www.gazetaraduga.ru
vk.com/radugnie

Радуга

Детская газета Республики Коми
№19 (483)
17 октября 2014 года

Хочешь стать «гвоздём» номера?

Читай страницу 15

стр. 4-6
Ты и твои страхи: кто кого?

стр. 7
Лирика родной земли

стр. 10
Занимательные науки в музее Эйнштейна

стр. 12
Шапка: за и против

стр. 13
Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты...

На фото Аня Габова, г. Сыктывкар.

Следи за нашими конкурсами на сайте www.gazetaraduga.ru или в группе vk.com/radugnie

Девочка полетит на Марс

Специалисты готовят к полёту 13-летнюю американку Алиссу Карсон.

Эксперты считают, что девочка вполне подходит на роль первого посетителя Красной планеты. Школьница, владеющая французским, испанским, китайским и турецким языками, делает успехи в подготовке к полёту. Сотрудники американского космического агентства уже присвоили ей позывной «blueberry» («черника»). Алисса даже не думает о том, что её может постигнуть неудача. По словам школьницы, слетать на Марс - это главная цель её жизни. Родители девочки полностью её поддерживают и говорят, что у них всё распланировано на 20 лет вперёд. В столь юном возрасте Алисса Карсон уже читает лекции в школах, уверяя своих сверстников, что каждый из них сможет стать тем, кем захочет - главное, понять, что тебе действительно интересно, и с ранних лет начать двигаться к цели.

По информации «Правда.Ру»

Победы ещё впереди!

В Ухте прошло первенство республики по шахматам «Молодые таланты». В нём приняли участие игроки почти из всех городов Коми.

В «северную жемчужину» съехались шахматисты разных возрастных категорий. В этом году было зарегистрировано рекордное количество участников - 122 человека. Обычно бывало не более 105 - 106 игроков.

В основном играли чемпионы муниципальных округов и прошлогодние победители, призёры первенства Республики Коми. Участвовали и ребята, у которых победы ещё впереди.

Среди игроков была и восьмилетняя ухтинская звёздочка, чемпионка первенства Северо-Западного федерального округа России по шахматам прошлого года, многократная победительница городских соревнований, чемпионка Коми Яна Виеру.

Самому юному шахматисту – 5 с половиной, самому старшему - 17 лет. За те дни, когда проходил турнир, были и слёзы: семилетний шахматист горько плакал, потерпев поражение. Но, главное, что ребята и быстро успокаивались, веря, что в следующий раз у них всё обязательно получится.

По информации gazetauhta.ru

Молодцы, удорцы!

Ребята из Социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних Удорского района приняли участие в районном конкурсе рисунков «Мир без насилия».

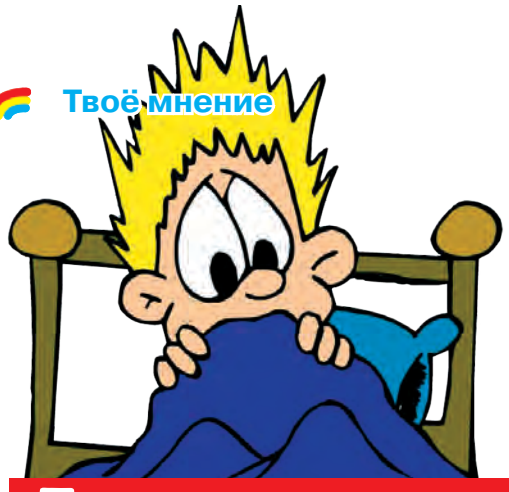
Творческое состязание было посвящено Международному дню борьбы с насилием, который отмечался 2 октября. Мальчишки и девчонки под руководством воспитателя Ольги Алексеевны Ванеевой создали рисунки, отправили их на конкурс и получили за это благодарственные письма и даже диплом.

По информации пресс-службы Удорского района

Детская газета Республики Коми
Радуга

Адрес редакции: г. Сыктывкар,
ул. К. Маркса, 229, 3 этаж, каб. 320,
тел.: (8212) 24-91-05, 24-91-06

Ты можешь в редакции
КУПИТЬ газету «Радуга» за 22 рубля
или ПОДПИСАТЬСЯ на месяц за 40 рублей



Страх – это чувство, знакомое каждому из нас. Некоторые страхи со временем мы переборо-ли, а некоторые всё никак не хотят отступать. «Радуга» попросила школьников рассказать о своих страхах и о том, как они с ними борются.

