

СЕМЕЙНЫЙ *Круж*

12 апреля 2013 © №7 (447)



стр. 7-9

Сила тела, духа и характера

- СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ-2013
- ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ВЗРОСЛЫХ
- ШКОЛЬНАЯ ФОРМА ВОЗВРАЩАЕТСЯ
- ДЕТСКИЕ ЗАБОТЫ
- ПОТЕРЯЛ – РАСПЛАЧИВАЙСЯ?
- ДВЕРИ НА ЗАМКЕ. НО НЕ ВСЕ...
- ПОВЫШЕНИЕ ПЕНСИЙ
- СОЛНЕЧНЫЕ «ОСОБЫЕ ПРИМЕТЫ»
- В СЫКТЫВКАРСКОМ ГОСУНИВЕРСИТЕТЕ БУДУТ ГОТОВИТЬ ВРАЧЕЙ



Школьная форма возвращается

Министерство образования Коми разработало приказ с рекомендациями относительно введения в школах требований к одежде учащихся. Документ подписан министром образования РК Владимиром Шарковым и будет направлен во все муниципалитеты региона.

Согласно приказу, требования к одежде обучающихся и обязательность её ношения устанавливается нормативным актом образовательной организации. Об-

щий вид одежды, её цвет и фасон определяются органом государственного управления образовательной организации: советом школы, родительским комитетом, классным, общешкольным родительским собранием, попечительским советом и другими.

Общеобразовательные организации вправе устанавливать следующие виды одежды обучающихся: повседневная, парадная, спортивная. Одежда обучающих-

ся может иметь отличительные знаки образовательной организации (класса, параллели классов): эмблемы, нашивки, значки, галстуки и т. д.

Решение о введении требований к одежде для обучающихся общеобразовательных учреждений должно приниматься всеми участниками образовательного процесса. При этом следует учитывать материальные затраты малообеспеченных и многодетных семей.

«Установление единых требований к одежде школьников может способствовать созданию определенной рабочей атмосферы во время учебного процесса, дисциплинированности учеников, их сплоченности. Ещё одна важная цель – сделать так, чтобы всем детям было комфортно в школе – независимо от национальности и вероисповедания, тем более независимо от достатка родителей, – отмечает Владимир Шарков.

Министр образования РК уверяет, что ребёнок в школьной форме ни в коем случае не лишится индивидуальности. К тому же в образовательной организации может быть принято решение о введении только какого-либо элемента или части одежды.

Министр подчеркнул, что одежда школьников должна соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям, чтобы её ношение не отразилось отрицательно на их здоровье.

По информации пресс-службы Министерства образования РК.

Спешите делать добро!

Всероссийская добровольческая акция «Весенняя неделя добра» пройдёт в Коми с 20 по 27 апреля.

Акция проходит в регионе уже не в первый раз. В 2012 году в ней приняли участие около 60 образовательных учреждений и добровольческих общественных объединений из разных районов Коми. В нынешнем году организаторы – Министерство образования РК – надеются собрать не меньше участников. Тем более что расширился список тем для мероприятий. Цель «Недели добра» – вовлечение жителей и,

в первую очередь, молодёжи, в добровольческую деятельность, реализация проектов, направленных на решение социально значимых проблем.

В рамках акции будет организован марафон «Игры доброй воли». Каждый день марафона посвящён определенной теме: «Экологический марафон», «Добровольцы – детям», «День донора», «Добровольцы за здоровый образ жизни», «Спешите делать добро!» (Всемирный день молодёжного служения).

Участниками «Недели добра» могут быть добровольцы, добро-

вольческие объединения, общественные организации, учреждения, коммерческие и некоммерческие организации всех форм собственности, жители муниципальных образований.

К партнерству в проведении мероприятий акции приглашаются представители органов исполнительной власти и местного самоуправления, СМИ, предприятий и организаций, поддерживающие идею развития добровольческого движения.

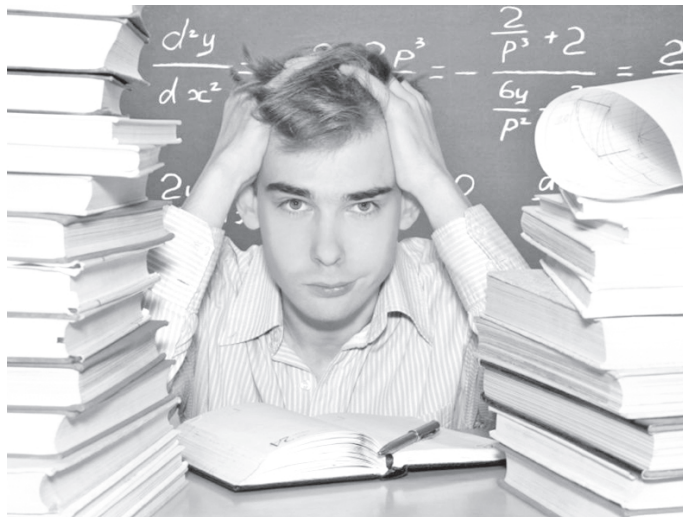
**По сообщению
ИА «Комиинформ»**

Новый проект для выпускников

«Для Республики Коми важно, чтобы лучшие выпускники поступали в учебные заведения региона, а не уезжали в большие города», – заявила исполняющая обязанности заместителя Главы Республики Коми Тамара Николаева на информационно-консультативной встрече с членами Общественной палаты республики. Встреча была посвящена приоритетным направлениям развития образования региона.

«Сегодня лучшие выпускники наших общеобразовательных школ, государственных образовательных учреждений уезжают и поступают в столичные вузы. А это те ребята, которые могли бы проявить себя здесь, могли бы многое сделать для социально-экономического развития республики. Это наша элита. И надо сделать всё, чтобы вузы республики стали для них привлекательными, чтобы они знали, что получают здесь качественное образование, смогут без проблем трудоустроиться и реализовать себя», – отметила Тамара Николаева.

В качестве одного из возможных решений вопроса заместитель Главы предложила перенять опыт Пермского края, где успешно проходит проект «225». Суть его в том, что выпускникам, набравшим 225 баллов по трём предметам ЕГЭ и поступившим в местные вузы, выплачивается дополнительная стипендия в размере 5 000 рублей. Кроме этого, им полагаются и другие привилегии.



С начала реализации проекта в Пермском крае резко возросло количество сильных выпускников, которые предпочли региональные вузы учебным заведениям Москвы и Санкт-Петербурга. У местных властей есть все основания надеяться, что большинство из закончивших учреждения профессионального образования останутся работать в крае.

Есть идея реализовать подобный проект и в Коми. Глава республики Вячеслав Гайзер поддерживает эту инициативу.

По сообщению пресс-службы Главы РК и Правительства РК.

В Сыктывкарском госуниверситете будут готовить врачей

Сыктывкарский государственный университет получил лицензию на подготовку специалистов по направлению «Лечебное дело». Кроме самостоятельной подготовки врачей, университет в будущем рассчитывает на присоединение к вузу Коми филиала Кировской медицинской академии.

Теперь мы можем в университете открыть медицинский факультет, который будет готовить специалистов для Коми. Считаю это замечательным событием для нашей республики», – сказал на заседании президиума Государственного Совета министр образования РК Владимир Шарков.

По словам ректора СыктГУ Марины Истиховской, создание крупнейшего в республике научно-образовательного комплекса невоз-

можно без объединения нескольких учебных заведений. Сейчас идет интеграция университета с Коми государственным педагогическим институтом. Рассматривается возможность присоединения некоторых учреждений среднего профессионального образования. Возможно присоединение и Коми филиала Кировской медицинской академии, но пока этот вопрос только обсуждается. Окончательное решение об объединении зависит и от позиции самой академии. «Но это не мешает нам самостоятельно начать образовательную деятельность по направлению «Лечебное дело» и произвести набор», – сказала Марина Истиховская.

В будущем в объединённом университете появятся новые образовательные программы и на-



правления подготовки кадров для таких отраслей, как биотехнологии, энергосбережение, информационно-коммуникационные технологии.

После объединения СыктГУ с КГПИ число студентов превысит 8,5 тысячи. А к 2020 году в объединённом университетском комплексе будут учиться 15 тысяч студентов.

По материалам Комиинформ.



Потерял – расплачивайся!

МВД по Республике Коми предупреждает: потеря паспорта может обернуться не только бытовыми неудобствами, связанными с заменой документов, но и серьезными неприятностями... с банком. Именно в такой ситуации оказалась одна жительница Сыктывкара. Мошенники воспользовались её утерянным паспортом и взяли в банке кредит.

