в свою группу! В КВНе всё происходит не так, как у обычных людей. Здесь каждый – кладёшь искромётного юмора, здесь своя особая атмосфера. Вступив в это сообщество, вы познакомитесь со всеми командами республики, из первых уст узнаете о ближайших играх «Клуба Весёлых и Находчивых», а также посмотрите наиболее понравившиеся шутки в видеозаписи.



## 10. vk.com/komi\_encounter

Нравится отдыхать активно? Или тебе больше по душе проводить время за компьютерными играми? ENCOUNTER подойдёт для обоих случаев: там всё гораздо интереснее, чем в компьютере, но только происходит в реальности! Игры ENCOUNTER – это движение, приключение, переживание. Ты чувствуешь себя актёром какого-нибудь знаменитого блокбастера. Квесты, в которые играют участники сообщества, – это экстрим, адреналин, желание жить! Это мир настоящих, ярких событий. Так что собирай команду и – вперёд, навстречу приключениям!

Подготовила  
Дана БЕССТУЖЕВА.

**Мы любим своих детишек, восторгаемся ими, радуемся их успехам, огорчаемся вместе с ними, помогаем им во всём.**



*На мне самое ответственное задание в доме: я слежу за тем, чтобы конфеты не испортились.*



*Вам скучно? Вам нечего делать? Родите ребёнка, и всё изменится!*



*Не теряйте детскую непосредственность, она всегда актуальна!*



*Говорят, надо ждать свой шанс... Я, может, и подожду, но потом, когда доем свой кусочек удачи!*

*Самый лучший будильник - это дети. Один раз завёл - и на всю жизнь.*



*Любозытство! Это совершенно неважно. Вот почему это так интересно!*



*Ох уж эта мама! Вечно игрушки по полкам расставит, а я потом ходи, по местам разбрасывай.*



Фото с сайта motivators.ru