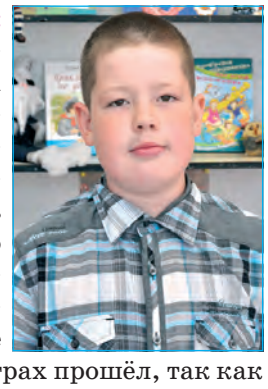
УжОс!

Ты и твои страхи: кто кого?

София КАН, 10 лет:

– На самом деле, у меня много страхов. Во-первых, я очень боюсь лечить зубы. Когда заболит зуб, стараюсь успокоить-ся и представить, как будет хорошо, ко-гда пройдёт зубная боль. Ещё боюсь пау-ков. Но давить я их не стану – ведь всем жить хочется, я открываю дверь, и он выползает на улицу. Ещё боюсь застрять в лифте, особенно с незнакомым челове-ком. Предпочитаю ходить пешком. Ещё боюсь высоты, огня и плавать на корабле, а вот страх темно-ты я переборола!

Вадим КОКОВКИН, 10 лет:



– Раньше я боялся темноты: вез-де казались чудовища. Побороть страх мне помог психолог, мы вместе нарисо-вали их и затем просто порвали этот ри-сунок. Боюсь лечить зубы, но, как ока-залось, достаточно сделать укол и боль не чувствуется. Ещё боюсь идти один по тёмному переулку: а вдруг кто-то выско-чит? Поэтому стараюсь ходить по осве-щённым улицам, где есть люди. Раньше боялся оставаться один дома. Но этот страх прошёл, так как другого выхода не было: мама и папа работают.

Снежана НИКОНОВА,13 лет:

– Мой страх – это большая высота. Я не люблю его показывать и стараюсь с ним бороться. Но с парашютом пока прыгнуть точно не смогу. А в бабушки-ны приметы я не верю. Никогда не счи-тала себя суеверной.

Саша ТВЕРСКОВ, 11 лет:

– У меня нет страхов. Тараканов, пауков, шмелей я не боюсь. Тем-ноты и призраков тоже. Даже по-лучить «двойку» в школе мне не страшно. Я не борюсь со страхами, пытаюсь их преодолеть, потому что я смелый. А вот некоторые мои зна-комые боятся и темноты, и пауков.

Светские беседы монстров

– ...или знаешь, лежишь под крова-тью – жарко, вылезешь – холодно, а если одну лапу высунуть, боишься, что до тебя дотронется человек.

– Да-да, точно!

ЦИТАТА НОМЕРА:
«Чудовища под кроватью не страшны, потому что ноги всегда под одеялом!»

Фаина СЕЛИВАНОВА, 12 лет:

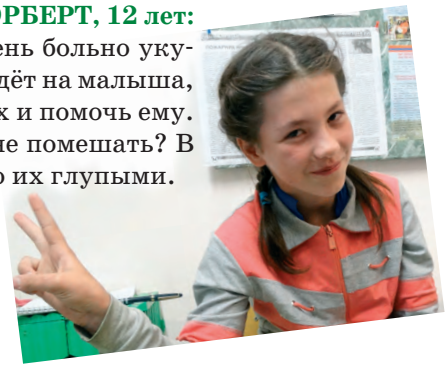
– Я очень боюсь вы-соты. Пока никак не могу перебороть свой страх. Если даже по-обещают миллион долларов, я не смо-гу перешагнуть через свою фобию.

Арина МАЛЫШЕВА, 11 лет:

– Не знаю почему, но ужасно боюсь, что но-чью кто-то зайдёт ко мне в комнату и заберёт меня. Наверное, этот страх появился у меня после того, как я со своей старшей сестрой посмотрела ужасти-ки. Чтобы мне не было страшно, стараюсь забыть про это – смотрю другие фильмы. А потом спокойно засыпаю.

Эвелина ЭРБЕРТ, 12 лет:

- Боюсь злых собак. Они могут очень больно укусить. Но если на улице собака нападёт на малыша, я постараюсь перебороть свой страх и помочь ему. Чёрная кошка... Как она может мне помешать? В приметы я не верю, так как считаю их глупыми.



Алина КОНОВАЛОВА, 10 лет:

– Боюсь страшных игр на телефоне и смотреть фильмы ужасов. Страшно, а интересно: что будет дальше? Тогда я включаю свет, зову друзей, и страх проходит. Ещё не очень люблю плавать на лодке: боюсь, что она перевернётся. Мне приходилось застревать в лифте – пока этот страх побороть не удалось. Боюсь сдавать экзамены. Но перед их началом я вспоминаю то, что должна сделать, и всё проходит успешно. Сам собой прошёл страх темноты: в детстве меня пугала сестра, потом она выросла и перестала это делать.