Ещё в 2010 году жительница столицы Коми потеряла свой паспорт, в котором хранилось и страховое свидетельство обязательного пенсионного страхования. По факту утери документов женщина обратилась в органы внутренних дел, но найти их так и не удалось. Сыктывкарка получила новые паспорт и свидетельство.

Спустя два года ей пришлось сообщить из банка о том, что у неё имеется задолженность по кредиту в размере почти 30 тысяч рублей. Более того, в отношении неё уже было возбуждено исполнительное производство в связи с непогашением задолженности по кредитному договору. Женщина недоумевала – ведь никаких кредитных обязательств у неё не было. Разбираться с ситуацией она отправилась в представительство банка в Сыктывкаре, где узнала, что в апреле 2011 года она якобы взяла в кредит сотовый телефон стоимостью 15 906 рублей. В качестве доказательства сотрудники кредитной организации предоставили кредитный договор. Женщина выяснила, что в нём были указаны данные старого паспорта, а подпись была поддельной.

Оказалось, что неизвестные воспользовались утерянным паспортом гражданки и взяли в банке кредит. Но кто это сделал? Жительница Сыктывкара обратилась в

органы внутренних дел. Полицией удалось установить злоумышленников. По факту мошенничества было возбуждено уголовное дело, расследованием которого занимались следователи следственного управления УМВД России по г. Сыктывкару.

В ходе следствия выяснилось, что утерянный паспорт потерпевшей нашёл молодой человек. Он решил не относить находку в полицию, а воспользоваться ею в личных интересах. Вскоре он придумал, как это сделать.

Парень обратился к своей знакомой, которая работала продавцом-консультантом в одном из магазинов по продаже цифровой техники. Вместе они разработали план действий: как взять в кредит сотовый телефон по чужому паспорту.

Поскольку в должностные обязанности продавца-консультанта входит и оформление товаров в кредит, она без труда заполнила от имени несуществующего клиента анкету, в которой указала паспортные данные, имеющиеся в утерянном паспорте, а также выдуманные данные о месте работы и доходах. Также продавщица составила кредитный договор, поставила в нём поддельную подпись и отправила документы в банк. Несмотря на то, что среди документов не было фотографии клиента, банк одобрил полученную заявку и выдал кредит.

МВД по Республике Коми рекомендует жителям республики в случае утери паспорта незамедлительно обращаться с заявлением в правоохранительные органы.

Будьте внимательны, когда предоставляете паспорт для светокопирования или сканирования!

Будьте бдительны и никому не отдавайте свой паспорт даже под самым благовидным предлогом.

После этого злоумышленник приобрёл в магазине, где работала его знакомая, сотовый телефон стоимостью 15 906 рублей, а найденный паспорт выкинул.

В ходе расследования уголовного дела подозреваемые были задержаны. Им были предъявлены обвинения в совершении мошенничества (статья 159 УК РФ). Следствию удалось доказать причастность обоих злоумышленников к содеянному. Сейчас расследование по уголовному делу завершено. Дело направлено в прокуратуру.

**По сообщению пресс-службы
МВД по Республике Коми.**



Двери на замке. Но не все

Полиция Коми обеспокоена вопросами безопасности детских садов

Сотрудники полиции региона регулярно проверяют защищённость детских дошкольных учреждений. Они контролируют безопасность воспитанников детских садов, проводят профилактическую работу с заведующими и воспитателями, беседуют с детьми и их родителями. Эти мероприятия позволяют оценить уровень безопасности учреждений, где дошкольники проводят едва ли не большую часть своего времени.

В ходе проверок стражам порядка приходится сталкиваться с самыми различными условиями пропускного контроля в детских садах республики.

Приятно радуют правоохранителей те детские учреждения, на воротах которых установлены замки, где пропускной режим находится в ведении охранника, а территорию регулярно осматривает сторож. Попасть в такой детский сад непросто: там установлены домофоны, двери открывают только после предварительного звонка дежурному, а данные о каждом посетителе занесены в специальный журнал.

К сожалению, так тщательно заботятся о безопасности детей не в каждом садике. Есть примеры дошкольных учреждений, где присутствие посторонних гостей замечают не сразу. Воспитатели ссылаются на то, что в течение дня в детский сад постоянно приходят родители либо обслуживающий персонал, поэтому закрыть все входы и выходы невозможно. А в результате в органы внутренних дел поступают заявления как от родителей, так и работников дошкольных учреждений.

Поводы обращений в полицию различные. Кто-то утерял при неизвестных обстоятельствах документы, сотовый телефон или кошелек с деньгами и банковскими картами. Кто-то лишился своего имущества ввиду хищения. А кому-то даже были причинены телесные повреждения на территории дошкольного учреждения. По каждому заявлению и сообщению стражи порядка принимают решение в соответствии с законодательством. Однако необходи-

мо понимать, что проникновение посторонних людей в детские сады может привести и к более тяжким последствиям.

Кражи в детских садах

В последнее время в дежурные части полиции все чаще стали поступать заявления о фактах краж из детских садов. Причем кражи, судя по показаниям самих работников детских садов, совершают посторонние лица.

Так, недавно неизвестный гражданин проник в помещение одного из детских садов города Ухты и похитил из кабинета заведующей дошкольным учреждением сотовый телефон и фотоаппарат.

В дежурную часть ОП-1 УМВД России по г. Сыктывкарю обратилась заведующая детским садом и пояснила, что из её кабинета были похищены сумка, кошелек с деньгами, банковскими картами и сотовым телефоном. В ходе осмотра места происшествия полицейские установили, что злоумышленник совершил кражу, пока потерпевшая отсутствовала в кабинете, а двери заперты не были.

В другом детском саду столицы Коми злоумышленник, находясь в детской раздевалке и воспользовавшись тем, что за его действиями никто не наблюдает, а персонал в помещении отсутствует, похитил сумку с кошельком, деньгами и сотовым телефоном. Ущерб потерпевшей составил 4 тысячи рублей.

Ещё случай: заведующая хозяйственной частью детсада сообщила, что из актового зала похищены аудиоколонки. Выяснилось, что совершил кражу 13-летний подросток. Он пришёл в детское учреждение с другом. Пока его приятель забирал из сада сестру, парень зашёл в актовый зал и похитил колонки.

Анализ совершённых преступлений показывает, что хищение в дошкольных учреждениях происходит ввиду отсутствия надлежащего контроля со стороны руководителей детских садов.



Чтобы детсад был в безопасности

Отдавая ребёнка в детское учреждение, родители должны быть уверены в том, что за это время с их детьми ничего не произойдёт. Но во многих детских садах сотрудники охраны не имеют профессиональной и физической подготовки. А сторожа, зачастую люди преклонного возраста, физически не имеют возможности дать отпор правонарушителям. Организация дополнительных охранных мер в таких случаях просто необходима.

- Территория детского сада обязательно должна быть огорожена забором, также обязательно наличие запирающейся калитки и ворот.

- Здание рекомендуется оборудовать кнопками тревожной сигнализации и камерами видеонаблюдения.

- Вход в помещение дошкольного учреждения должен осуществляться через дверь, где находится специализированная охрана.

Необходимого уровня безопасности можно достичь комплексной организацией мер, включающих разработку систем видеонаблюдения, сигнализации и пожаротушения и введение круглосуточного поста охраны.

**По сообщению пресс-службы
МВД по Республике Коми.**



Фото участников конкурса «Счастливая семья-2012»

Счастливая семья-2013

С 3 апреля по 15 мая 2013 года Центр социальной помощи семье и детям г.Сыктывкара проводит конкурс семейной фотографии «Счастливая семья-2013». Он посвящается Международному дню семьи, а также Году спорта в Республике Коми.

Участниками конкурса могут стать семьи, воспитывающие одного и более детей в возрасте до 18 лет, проживающие на территории города Сыктывкара.

На фотографии обязательно должно быть не менее трёх человек, состоящих в родстве: обязательно один или оба родителя (приветствуется присутствие на фото обоих родителей) и дети. На снимке могут быть бабушки и дедушки, другие родственники.

Семьи, желающие принять участие в конкурсе, должны предоставить фотографии из семейного архива, подходящие к тематике выбранной номинации. Разрешается принять участие сразу в нескольких номинациях, но в рамках каждой номинации можно представить только одну фотографию.

К каждой фотографии необходимо приложить комментарий. В нём следует указать, кто из членов семьи изображён на фото, кем они являются по отношению к участникам конкурса, и кратко описать событие, которое запечатлено на данном снимке.

Номинации конкурса:

● «Родительский дом – начало начал»

Фото членов семьи в домашней обстановке. Возможно, данное фото является семейной реликвией и передаётся из поколения в поколение.

● «Спортивная семья»

Фотографии, на которых отражены занятия семьи спортом. Важно, чтобы было понятно, что на снимке – семья, а не просто группа людей.

● «Семейные традиции»

Требования к фотографиям:

◆ Фотография должна отражать семейное мероприятие, традицию, которую чтят все члены семьи. Важно отразить историю данной традиции.

◆ Принимаются фотографии на электронных носителях, хорошего качества, расширение JPG, разрешение – не меньше 800x600. Фотографии, представленные на конкурс, могут быть как профессиональными, так и любительскими.

◆ Фотографии должны соответствовать тематике номинации. Учи-

тывается оригинальность и уникальность фотографии, содержательность сопровождающей истории.

С 15 апреля 2013 г. фотографии участников конкурса размещаются на официальном сайте ЦСПСиД г.Сыктывкара social.dsl-komi.ru Посетив сайт, можно проголосовать за понравившееся фото в каждой номинации.

Три конкурсанта, чьи фото будут признаны лучшими, будут поощрены призами и дипломами. Информация о победителях будет размещена на официальном сайте 15 мая 2013г., в Международный день семьи.

Заявки на участие в конкурсе принимаются по 11 мая 2013 года на электронный адрес учреждения social@dsl-komi.ru

или

можно заполнить форму заявки в ЦСПСиД г.Сыктывкара, который находится по адресу: г.Сыктывкар, ул.Чернова, д. 3.

Подробную информацию о подаче заявок на участие в конкурсе можно получить по телефону 21-46-47.





Сила тела, духа и характера

Она молода, умна, активна и заразительно оптимистична. Её любят ученики, уважают коллеги, ею восхищаются окружающие. Но главное её достижение – владение боевым искусством таэквондо. Кто-то считает: не женское это дело – выполнять удары, блоки и прыжки. Однако наша сегодняшняя героиня достигла в этом виде спорта немалых успехов. Знакомьтесь: Софья Николаевна Тарьянова, педагог дополнительного образования, тренер по таэквондо Дворца творчества детей и молодёжи города Воркуты. Она с радостью согласилась поделиться с читателями «Семейного круга» своими мыслями о спорте, жизни, своих воспитанниках.

– Софья Николаевна, когда вы увлеклись этим боевым искусством и почему?

– Физическая культура для меня в детстве была закрытой темой. Я родилась с травмой шейных позвонков, поздно начала ходить, и родители очень боялись за моё здоровье. Когда мне исполнилось 7 лет, мама и папа определили меня в гимназию с углубленным изучением английского языка. Понятно, что

они прочили мне не самое спортивное будущее. Но я, наперекор рекомендациям врача и просьбам родителей, решила попробовать...

Помню точную дату своей первой тренировки – 5 декабря 1992 года. Почему я выбрала таэквондо? Посмотрела фильм (сейчас уже не помню его названия) и захотела так же, как его герои, красиво двигаться, быть сильной и владеть своим телом.

Мне очень повезло с учителями. Я не забуду уроки своего первого тренера. Это он вселил в меня веру в свои силы. Знаете, как это важно для маленькой девчонки! Я поверила, а потом почувствовала вкус первой победы. Был и есть в моей жизни ещё один учитель, с которым мы сейчас работаем вместе – это Максим Александрович Старцев. Он научил меня не жалеть себя, и даже когда очень трудно, вставать и идти вперёд.



Софья Тарьянова с международным инструктором из Северной Кореи Пак Сонг Су (6 дан) во время визита в Воркуту.

– Вы с самого начала решили, что увлечение таэквондо станет вашей профессией?

– Конечно. Именно в детстве я поняла: успех окрыляет. И ещё поняла, что надо заниматься тем, что у тебя получается лучше всего. В моём активе – победы и призы соревнований различного уровня, от муниципального до международного. Тренировки, соревнования, поездки – в этом вся моя юность.... И ещё – благодаря таэквондо я здорова!

В 2001 году аттестовалась на первый дан, а в 2002 году полу-

чила аттестат о среднем образовании. После школы поступила в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, на заочное отделение, и продолжала тренироваться.

В 2007 году приехала в Воркуту, вышла замуж, родила дочь. С 2009 года работаю во Дворце творчества детей и молодежи, занимаюсь с детьми своим любимым видом спорта. В 2011 году аттестовалась на второй дан. Сейчас я кандидат в мастера спорта. Продолжаю учиться.

– Что, на ваш взгляд, является целью таэквондо?

– Достичь совершенства тела и духа. Стать сильным, чтобы сделать этот мир лучше. Это даже не мой личный взгляд, это философия таэквондо. В таэквондо есть пять принципов: почтительность, честность, настойчивость, самообладание, непоколебимость духа. Они, по моему мнению, должны стать жизненными принципами каждого современного молодого человека. Именно такой человек может считаться социально адаптированным. Про себя могу сказать, что эти принципы стали главными в моей жизни. Этому стараюсь научить и своих учеников. Очень надеюсь, что они будут всегда помнить мои занятия.

– Чем увлекаетесь кроме таэквондо?

– Я люблю свою семью – мужа, дочь. Люблю свою Родину, свой город, работу. Стараюсь быть примером для своих учеников, воспитывать их патриотами. Люблю активный отдых.

А ещё много читаю. Сейчас стараюсь читать английскую литературу в оригинале, чтобы совершенствовать знание английского языка. Заочно учусь на факультете иностранных языков Коми государственного педагогического института. Изучением иностранных языков, как и таэквондо, я увлекалась с детства. Поэтому учиться мне интересно.

Но всё же таэквондо – это главное. Для меня это не просто спорт, это образ жизни. Я участвую в соревнованиях, сама учусь и постоянно стремлюсь к победам над собой. Спорт помогает мне переживать все, даже личные проблемы и неприятности.

– Каково ваше педагогическое кредо?

– Учить побеждать! Побеждать свою лень, свои болезни, свои недостатки. Побеждать каждую секунду, каждую минуту. Каждый день стремиться к маленькой победе. Преодолевать трудности, превозмогать боль и усталость, радоваться собственным успехам, успехам своих друзей и учеников. Всё, чему учу ребят, должно нести добро и здоровье. Мои

воспитанники знают, что их здоровье – в их руках, их сила – в их мыслях, их счастье – в их стремлениях, их возможности – это их труд.

– Бывали случаи, когда ваши воспитанники применяли приёмы боевого искусства не в благих целях?

– Такое, к сожалению, иногда встречается. Особенно к этому склонны ребята младшего возраста. Я им постоянно повторяю, что таэквондо – это спорт, а не драка. В первую очередь, нужно стараться разрешить спор при помощи разговора. А применять силу – это последнее дело.

– Есть ли взаимосвязь между возрастом, в котором ребенок пришёл в этот спорт, и результатом, которого он может достигнуть?

– Часто дети начинают путь к спортивным вершинам с раннего детства. Одни приходят в 5 лет, другие – в 7-8. Это идеальный возраст для постановки коорди-

нации, пластики, растяжки. Но я считаю, что особой связи между возрастом и результатом нет. Главное – стремление ребёнка и его самодисциплина. Тогда успехов обязательно добьёшься, когда бы ты ни начал заниматься таэкван-до.

– На вашем жизненном пути встречались люди, не понимающие вашего выбора?

– Конечно. Я ведь женщина, а таэквондо – боевое искусство. Но большинство людей, которые при первом знакомстве высказывают свое непонимание, впоследствии задумываются: «А почему бы нет?» Каждый человек имеет право на выбор. Важно, чтобы он любил свое дело.

– В педагогических конкурсах и соревнованиях принимаете участие?

– Да. В 2012 году я победила на муниципальном этапе конкурса профессионального мастерства педагогов дополнительного образования «Сердце отдаю де-

тям». А недавно стала лауреатом республиканского этапа этого конкурса.

– Не секрет, что детство, проведенное в спортзале, накладывает отпечаток на личность. А чем отличается «спортивная» психология от «неспортивной»? Какие они, ваши воспитанники?

– Я не согласна с мнением, что спорт накладывает отпечаток на личность. Всё зависит от человека. Своих учеников стараюсь воспитывать самостоятельными и ответственными.