Максим Фёдоров, 7 лет:

– Боюсь больших собак. Но папа говорит, что им нельзя показывать свой страх. И когда я вижу большую собаку, я смело иду дальше, показывая всем своим видом, что я её не боюсь.

Ксения ТУРУБАНОВА, 16 лет:

– В учебное время все страхи связаны с вероятностью снова опоздать на урок. А ещё боюсь упасть в открытый люк, который мог показаться лужей.

Яна ЮРАНОВА, 12 лет:

– Мои страхи – это темнота и пьяные люди. Ещё я очень боюсь людей, которые издеваются над животными. Если мне страшно, я пытаюсь успокоиться, говорю себе: «Всё хорошо. Не надо бояться». А если вижу пьяного человека или того, кто бьёт животных, обращаюсь в полицию.

Светлана ЗЕЗЕГОВА, 11 лет:

– Я ничего не боюсь! Совсем маленькой боялась собак. Но однажды просто погладила собаку и после поняла, что не такая уж она и страшная. Нужно бороться со своим страхом. А для этого надо с ним столкнуться лицом к лицу.

Мнением ребят интересовались Дарья ЮДИНА, Вероника РУМЯНЦЕВА, Кристина ВАКУЛИНСКАЯ, Нелли ГОРБАЧЕНКО и Яна ФЁДОРОВА.

Чёрные кошки с пустыми вёдрами

Суеверие – это тоже своеобразная форма страха. Ведь некоторые люди боятся чёрных кошек или женщин с пустыми вёдрами больше, чем монстров из своих кошмаров.

Марина КУЗНЕЦОВА, 16 лет:

– Высоты не боюсь, воды тоже, и чудовища под кроватью не страшны, потому что ноги всегда под одеялом! Но переживаю за то, что родителям будет плохо, если со мной что-нибудь случится.

«Радуга» провела опрос:

«Чего ты больше всего боишься?»

Ой, боюсь, боюсь, боюсь!

Страх - это вполне нормальная реакция, присущая каждому человеку. Любой из нас испытывает чувство страха в ситуациях, несущих какую-либо угрозу. Это естественная реакция, главная цель которой – защищать нас. С такими страхами, которые связаны с инстинктом самосохранения и не мешают нам в обычной жизни, можно мириться, но если они превратились в фобию – с ними нужно бороться.

Людмила Сокольникова, педагог-психолог Регионального центра развития социальных технологий.

Страхи – это не врождённый недостаток. Человек рождается бесстрашным, страхи появляются позже и остаются с нами, мешают нам. Страхи чаще всего связаны с нашими комплексами – неуверенностью в себе, в том, что мы не сможем что-то преодолеть, не сможем добиться успеха, что кто-то или что-то сильнее нас, и это мешает нам полноценно жить и радоваться жизни. Для каждого из нас важно уметь преодолеть свой страх, иначе мы не сможем достичь ничего в своей жизни, построить её так, как хотим, не говоря уже об успешной учёбе, карьере, интересных путешествиях и других свершениях. Мы будем бояться общественного мнения, учителей, а затем и начальства. Будем жить, каждый день переживая из-за того, что не в силах что-то изменить... Хотя на самом деле изменить можно всё.

Сначала необходимо научиться контролировать свой страх. Для этого нужно узнать его, потому что невозможно контролировать то, чего не знаешь.

1. Честно признать, что есть некий страх, что ты чего-то боишься.

2. Понять, чем вызван этот страх, его причины.

3. Решить, как управлять страхом или избавиться от него, и действовать.

Страх может возникнуть при попытке сделать что-то непривычное для тебя. Он может быть сильнее или слабее, но попробуй оставить его позади. Как только ты начнёшь действовать и делать то, что наметил, страх пропадёт. Признавай при этом: «Да, я боюсь, но скоро всё закончится и всё будет хорошо». Не стесняйся своего страха, просто прими его.

Разложи ситуацию «по полочкам». Возьми лист бумаги и распиши две ситуации – что будет, если я это сделаю, и что будет, если я побоюсь это делать. Спроси себя: «Что плохого может произойти, если я это сделаю?» Например, если речь идёт о занятии экстремальным видом спорта, то страх вполне обоснован и вполне возможно, что тебе это не нужно. А если это страх что-то спросить или попросить, пригласить девушку на свидание или страх узнать правду, то его можно побороть – ведь гораздо лучше сразу получить отказ или узнать, что тебя кто-то обманывает, нежели постоянно сомневаться и унижать себя.