А «спортивная» психология – это прежде всего работа над собой, стремление к победе, умение переживать неудачи и преодолевать трудности. Это способность терпеть, работать и идти вперёд, несмотря ни на какие преграды.

**Беседовала
Галина МИНАЕВА.
Фото из личного архива
Софьи ТАРЬЯНОВОЙ.**



Моя Ухта



«Там где бродили олени,
Северный город стоит.
Над ним электрический Ленин
Красной иконой горит...»

Так описал Ухту и, пожалуй, самую известную его достопримечательность писатель Владимир Фёдоров. Электрический силуэт Ленина, расположенный напротив железнодорожного вокзала, когда-то светил ста двадцатью лампочками, которые загорались и гасли одновременно с уличными фонарями.

После распада Советского Союза электричество на портрете Ленина погасло. Но сам силуэт продолжает величественно возвышаться над городом. Создать памятник было решено к 100-летию юбилею вождя, который вся страна отмечала в 1970 году. На воплощение идеи ушёл почти целый год – ведь высота светящегося силуэта равна четырехэтажному дому. Огромную конструкцию пришлось собирать по час-

тям. В результате «голова» получилась не вполне ровной, но переделывать уже не стали.

Свое широко известное имя – «жемчужина Севера» – Ухта приобрела благодаря другому поэту – Николаю Володарскому. Бывший узник Ухтижемлага стал известным жителем нашего северного города не по своей воле. Но он часто в своих стихах отмечал, что его встреча с Ухтой была не случайной.

А вот Герой Советского Союза Николай Оплеснин, уроженец Сыктывдинского района Коми республики, в Ухте никогда не был. Но именно его именем в 1950 году был назван посёлок (бывший военный городок), а затем и улица – наравне с улицами Сыктывкара, Вильгорта и города Чудова Новгородской области.

Большинство объектов города Ухты названы в честь учёных-геологов и нефтяников. Все дело в истории появления города, которая связана с разработкой нефтяных месторождений. О том, что здесь есть нефть, было известно ещё в XV веке.

В 1929 году на том месте, где речка Чибью впадает в реку Ухту, был заложен деревянный посёлок Чибью для первой комплексной геологической экспедиции. В 1939 году ру-





ководство Коми АССР даже предлагало идею переноса столицы республики из Сыктывкара в её географический центр, т.е. на место современной Ухты. Рассмотрение этого предложения было отложено до 1941 года, а начавшаяся война отменила планы.

Статус города и название Ухта рабочий посёлок получил 21 ноября 1943 года. Слово «ухта» или «уква» с коми языка условно можно перевести как «дурно пахнущая вода».

Если посетить Краеведческий музей Ухты, то можно многое узнать о геологии данных мест, исто-

рии открытия нефти в Республике Коми (это первая нефть на Севере России, она известна с допетровских времён), о культуре и традициях коми народа, о животном и растительном мире региона. А также об участии ухтинцев в Великой Отечественной войне и жертвах лагерей Ухтпечлага.

Стоит отметить и выдающиеся достижения ухтинских специалистов. Редчайший способ добычи нефти шахтным способом был впервые в мире использован в посёлке Ярега городского округа Ухта. Впервые в условиях Севера был построен надземный подвесной маги-

стральный газопровод Крутая-Ухта на специальных опорах. Уникальным для своего времени был и промысел тяжёлой воды. В окрестностях Ухты открыты и активно используются лечебные грязи, столовые минеральные воды.

Недалеко от краеведческого музея, на набережной реки Ухты, установлен памятный знак ухтинцам, погибшим на фронтах Великой Отечественной войны, и зажжён Огонь Вечной Славы.

Другим ярким символом Ухты можно считать вертолёт перед центральным входом в здание аэропорта. Отслужив положенный срок – 20 лет – первый серийный советский вертолёт Ми-1 стал памятником. Даже приборы поначалу оставались на своих местах, но затем, опасаясь шуток находчивых лётчиков из соседних лётных общежитий, их решено было снять. Оставшиеся в Ухте двадцать вертолётов той же марки пустили под трактор... За годы своего пребывания на пьедестале Ми-1 неоднократно менял окрас. Некогда красный, сегодня он встречается посетителей аэропорта празднично белым обликом.

Ухта – ещё молодой город, но уже со своей самобытной и непростой историей. На данный момент его население составляет более ста





тысяч человек. Здесь проживали такие известные люди, как предприниматель Роман Абрамович, музыкант Андрей Державин. Пловец Александр Сухоруков – серебряный призёр чемпионата Европы и Олимпийских игр – живёт в Ухте и получает второе высшее образование в УГТУ.

Недаром Ухта слывёт городом студентов. В Ухтинском государственном техническом университете обучаются студенты из разных уголков России и ближнего зарубежья. Студенты не только учатся, они проявляют себя всесторонне. Множество универси-

тетских праздников (День знаний, День первокурсника, Мисс Университет, День студгородка, дни факультетов), танцевальные и спортивные конкурсы и фестивали проводятся уже много лет в грандиозных масштабах.

Два городских парка, расположенные в самой красивой старой части города – это, пожалуй, самые большие по масштабам его достопримечательности. Конечно, досадно, что всеми любимые аттракционы – колесо обозрения и карусели – со временем были списаны в утиль. Но взамен в парках появляются современные развлечения. Напри-

мер, на пруду Парка культуры и отдыха («Взрослого парка») можно прокатиться на лодке с вёслами или взять напрокат квадроцикл, посетить цирк.

А в Детском парке уже давно существует зооуголок. Долгое время обитателями его были медведи Миша и Маша. Говорят, маленький медвежонок Максимка – пятый по счёту отпрыск Миши и Маши – рос на глазах всего города. С ним ребята гуляли по аллеям парка, ему даже позволялось заходить в Дом пионеров.

В разное время на территории Детского парка, перед зданием Дома пионеров, располагались бюсты Сталина, скульптуры Ленина. Много было и других фигур: «Мальчики, играющие в мяч», «Девочка, обливающаяся водой». К сожалению, парковая скульптура, выполненная из недолговечных материалов, быстро пришла в негодность. Зато единственный сохранившийся фонтан города украшает вход в Детский парк уже почти 50 лет.

Антонина ВОЛЖЕНИНА,
фото автора.

Источники информации:
сайты mouhta.ru, uhta24.ru,
nepsite.com



Ответственность



взрослых

Часто дети, к которым применяется насилие или которыми пренебрегают, считают, что они сами виноваты в этом. Они думают, что делают что-то неправильно и поэтому заслуживают такого отношения к себе. Взрослый обязан защитить ребёнка, попавшего в подобную ситуацию!

Жесткое обращение с детьми и пренебрежение их интересами могут иметь различные виды и формы. Но их следствием всегда становится серьёзный ущерб здоровью, развитию и социализации ребёнка, а нередко - угроза для жизни.

Дети, с которыми плохо обращаются, страдают во многих отношениях. Они часто испытывают трудности в учёбе. Как правило, у таких детей занижена самооценка, они плохого мнения как о себе, так и об окружающих. Они часто бывают напуганы и агрессивны.

К сожалению, многие взрослые стараются не замечать, что происходит с ними рядом. Многие придерживаются тактики «моя хата с краю – ничего не знаю». С молчаливого неведения и равнодушия происходят случаи жестокого обращения с несовершеннолетними. Ведь, согласитесь, ребёнку легко причинить вред. Уязвимость детей перед насилием объясняется их психологической и физической незрелостью, а также зависимым положением по

отношению к взрослым: родителям, опекунам, воспитателям, учителям.

Если вы стали свидетелем жестокого обращения или пренебрежения по отношению к ребёнку, обязательно сообщите в службу «Скорая социальная помощь». Ваше равнодушие может стоить ребёнку жизни!

Экстренная межведомственная служба реагирования «Скорая социальная помощь» функционирует в рамках программы Республики Коми по профилактике семейного неблагополучия и социального сиротства «Ради будущего». Этот проект призван защищать детей от насилия в семье в экстренных ситуациях. Служба выполняет функции диспетчера и координатора в работе по выявлению фактов жестокого обращения в отношении несовершеннолетних.

В службу «Скорая социальная помощь» за время её деятельности поступали обращения как от самих жертв насилия, так и от

людей, ставших свидетелями жестокого обращения с детьми (соседей, знакомых, родственников). У службы сложились деловые контакты с республиканскими министерствами внутренних дел, здравоохранения, образования.

К сожалению, насилие искоренить полностью невозможно. Но предупреждать и пресекать факты жестокого обращения по отношению к несовершеннолетним, обращать внимание взрослых на проблемы детей – это в наших силах. Вы можете помочь в этом важном деле, если вы знаете или подозреваете о жестоком обращении с детьми и безнадзорности и сообщите об этом.

Звонки по телефону (8212) 21-11-66 принимаются по всей Республике Коми круглосуточно, бесплатно.

ОТ НАШИХ СОВМЕСТНЫХ УСИЛИЙ НАСИЛИЯ В СОЦИУМЕ СТАНЕТ МЕНЬШЕ!

Информация подготовлена специалистами Регионального центра развития социальных технологий.

Детские заботы

Дети стали быстро взрослеть... Заметили? В чём причина этого: влияние СМИ, интернета или сами родители порой ожидают от своих детей взрослых решений и понимания ситуаций? Часто, попадаясь на ловушку «взрослых» размышлений наших чад, мы начинаем спрашивать у них совета. К чему могут привести подобные ожидания? Об этом поговорим сегодня.

Бывает, что делегирование ответственности детям начинается с родительского стремления учесть интересы ребёнка, отталкиваясь от его потребностей. А потом вопросов к дочке или сыну становится всё больше, количество их растёт, как снежный ком. И касаются они уже не только того, что приготовить на ужин. Взрослые стремятся привлечь ребенка к серьёзным решениям – например, рожать ли им второго (третьего) ребёнка?

Широко известен факт передачи ответственности за младших детей старшим отпрыскам. «Возьми с собой погулять, отведи в садик, помоги сделать уроки...» – поручений к старшему ребёнку становится всё больше, и постепенно оказывается, что старший выполняет часть родительских обязанностей.

«У меня не было детства!»

Как ответственность за младших детей в семье отражается на личности старшего ребёнка?

1. Повзрослевшие старшие дети способны взять на себя ответственность за жизнь и благополучие не только младших братьев и сестёр, но и других близких людей. Младшие же, напротив, и повзрослев, будут ожидать заботы о себе или даже её требовать – например, от супруга или друзей.

2. Поэтому идеальным считается такой брак, когда один из супругов был старшим ребёнком в семье, а другой – младшим. Например, если муж был старшим братом в своей родительской семье, а жена – младшенькой сестрёнкой. Если же

оба супруга – старшие дети, то и у себя в семье они будут бороться за власть, отстаивать свое главенство (старшинство). А вот если и муж, и жена были младшими детьми, то вероятной конфликтной зоной будет ожидание заботы о себе, неудовлетворенность тем, как супруг (супруга) за ней (ним) ухаживает. Оба будут требовать внимания к своей персоне, не давая ничего в ответ.

3. Негативной стороной заботы о младшем брате или сестре является то, что многие старшие отпрыски называют «потерянным детством». Выполняя часть родительских обязанностей, ребёнок лишается обычных детских радостей. Вместо того чтобы гонять в футбол, старший брат вынужден вести младшего на секцию. Таким образом,



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

старшие дети вырастут более ответственными, но при этом будут иметь трудности с расслаблением. Им будет казаться, что они всегда должны быть заняты каким-то делом, а просто так отдохнуть не могут, не имеют права. Это будет сказываться на настроении и на здоровье, потому что в жизни любого человека для комфортного самочувствия должно быть гармоничное распределение труда и отдыха.

«Виновен!»

Бывает, что и на своего единственного ребёнка родители перекладывают ответственность за важные житейские вопросы. Как это происходит?

Существует такое понятие – «управление при помощи чувства вины». Родители говорят ребёнку, что у него есть какие-либо обязанности – то, что он делать ДОЛЖЕН. Если ребёнок почему-либо эти обязанности не выполняет, родители вызывают у него чувство вины за то, что он не сделал положенное или сделал не так.

Конечно, это происходит подсознательно. Если бы родители осознавали, что они делают так, как с ними поступали собственные родители, что это негативно влияет на личность ребенка, то они действовали бы, наверное, по-другому. Тем не менее управлять при помощи чувства вины пытаются многие родители.

Задумайтесь, как часто от вас ребёнок слышит фразы типа: «Как

тебе не стыдно!», «Мне стыдно за тебя», «Почему ты этого не сделал, я же тебе говорила?» Ребёнок при этом испытывает чувство вины, это состояние он переживает сильно, ему некомфортно, и он стремится избежать этого состояния впредь. Сразу у него не выходит, конечно. Но со временем, с годами, он привыкает брать на себя любую, даже непосильную ответственность, лишь бы не было стыдно.

Он думает про чувства других людей: родителей, друзей, любимых, старается оправдывать их ожидания (даже не вполне разумные). Но, как ни странно, чувство вины становится всё больше и всё крепче укореняется в его душе. Круг замыкается. Чем больше человек будет брать на себя ответственности, тем чаще чувство вины будет его беспокоить.

Конечно, родители думают, что делают всё во благо ребенка. Взывая его к стыду, они предполагают, что развивают в нём ответственность. Однако это та тревожная ответственность, которая потом жить не даст человеку.

Взрослость

Стыд и ощущение вины никому хорошему научить не могут. Есть другой путь:

1. Ответственность может быть сопряжена с ощущениями силы и уверенности. **Ребёнку приятно осознавать, что он на что-то способен.** Он может убрать игрушки, и в комнате будет чисто и красиво

Отделение экстренной психологической помощи населению



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

(это результат его труда!). У него возникнет чувство гордости, плюс порадует мамино восхищение. Конечно, он захочет испытать это чувство вновь.

2. Ребёнок может понимать, что ответственность – это взрослость. И когда он станет взрослым, у него появится много дел, задач и он с ними успешно справится. А сейчас у него другие, детские дела (однако не менее важные). Выполняя их с удовольствием, получая поощрение и поддержку близких, он будет с радостью и готовностью выполнять поручения и дальше.

И тогда ответственность превратится в силу, способность, взрослость и будет вызывать не тревогу и напряжение, а приятные ощущения.



Повышение пенсий

1 апреля произошло очередное плановое повышение пенсий

Трудовые пенсии увеличились на 3,3%, социальные пенсии – на 1,8%, размеры ежемесячных денежных выплат федеральным льготникам и стоимость набора социальных услуг выросли на 5,5%.

В результате индексации средний размер трудовой пенсии по старости составил в Республике Коми 13 630 рублей, по инвалидности – 8 640 рублей, по случаю потери кормильца – 7 560 рублей. Средний размер социальной пенсии в РК после повышения составил 6 770 рублей.

Размеры ежемесячных денежных выплат с 1 апреля 2013 года по категориям составляют (без вычета стоимости набора социальных услуг):

- участники ВОВ, несовершеннолетние узники концлагерей, гетто и других мест принудительного содержания – 3 034 руб. 16 коп.;
- инвалиды ВОВ – 4 045 руб. 56 коп.;
- ветераны боевых действий, жители блокадного Ленинграда – 2 225 руб. 84 коп.;
- инвалиды I группы – 2 832 руб. 41 коп.;
- инвалиды II группы, дети-инвалиды – 2 022 руб. 78 коп.;
- инвалиды III группы – 1 619 руб. 27 коп.

Стоимость набора социальных услуг составляет 839 рублей 65 копеек: лекарственная составляющая – 646 руб. 71 коп., санаторно-курортное лечение – 100 руб. 05 коп., транспортная составляющая – 92 руб. 89 коп.

1 августа 2013 года будет проведена беззаявительная корректировка трудовых пенсий работающих пенсионеров.

ВАЖНО! Накопительная часть трудовой пенсии также есть у мужчин 1953-1966 годов рождения и женщин 1957-1966 годов рождения, в пользу которых в период с 2002 по 2004 год включительно работодателями уплачивались страховые взносы на накопительную часть трудовой пенсии. С 2005 года эти отчисления были прекращены в связи с изменениями в



законодательстве. Законом предусмотрена возможность получить эти средства в виде единовременной выплаты.

Для получения этих выплат должны совпасть два фактора: человек должен иметь право на назначение трудовой пенсии (или уже являться пенсионером) и иметь средства пенсионных накоплений, зафиксированные на его индивидуальном лицевом счете в Пенсионном фонде. То есть, если человек работал без оформления трудового договора или получал «серую» зарплату, с которой не уплачивались пенсионные взносы, накоплений у него не будет.