Абсолютно бесстрашных людей нет. Даже тот, кто пытается выглядеть бесстрашным, боится обвинений в том, что он недостаточно бесстрашен. А значит, всё равно чего-то боится. Совсем не обязательно полностью избавляться от страха, достаточно научиться его контролировать и принимать решения в сложной ситуации.

Помимо страхов многим людям полноценно жить и развиваться мешают предрассудки и суеверия. На самом деле суеверия – не что иное, как защита от ответственности и свободы, которые требуют, чтобы человек сам отвечал за свои решения, поступки, чтобы он прикладывал усилия для изменения своей жизни. Часто это вызывает у людей тревогу, они боятся ответственности и не признаются себе в том, что сами создают свои проблемы, с лёгкостью принимая все навязанные условия суеверий и примет.

Например, кто-то может не пойти на экзамен лишь потому, что ему приснился плохой сон, означающий, по его мнению, что он провалил этот самый экзамен. А кому-то неверие в суеверия позволяет не обращать внимания на дурные сны и смело идти покорять вершины, потому что он осознаёт, что помешать своему счастью может только он сам, а не какие-то предрассудки. А приметы... Они для того, чтобы мы были внимательны, а не для того, чтобы мы оставались на месте и постоянно чего-то боялись.

Лирика родной земли

История коми поэзии насчитывает почти два столетия. родной земли достигает расцвета в творчестве Ивана Алексеевича Куратова.

И.А. Куратов родился в большой семье дьякона Алексея Петровича и крестьянки Екатерины Ивановны. Общительность и весёлый нрав отца привлекали в дом односельчан. Вечерами собирались мужики потолковать о крестьянских делах, на досуге рассказывали истории из охотничьей жизни, о разных событиях. Эти рассказы производили неизгладимые впечатления на умного и любознательного мальчика, будущего поэта. Не удивительно, что очень рано у него пробудился интерес к литературе.

Уже к 11 годам Иван проявил большие способности. Легко усвоил грамоту, хорошо читал, знал церковно-славянское письмо, пытался писать стихи.

Он поступил в Яренское духовное училище, где учился блестяще, а затем – в Вологодскую духовную семинарию. Благодаря своим талантам и замечательной памяти И. Куратов попал в число первых учеников.

В семинарии поэтическое дарование Ивана Алексеевича развивается. В произведениях, во многом автобиографических, молодой поэт делится с читателями своими думами.

Лирический герой в стихотворениях И. Куратова передаёт внутренний мир коми крестьянина, связанный с природой, земледельческим календарём. Упорный крестьянский труд был проникнут духом православия, надеждой на покровительство Сил Небесных.

О СОЛНЦЕ (отрывок)

Солнце спряталось за тучей,
И закапал дождик вдруг.
Молча пахарь невезучий
Поворачивает плуг.
Изругаться бы покруче,
Да негоже: Солнце – друг!
Так душа, забыта Богом,
Не возропщет – ведь залогом
До скончанья хмурых дней
Божья милость будет ей.

Жизнь И. Куратова мало чем отличалась от существования низших слоёв Российской империи. В своём творчестве поэт умел передать яркие образы жителей коми деревни.

У ЗАХАРА (отрывок)

Наш Захар – кладёт он печки –
Нынче лавку посетил,
Чай да сахар, спички, свечки –
Всё за пазуху сложил...
Будут гости у Захара,
Всё прославленный народ.
Медвежатника Макара
Перво-наперво он ждёт...

И Кась Вась придёт, он знатный
По округе лаптеплёт,
С полуслова всем понятно:
Этот муж умом берёт.
И Руч Вань придёт, длиною
Под косяк. Придёт и он,
– С бородой своей льняною –
Славный знахарь Спиридон...

В этом стихотворении мы узнаём о занятиях жителей коми деревни, о правилах гостеприимства. «У Захара» называют гимном коми крестьянину.

Крестьянин в стихах И. Куратова – неутомимый труженик, во всех случаях жизни сохраняющий своё человеческое достоинство, стойкость и мужество.