На единовременную выплату также могут рассчитывать граждане, получающие социальную пенсию или трудовую пенсию по инвалидности или по случаю потери кормильца, которые не приобрели права на трудовую пенсию по старости из-за отсутствия необходимого страхового стажа (не менее 5 лет), но достигли общеустановленного пенсионного возраста (60 лет для мужчин и 55 лет – для женщин). Естественно, у них должны быть пенсионные накопления. Для этого надо подать заявление в Пенсионный фонд России (ПФР) или негосударственный Пенсионный фонд (НПФ) на назначение и выплату этих сбережений.

В Республике Коми, согласно Федеральному закону от 17 декабря 2001 г. № 173-ФЗ «О трудовых пенсиях», **льготный выход на пен-**

сию (мужчины в 55 лет, женщины – в 50 лет) возможен при соблюдении следующих условий: наличие северного стажа (не менее 15 лет в районах Крайнего Севера или 20 лет в местностях, приравненных к таким районам) и необходимого страхового стажа (25 лет – мужчины, 20 лет – женщины).

Также стоит отметить, что 2012 год стал последним, когда Пенсионный фонд рассылал гражданам «письма счастья» – **извещения о состоянии их индивидуальных лицевых (пенсионных) счетов** в системе обязательного пенсионного страхования за предыдущий год.

С 2013 года, как и на протяжении нескольких последних лет, граждане могут узнать о состоянии своих пенсионных счетов через единый портал государственных и муниципальных услуг www.gosuslugi.ru. Полную выписку из индивидуального лицевого счёта всегда можно получить в Пенсионном фонде по месту жительства.

В то же время, если гражданин по-прежнему хочет получать «письмо счастья», он должен написать соответствующее заявление в Пенсионный фонд. ПФР подготовит выписку из индивидуального лицевого счёта и направит ее в адрес гражданина почтовым отправлением.

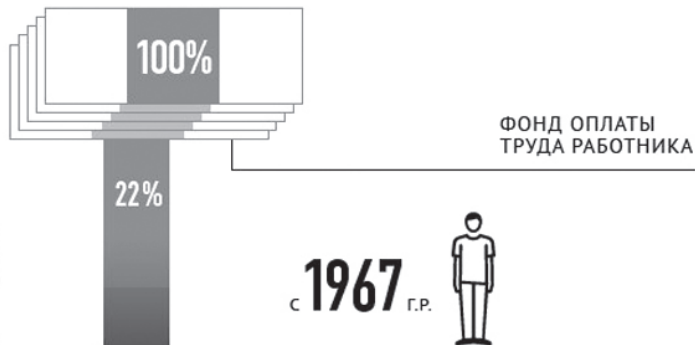
**По информации сайтов:
отделения Пенсионного
фонда РФ по РК,
Форум пенсионеров,
РИА НОВОСТИ.**

ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О МЕХАНИЗМЕ НАКОПЛЕНИЯ И СТРУКТУРЕ ТРУДОВОЙ ПЕНСИИ ПО СТАРОСТИ СМОТРИТЕ В ИНФОГРАФИКЕ РИА НОВОСТИ

Из чего состоит пенсия

Механизм накопления и структура трудовой пенсии по старости

- Работодатель перечисляет в Пенсионный фонд России (ПФР) тариф страхового взноса: 22% от фонда оплаты труда своего сотрудника (сверх его заработной платы)
- Перечисляемая сумма пропорциональна размеру зарплаты



- С 2010 года для лиц 1967 г. р. и моложе трудовая пенсия по старости состоит из двух частей – страховой и накопительной
- Большая часть взносов зачисляется на индивидуальный лицевой счёт гражданина в ПФР
- Обе части периодически индексируются государством

22%

Страховая часть (СЧ)

Страховая часть пенсии – это то, что государство гарантирует каждому по достижении пенсионного возраста

Накопительная часть (НЧ)

(только для граждан 1967 г.р. и моложе)

Предназначена для инвестирования в какие-либо активы и получения дополнительного дохода

Пополняется не только за счёт взносов работодателя, но и за счёт дохода от инвестиций

Гражданин вправе выбрать организацию, которая будет управлять «пенсионным» капиталом

Дополнительные пенсионные отчисления

В накопительную часть пенсии можно направить дополнительные страховые взносы:

- самостоятельно в ПФР через банк
- через работодателя, который будет дополнительно удерживать из зарплаты указанную работником сумму

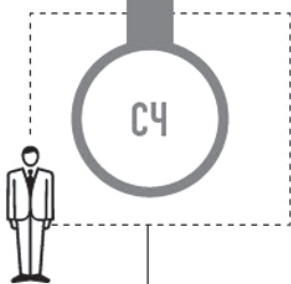
16%

6%

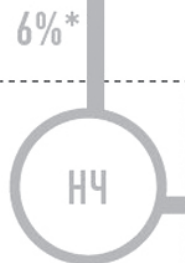
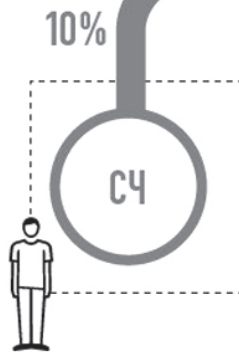
6%

16%

22%



Направляются в солидарную часть, на персональном счёте не учитываются и на объём пенсионных прав не влияют



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЛИЦЕВОЙ СЧЁТ ГРАЖДАНИНА В ПФР

* С 2014 года отчисления в НЧ снизятся до 2%, оставшиеся 4% будут переведены в СЧ. Но по желанию гражданин сможет направить все 6% в НЧ, для чего нужно будет написать соответствующее заявление



(228 мес., т.е. 19 лет - ожидаемый период выплат пенсии по старости)

+

5205,00

Фиксированный базовый размер страховой части на настоящее время (устанавливается законодательно)

+



=

ПЕНСИЯ



Солнечные «особые приметы»

**Веснушки, родинки, пигментные пятна...
Что они собой представляют?
Опасны ли веснушки и родинки для кожи?
И можно ли от них избавиться?**

Веснушки

Веснушки – небольшие пигментные пятна жёлтого или коричневого цвета на коже. Чаще они бывают на лице и кистях рук. Часто веснушчатых людей называют «детьми солнца». Как только начинают пригревать первые весенние лучики светила, их кожа даёт о себе знать. Большинству веснушчатых людей они придают индивидуальность. Но некоторые, особенно девушки, стараются от них избавиться. Кстати, веснушки проявляются только у светло- и рыжеволосых и передаются по наследству.

Причиной возникновения этих пятнышек является наличие в коже особого красящего вещества – меланина. В зависимости от интен-

сивности воздействия солнечных лучей выработка этого вещества уменьшается либо увеличивается. Поэтому цвет веснушек меняется: зимой они бледнеют, летом – темнеют. Появляются первые веснушки в детстве. Самые яркие конопушки приходятся на возраст 20-25 лет, после 30-35 они бледнеют, а могут и вовсе исчезнуть.

Существует немало методов удаления веснушек – как медицинских, так и народных. К примеру, для отбеливания кожи применяют соки лимона, малины, календулы, огурца, обесцвечивающими свойствами обладают также кефир и простокваша. Можно постараться предотвратить появление веснушек. Для этого надо с первых солнечных дней весны наносить на кожу солнцезащит-



ный крем либо прятаться под шляпой или зонтиком.

Косметологи предлагают правильный макияж для веснушчатых девушек и женщин.

Нужно подобрать лёгкие и светлые оттенки тональной основы. Не надо стараться полностью спрятать веснушки, иначе на лице получится неестественная маска. Подберите тени, придающие яркость и выразительность глазам, гармонирующие с цветом глаз (однако про тени коричневых тонов придётся забыть). Тушь (например, синих оттенков) поможет вам зрительно увеличить глаза, а тени холодных тонов прекрасно дополнят картину.

Если ваши волосы тёмно-рыжие, то подчеркнуть задорный взгляд вам помогут синие и персиковые тени. К таким теньям прекрасно подойдет красная или коралловая помада.

Если же вы обладательница светлых волос, то используйте неяркую косметику и в самых минимальных количествах. Блеск или помаду для губ рекомендуется выбирать под тон кожи. Подойдут золотисто-коричневые, абрикосовые, светло-бежевые, карамельные оттенки.

Родинки

Родинки (родимые пятна) – это тоже пигментные пятнышки на коже. Но у них есть много отличий от веснушек.



Во-первых, они есть практически у всех: у мужчин и женщин, у детей и взрослых, у блондинов и брюнетов. Во-вторых, нет такого места на теле, где не могла бы появиться родинка. Да-да, бывают они и на языке, и на ушах, и на пальцах. Также родинки в зависимости от возраста могут менять свой цвет (от светло-коричневого до чёрного) и размер. Следующее отличие от веснушек и, пожалуй, самое важное – родинки могут быть опасны.