СТАРУХА (отрывок)

Все в полях. В деревне глухо,
Словно жизнь сковало сном.
Лишь в одной избе старуха,
Знай, шуршит веретеном...
Без хлопот, хоть сил и мало,
Старой жить невмоготу.
Целый день она при деле,
С прялкой ей сподручней жить.
Левой тянет прядь кудели,
Правой тоненькую нить.
То вздремнёт она немного,
То очнётся, а затем
«Ну, работка! – скажет строго.-
Видно, хлеб я даром ем!..»

Особый интерес вызывают у поэта народные сказки. Стихотворение «Микул» – яркий пример обработки известного фольклорного сюжета о лентяе Микуле.

МИКУЛ (отрывок)

Все-то пашут, сеют,
Проливают пот,
А Микул смеётся:
«Это не по мне,
Чёрная работа
Со свету сживёт,
В жизни обойдусь я
Без неё вполне!»

Рекомендовано lib5.podelise.ru для 6 класса.

«С юбилеем, Инта!»

В этом году Инте исполнилось 60 лет. В честь юбилея города педагоги детского сада «Ласточка» придумали и воплотили в жизнь большой творческо – поисковый проект «Родной город – Инта».

С детьми были проведены интересные и познавательные беседы на темы «Инта - моя Родина», «Герб нашего города, его значение», «Мой город Инта».

Проводились экскурсии «Улицы нашего города», создавались альбомы «Памятники Инты», «Любимые сердцу уголки нашего города». Уже в мае дети уверенно отвечали на вопросы викторины «Что мы знаем о Республике Коми и родном городе Инте, о традициях и культуре коми народа». В июне под девизом «Каждый для города изо всех сил, чтоб только лишь пользу одну приносил!» была организована акция «Трудовой десант». Дети и взрослые вместе убирали мусор и ветки с территории детского сада. В сентябре оформили стенд «С юбилеем, Инта!»

В преддверии круглой даты дети с удовольствием разучили гимн города и другие песни интинских поэтов и композиторов, поздравительные стихи городу. Чтобы запечатлеть на память воспоминания о юбилейном годе Инты, рисовали и клеили аппликации на тему «Инта глазами детей», вместе с родителями и воспитателями мастерили макеты «Достопримечательности нашего города» и различные поделки из природных материалов, в техниках «канзаши» и «оригами», а также из солёного теста.

Богата детская фантазия! Массу впечатлений от увиденного на экскурсиях малыши воплотили в поделках, которых собралось достаточно, чтобы оформить выставку работ всех участников творческого процесса. И тут поступило предложение от отдела образования Инты принять участие в мероприятии «Интинский Арбат» 14 сентя-

бря в рамках выборов главы Республики Коми! Ни у кого не возникло сомнений в том, что представить – это же такая возможность выставить на суд жителей города совместный труд воспитанников, родителей и сотрудников детского сада! В день выборов погода грозилась испортить бумажные и картонные макеты достопримечательностей города, поэтому было решено организовать выставку на избирательном участке школы №5.

Учителя встретили «детсадовцев» приветливо и отнеслись к ним с пониманием, помогли с организацией. Когда все работы расположились на своих местах, то сразу привлекли внимание всех приходящих на голосование. Детишкам на избирательном участке выдавали чупа-чупсы, а тут ещё столько разных игрушек и поделок, которые так и хотелось потрогать своими руками!

Посетители оживленно рассматривали поделки, задавали вопросы организаторам, ставили оценки – кто пятёрку, кто десятку, а кто и сто баллов! Детишки даже фотографировались у выставочных работ. С особым трепетом мальчишки и девчонки готовились к итоговому мероприятию - музыкально–развлекательной программе «С днём рождения, любимый город!» И вот долгожданный день настал. Празднично одетые, они стояли с особым волнением у входа в музыкальный зал в ожидании долгожданного торжества.

Начался праздник с исполнения гимна города Инты детьми старшей группы, а детишки помладше при этом встали со своих мест и пытались подпевать. Ребята очень эмоционально, с любовью к родному городу читали наизусть стихотворения об Инте.

Радости дошколят не было предела, когда к ним пришли два скомороха Ерёма и Фома, которые зачитали Приказ мэра города Инты» – Павла Валерьевича Смирнова:

«Чтобы было всё как подобает:
Празднику – шуметь, горожанам – песни петь!
Силой богатырскою меряться, и
Никто никуда не денется».

Очень весело, с соревновательным задором прошли игры: «Собери букет городу», так как на день рождение принято дарить цветы; «Строители» (дети увлечённо «строили» новые дома для родного города); «Весёлый поезд». Эта игра очень актуальна, так как за пределы Инты горожане выезжают в основном на поездах.