Ни в коем случае нельзя травмировать родимые пятна, чесать, кусать, а также подвергать сильному ультрафиолетовому излучению, так как родинка может перерасти в злокачественную опухоль. Врачи советуют тем, у кого на теле много родинок, мыться мягкой губкой, а не жёсткой мочалкой. А выступающие над поверхностью кожи пятнышки лучше мыть рукой.

Удалять родинки можно, если они находятся в местах, возможных для травмирования, если они стали увеличиваться в размерах либо зудеть и шелушиться. Но удалять их должны только специалисты хирургическим путём. Если родинка вам не мешает, то удалять её не стоит.

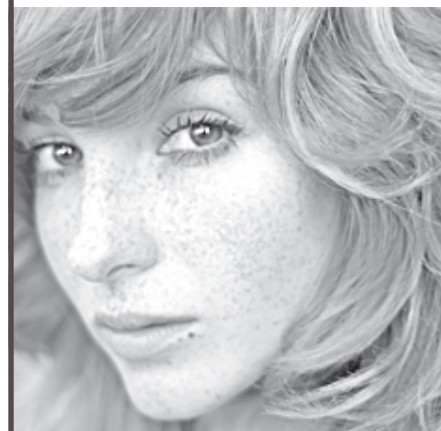
Следует уделять особое внимание состоянию родинок. Если они резко меняют свой цвет, форму, увеличиваются в размерах, кровоточат, то нужно бить тревогу и обратиться к дермато-



История не сообщает, когда именно, где и у кого впервые появились веснушки, но ещё в Древнем Египте и Греции девушки пытались отбеливать свою кожу от веснушек. Вначале веснушчатые дамы отбеливали ее хреном и одуванчиком, а затем стали использовать лимон и огурец. Находящиеся в этих растениях вещества, проникая в кожу, окисляют темный пигмент и таким образом осветляют ее. Неспроста этими же способами пользовались не только веснушчатые женщины, но и смуглянки во времена моды на белую кожу.



Медики называют веснушки «эфелидами», что в переводе с греческого означает «солнечные нашлапки».



75 процентов опрошенных мужчин заявили, что веснушчатые красавицы им нравятся гораздо больше.



логу-онкологу. **Меланома** (злокачественная опухоль кожи) на ранних стадиях хорошо поддается лечению.

Если у вас есть **родимые пятнышки** на коже, вам следует проходить регулярные осмотры у дерматолога, не травмировать родинки, соблюдать режим пребывания на солнце, не злоупотреблять солярием (20 минут искусственного загара равняется 4 часам пребывания на солнце).

Одежда, которую мы носим каждый день, тоже может повлиять на защиту кожи от ярких лучей солнца. Наилучшую защиту обеспечивает полиэстер. Одежде светлых оттенков лучше предпочитать темную. Хлопковая одежда задерживает солнечные лучи всего на 20 процентов. Вязаная одежда, как и двуслойные материалы, удваивает защиту, в то время как мокрая одежда на треть теряет её. Но всё же лучшая защита от излишнего солнца – оставаться в тени.

Пигментные пятна

К пигментным пятнам относятся и веснушки, и родинки, и множество других типов пятен на коже. К примеру, возрастные пятнышки, которые приходят на смену веснушкам после 40 лет. Или хлоазма – пигментация кожи, которая появляется у женщин при беременности и исчезает после неё (хлоазма может образовываться

из нескольких точек, составляя одну крупную).

Белые пигментные пятна, их ещё называют витилиго, могут возникнуть в любом возрасте. Они розоватого или молочно-белого цвета, так как кожей прекращается выработка «красителя» – меланина. По сути, всё тело считается пигментным пятном. Поэтому у альбиносов кожа абсолютно белая, она не поддается загару. Альбинизм считается самой тяжёлой формой депигментации, так как кожа не вырабатывает меланин вообще.

Причиной появления пигментации может стать изменение гормонального баланса, нарушение функций кожи, неграмотно выполненная косметическая процедура, излишнее солнечное излучение.

Лечение пигментных пятен возможно. Считается, что пигментные пятна предупреждают о заболевании. В таком случае следует позаботиться о правильном диагнозе и лечении. В остальных случаях «вывести» пятна или сделать их менее заметными помогут осветляющие маски, пилинги, сыворотки и кремы. Лекарственные средства для этого назначает только врач.

Отбеливающими свойствами обладают лимон, грейпфрут, квашеная капуста, редька, петрушка, огурец, молочнокислые продукты, яичный белок, овсяная мука, соки одуванчика и молочая. После их применения надо быстро умыться водой и нанести на лицо питательный крем.

**Подготовила
Татьяна ХАТАНЗЕЙСКАЯ.**



Бытует мнение, что по расположению родинок на лице можно узнать о характере человека.



Вероятно, родинку Мэрилин Монро можно считать самой известной родинкой в мире. Подобные родинки стали считаться одним из атрибутов оригинальной красоты. Некоторые девушки, которые мнили себя похожими на Мэрилин, даже просили врачей создать подобную родинку искусственно.



Пигментные пятна витилиго были у Майкла Джексона и наследовались его сыном.

Самое трудное в этом финском сканворде найти, куда вписать отгаданные слова и какие клетки оставить пустыми. Между словами могут стоять от одного до четырех пробелов.		Много до жути	Жемчужина крымских курортов	В нем хранят документы	Три английских фута	Удостоверение водителя		Ужасное угнетение	"То ли буйвол, то ли бык, то ли ..."	Земельная единица в Англии	Родной брат Чука
		Исполненная оперной примой	Савраскина "закуска"		Рыба с рисом на столе самурая		Мотоцикл из Японии		Игровая премия		Комната-гигант
		"Дыра" в линии обороны				Час под кино-проектором	Маска, похожая на купальник	Расплата за грехи	Проказник, по которому угол плачет	Спутница кавалера	Горы, где водятся ламы
Зонтик в банке с огурцами	Сумма по сути										
Похищенный Снежной Королевой	Тушеная овощная нарезка										
Крестьянский кафтан встарь							Н				
Деньга бразильца	Остров "курильщиков"										
	Изысканный сыр										
Лимонов по имени											
Мир в кругу семьи	Лидер аргонатов										
Большие беспорядки (разг.)											
Вино, настоящее на ягодах											
	Проем с улицы в дом										
Чью-тон			И								
"Невнимательная" ошибка	Северный ледовитый ...										
... или снижение производства											
Компания, не внушающая доверия	Появление младенцев на свет										
	Активное нападение										
Поэт-певец в Азии											
Столб-опора строения	Грибное "зернышко"										

Ответы на сканворд из №6 (446) от 29.03.2013г.

По горизонтали: сцеп, басмач, узел, игрек, чтиво, sake, Суоми, кабак, рассудок, апорт, лото, карт, агат, кино, Гаага, диспансер, кураре, участь, идеолог, кочан, Алиса, лозунг, приработок, арест, клемма, реторта, пение, Оскар, «Тэфаль», картина.

По вертикали: рубчик, слив, пригорок, бурмистр, саксаул, анекдот, оскал, маракас, бивак, Донбасс, кобзарь, каток, тягач, тирада, родео, агализ, гетман, пугало, Риччи, рента, Лазо, локатор, сумерки, гитара, пакет, рампа, брань, Терек, рост, стан.

10 признаков каждого из знаков Зодиака

Каждые сутки на нашей планете рождаются миллионы людей. Все они разные, но в чём-то похожи друг на друга. Особенно многое объединяет представителей одного зодиакального знака. Ведь астрологический фактор, определённо, влияет на формирование характеров, темпераментов, стереотипов поведения и даже внешних данных каждого человека. Предлагаем вашему вниманию 10 отличительных признаков знаков Зодиака. Возможно, эти короткие характеристики полностью совпадут с вашим гороскопом. А кое-кто увидит себя с совершенно другой стороны.



Овен (21.03 - 20.04)

1. Лучше со мной не спорить.
2. Сначала сделаю, потом подумаю.
3. Там, где остальные тормозят, я жму на газ.
4. Буду вечно молодым!
5. Делай как я, ведь лучше всё равно не сделаешь.
6. Самое трудное – выслушать собеседника до конца.
7. Упрямство – не порок.
8. Легко контролировать ситуацию, сложнее – свои эмоции.
9. Один Овен – хорошо, два – много.
10. Первым не нападаю. Но не дай Бог меня задеть...