А какой юбилей без праздничного торта? Скоморохи приготовили для воспитанников детского сада «Ласточка» огромный трёхэтажный торт с сюрпризом, который был начинён конфетами, что вызвало много радости у детворы. Вокруг торта ребята водили хоровод под песню «С днём рождения!»

Кроме того, благодаря проекту дети узнали много нового об истории Инты, её символике, достопримечательностях, стали проявлять интерес к событиям в городе и ещё больше его любить!

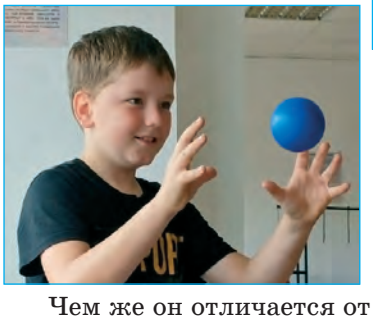
Наш город родной, мы тебя поздравляем,
Тебе всей душой процветанья желаем!
Спеши развиваться, на месте не стой,
Мы любим тебя и гордимся тобой!

А всем интинцам желаем удачи,
Чтоб жили дружнее и стали богаче.
И каждый для города изо всех сил,
Чтоб только лишь пользу одну приносил!

Есть замечательный повод
Лить поздравленья рекой.
С праздником, город! С праздником, город!
Наш юбиляр дорогой!

Светлана Геннадьевна ВЛАДИМИРОВА,
старший воспитатель детского сада №4
«Ласточка» г. Инты.

Занимательные науки в музее Эйнштейна



У многих детей, да и у взрослых слово «наука» прочно рифмуется со «скука», а от слова «музей» тянет зевнуть... Но в городе Сыктывкаре теперь есть один музей, где никто не скучает, ни взрослые, ни дети – это музей занимательных наук Эйнштейна. Он открылся 12 июня 2014 года и уже успел стать весьма популярным у педагогов и ребятни.

Чем же он отличается от других музеев? Прежде всего, тем, что здесь не нужно вести себя тихо, ходить осторожно и ни к чему не прикасаться. Совсем наоборот! Все экспонаты музея можно трогать, играть с ними и даже кричать в измеритель шума.

Когда-то великий учёный Альберт Эйнштейн сказал, что игра – это наивысшая ступень научного познания. По этому принципу и существует музей, названный в его честь.

В музее Эйнштейна физика, механика, химия, геометрия и математика перестают быть скучными школьные дисциплинами и становятся увлекательными областями человеческой деятельности. В музее каждый сможет почувствовать себя учёным и исследователем.

Маятники, блоки, рычаги, необычные приборы, оптические иллюзии, зеркала, а также игры и головоломки - все экспонаты в музее с первого взгляда могут показаться просто волшебными, но на самом деле они созданы на основе научных законов.

Наверное, многие хотели бы узнать, как выглядит вечный двигатель? В музее Эйнштейна он есть, и каждому посетителю расскажут о принципах его работы. А существует ли растягивающееся и сжимающееся дерево? В музее Эйнштейна каждому гостю покажут его, но в чём тут загадка – придётся поломать голову. Сможет ли маленький ребёнок одной рукой поднять пудовую гирю? Сможет, если на помощь ему придёт вовсе не волшебство, а обычный рычаг Архимеда. А оторвать от земли стул, на котором сидит его друг? И это возможно, если он узнает, что такое блоки. Можно ли стрелять воздухом, как настоящим ядром из пушки? В музее есть необычная стреляющая бочка, и она покажет, как такое возможно. А можно ли построить мост без единого крепления, и выдержит ли он человека? Это легко проверить в музее Эйнштейна.

Кроме того, каждый посетитель музея сможет попробовать сделать настоящее облако, узнает, почему птицы и самолёты летают, сможет измерить громкость своего крика на аппарате, который по-научному называется «децибелометр», побывать внутри гигантских мыльных пузырей и ещё многое другое.

Помимо постоянной выставки музей Эйнштейна проводит научные шоу и опыты, которые можно не только посмотреть, но и самим в них поучаствовать. Это можно сделать в самом музее или позвать музей к себе в школу. А ещё в музее Эйнштейна можно отпраздновать свой День рождения.