Телец (21.04 - 20.05)

1. Не жалко денег на покупку, жалко на гулянку.
2. Не надо мне чужого, не трогай моего.
3. Худой мир лучше доброй ссоры.
4. Не беспокой того, кто хорошо уселся.
5. Лучше красивый диван, чем красивый закат.
6. Еда – штука серьёзная.
7. Ласковый телёнок двух маток сосёт.
8. Когда едешь вторым, экономишь силы.
9. Терпеть не могу назойливых людей.
10. Дегустатор – вот моё истинное призвание.



Близнецы (21.05 - 21.06)



1. Я сегодня не такой, как вчера.
2. Кто владеет информацией, тот владеет ситуацией.
3. Один ум хорошо, а два лучше. Особенно если оба принадлежат одному и тому же человеку.
4. Фигаро тут, Фигаро там...
5. Кто не успел, тот опоздал.
6. Один телевизор (телефон) в доме – хорошо, а три – лучше.

7. Идея, как и продукты, не должны залёживаться.
8. Двигаюсь по жизни, как скутер по воде – не углубляюсь, зато быстро.
9. На базаре «за базар» не отвечаю.
10. Люблю количество, потому что на качество не хватает времени.



Рак (22.06 - 22.07)

1. Мой дом – моя крепость.
2. Нячиться с другими – вот моё истинное призвание.
3. Хорошо бы запастись всем на свете: и терпением, и вареньем.
4. Всё приходит к тому, кто умеет ждать.
5. С друзьями встречайся дома, а не в кафе.
6. Ничего так не согревает душу, как вид набитого холодильника.
7. Лучше подкопить, но достойную вещь купить.
8. Тяжело жить там, где негде спрятаться.
9. Я несю за собой своё прошлое, как заплечный рюкзак.
10. Неужели за двадцать лет можно износить пальто?

Лев (23.07 - 23.08)

1. Я поведу вас в даль светлую!
2. Лучше оказывать поддержку, чем получить её.
3. Приятные манеры – половина успеха.
4. Солнце светит Львам.
5. Красивая табличка на двери кабинета важнее высокой зарплаты.
6. Люблю хорошо зарабатывать, а ещё больше – тратить.
7. Рояль в доме лучше, чем пианино, пусть даже на нём некому играть.
8. Несмотря на мой приветливый вид, я в душе – диктатор.
9. Если делать – так по крупному.
10. Зачем вам солнце, если я с вами???



Дева (24.08 - 23.09)

1. Терпение и труд всё перетрут.
2. Скромность украшает не только девушку, но и Деву.
3. Каждый живёт для себя, но служит другим.
4. Порядок нужен везде: и в мыслях, и на кухне.
5. Докажи мне строго логически, что мы созданы друг для друга.
6. Криво висящая полка сводит меня с ума.
7. В больших масштабах я теряюсь.
8. Мне не трудно извлечь косточки из целого ведра вишни.
9. В каждой Деве живёт классная дама.
10. Мухомор непременно должен бросаться в глаза, а белый гриб и так хорош.



8. Обязательность украшает лишь посредственных людей.
9. Беспокоиться заранее глупо, разберёмся по ситуации.
10. Необязательный человек просто обязан быть обязательным.

Козерог (22.12 - 20.01)

1. Я не спринтер и не стайер. Я марафонец.
2. И один в поле воин.
3. Не нарушай законы: другому сойдёт, а тебя поймут.
4. Для себя мне нужно очень мало. Моё имущество – это зеркало моих успехов.
5. Жизнь подобна поезду, который на каждую станцию прибывает точно по расписанию.
6. Приятно рассуждать о дальних странах, сидя дома.
7. Настоящий Козерог, подобно коньяку, отличается выдержкой.
8. Стоит всю жизнь карабкаться на вершину, чтобы разок плюнуть оттуда вниз.
9. Только я молодею с годами.
10. Я еду-еду – не свищу, а как наеду – не спущу.



Весы (24.09 - 23.10)

1. Без партнёра, как без рук.
2. Самое противное – спорить.
3. Побеждай, соглашаясь.
4. Принципиальными бывают только дураки.
5. Вовлеку кого угодно во что угодно.
6. Красота спасёт мир.



7. Всё надо делать под настроение.
8. Самое трудное – сделать выбор.
9. Не над всеми «и» надо ставить точки.
10. Я и сам(а) порой не знаю, за белых я или за красных.

Скорпион (24.10 - 22.11)

1. Жаль, некого ужалить.
2. Каждое событие подобно дивану: в нём должны быть скрытые пружины.
3. Для улыбки должна быть серьёзная причина.
4. Можно освободиться от всего, но не от собственных страстей.
5. Я пою песнь любви на поле битвы.
6. Не всякий выдержит мой взгляд.
7. Мои страсти редко выходят наружу, подобно акуле, которая редко выплывает на поверхность.
8. Мир пропадает без рыцарей.
9. Не перевелись ещё на земле богатыри!
10. Я похож(а) на кактус, мой сказочный цветок раскрывается для избранных.



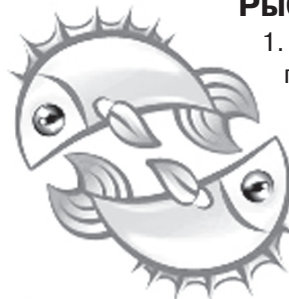
Водолей (21.01 - 20.02)

1. Как скучно быть похожим на других.
2. Если я тебя придумал, стань таким, как я хочу.
3. Предрассудки – удел дураков.
4. Будущее просто обязано быть прекрасным.
5. Трудно быть ангелом, но надо.
6. Доброе намерение важнее добрых дел.
7. Чтобы стать новатором, нужно сначала забыть о традициях.
8. Секс? В жизни есть дела и поважнее.
9. Сначала дружба, а потом уж семья. Если, конечно, останется время.
10. Нет меня добрее, нет меня бодрее.



Рыбы (21.02 - 20.03)

1. Посочувствовать важнее, чем помочь.
2. Не могу отказаться от сладкого, как рыба от воды.
3. Порядок придумали скучные люди.
4. Не откладывай на завтра то, что можно сделать послезавтра.
5. Мало ли что я могу пообещать.
6. Работать в спешке – то же, что глотать, не прожёвывая.
7. Готов понять всех, только не себя.
8. Ива в бурю гнётся, а дуб валится.
9. Всем известно, что я вечно занят, но мало кто знает, чем именно.
10. Не давите на меня, а то ускользну, как рыба из рук.



Стрелец (23.11 - 21.12)

1. Хорошего человека должно быть много.
2. Кому я должен, всем прощаю.
3. Лучший отпуск – кругосветное путешествие.
4. Главное в проблеме – её масштаб.
5. Мой идеал – Иван Царевич.
6. На меня невозможно сердиться.
7. Угрызение совести... Что это такое???

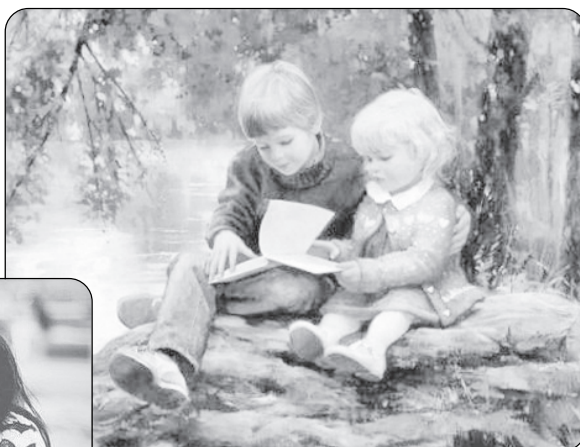


Дружба - это когда в твоей жизни есть человек, который тебе очень дорог и на которого ты всегда можешь положиться как на себя самого. Друг никогда не бросит в трудную минуту. Дружба - это святое!



Добровольная бесплатная круглосуточная служба помощи и радости - «Дружба» называется.

Дружба подобна книге. Сжечь можно за секунды, но написать её займет годы.



Друг почувствует, что тебе стало холодно, и согреет своим теплом.



Друзья не обязаны быть совершенством. Достаточно того, что они в трудный час рядом.

Как же здорово, когда разные народы живут под одной крышей и берут друг у друга лучшее.



Ты сам выбираешь себе друзей. Но не забывай, что и друзья сами выбирают себе тебя.



Друг тот, кто знает о вас всё и тем не менее любит вас.



Смысл истинной дружбы в том, что радость она удваивает, а страдание делит пополам.

Фото с сайта motivators.ru