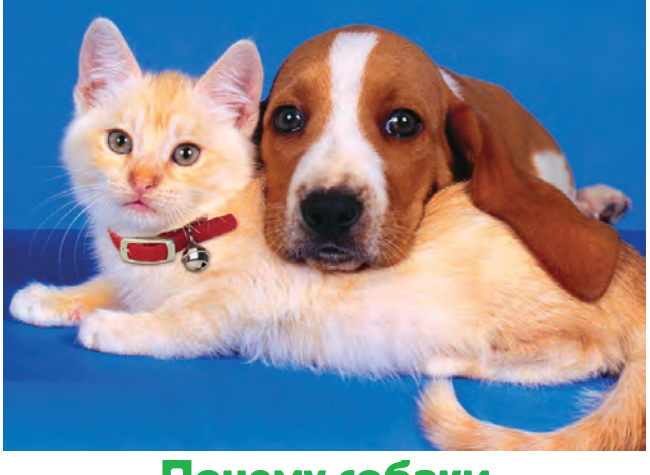
И наконец, в музее есть сувенирная лавка. Здесь продаются головоломки, паззлы и игрушки, развивающие ум и логическое мышление – то, что нужно, чтобы развлекаться и при этом становиться умнее.

ФИЗИКА

Кто придумал пылесос?

В начале XX века английский инженер Хьюберт Сесил Бут изобрёл первый в мире пылесос. Он был размером с автомобиль, втягивал грязь огромным насосом и работал на бензине! Этот пылесос ставили на улице возле дома, там же чистили ковры. От его жуткого рёва лошади, запряжённые в повозки, шарахались в стороны. Поэтому пылесосы запретили использовать на улицах. Чуть позже Генри Хувер придумал обычный домашний пылесос. Им не только грязь убирали, но и волосы сушили – ведь фенов тогда ещё не было.

ЗООЛОГИЯ



Почему собаки не дружат с кошками?

Вся проблема в том, что собаки и кошки «говорят» на разных языках. Например, когда собака поднимает переднюю лапу, она хочет сказать «давай поиграем». А для кошки этот жест означает «уходи, а то плохо будет». Собака виляет хвостом, выражая своё дружелюбие. А кошка так делает, если её сильно разозлить. Вот и не могут они никак договориться. Но если кошка и собака с детства живут вместе, они начинают понимать друг друга и даже дружат.

ОКРУЖАЮЩИЙ МИР

В тропических лесах Малайзии, Индонезии, Южной Индии, на Филиппинах и Суматре живут небольшие ящерки с «крылышками». Они вырастают всего до 40 сантиметров в длину, зато носят грозное название «летучий дракон». Сидит такой зелёный неприметный дракон на дереве и вдруг как прыгнет и летит – по бокам туловища у него раскрываются кожаные крылышки. Сверху изумрудные, желтоватые или пурпурные с тёмными пятнами, а снизу лимонные, голубые или просто пятнистые. Спланирует он так на соседнее дерево, сложит крылышки и сидит довольный – дракон всё-таки.

БОТАНИКА

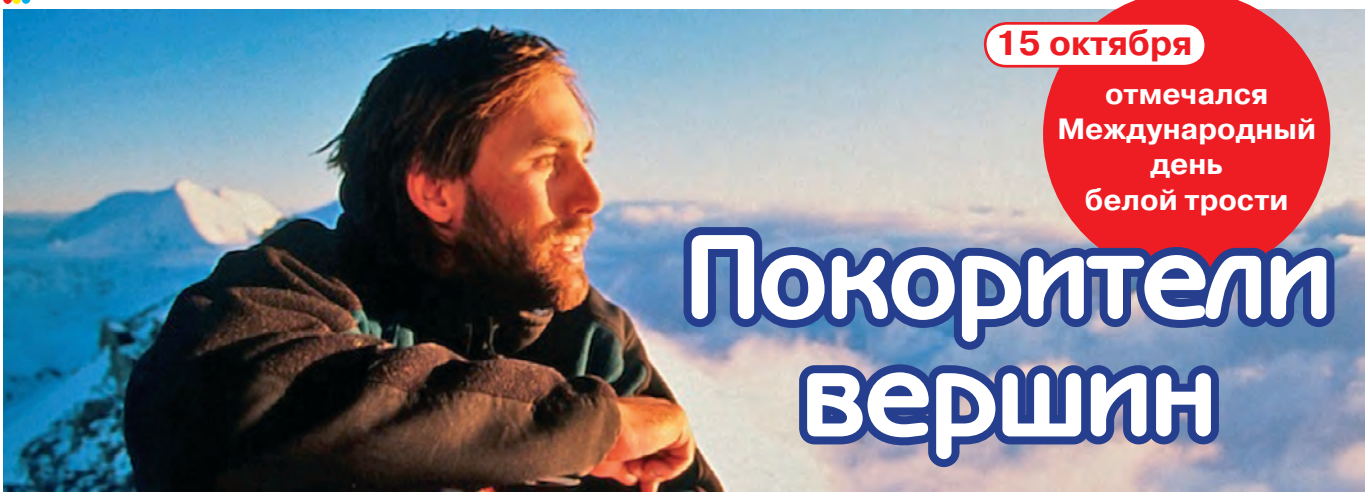
Почему растение «куриная слепота» так называется?

В начале лета распускаются на лугах жёлтые цветы лютика. В народе их называют «куриной слепотой» и рассказывают всякие страшилки! В чём же дело? Если просто смотреть на лютик, ослепнуть, конечно же, нельзя. А вот если сорвать это растение и, не помыв руки, случайно потереть глаза, случится беда. Глаза покраснеют, начнут слезиться и болеть, можно даже получить ожоги. Ведь сок лютика очень ядовит! Болезнь «куриная слепота» существует на самом деле, но к лютику она не имеет никакого отношения.

ИСТОРИЯ

У кого семь пятниц на неделе?

«У него семь пятниц на неделе», – говорим мы про человека, который не выполняет обещания и постоянно меняет свои намерения. Откуда взялось это выражение? В старину на Руси пятница была выходным днём. Поэтому это выражение применяли к лодырям. А ещё пятница была базарным днём. В пятницу товар получали, а деньги за него договаривались отдать в следующую пятницу. О тех, кто не держал этих обещаний, и говорили: «Эх! Ему нельзя верить! У него семь пятниц на неделе!»



15 октября отмечался Международный день белой трости

Покорители вершин

Эта история началась несколько лет назад. Слепой Эрик Вайхенмайер стал первым незрячим альпинистом, сумевшим покорить самую сложную вершину мира – Эверест. Джомолунгма не была единственной покорённой Эриком горой.

Он забрался ещё на семь вершин, среди которых крайне сложные – Килиманджаро и Эльбрус. Вайхенмайер продолжал покорять всё новые и новые горы. Однажды ему пришло письмо от номинанта на Нобелевскую премию Сабри Тенберкен. Эта женщина ослепла в 12 лет, а став взрослой, учредила школу для невидящих детей Тибета «Брейль без границ». В письме Эрику Тенберкен рассказала, что маленькие ученики её школы восхищаются подвигом Вайхенмайера и с нетерпением ждут встречи с ним. Однако у самого альпиниста была несколько другая идея.

Он не захотел ограничиться только беседой. Вайхенмайер решил подняться вместе с детьми на соседнюю с Джомолунгмой вершину. «Но для этого каждому из них надо преодолеть свой личный Эверест», – сказал он.

Через некоторое время альпинист и шесть подростков отправились в путь. Сопровождала покорителей вершин съёмочная группа британской телекомпании Би-Би-Си, о трёхнедельном подъёме к вершине она сняла документальный фильм. В нём рассказывается о полной трудностей и лишений жизни слепых подростков. У большинства из них было очень тяжёлое детство.

В Тибете считается, что незрячие дети рождаются у злых и порочных родителей. Именно поэтому взрослые своих слепых детей стыдятся и часто запирают дома. 19-летнего Таши (чьё имя переводится как «счастливый») в детстве родители продали другой семье, в которой тот должен был зарабатывать деньги попрошайничеством. Но деньги он добывать не смог, и тогда его начали бить. Таши убежал и позже очутился в школе для детей-инвалидов. Там он обрёл настоящую семью и дом. И именно там, наконец, понял, что слепой человек ничуть не хуже зрячего. «Важно не то, что у нас «мёртвые» глаза, а то, что у нас сердце «живое», - говорил паренёк.

17-летний Гиеншен потерял зрение в 9 лет и следующие четыре года провёл взаперти – родители стеснялись «ущербного» ребёнка. Но в том, что от него отвернулись близкие, ни Гиеншен, ни другие слепые никого не винят. «Это потому, что в прошлой жизни я совершал плохие поступки. Вот и расплачиваюсь за них в этой», - считал молодой парнишка по имени Тензин.

Процент слепых в Тибете в два раза выше, чем в остальном мире. Причина тому - высота, палящее солнце и плохая медицина. «Красный крест» и другие организации пытались помочь: поставили несколько палаточных лагерей, где незрячим делали операции, обучали местных врачей. Первым местом психологической помощи стала школа для слепых «Брейль без границ». Её основатель Сабри Тенберкен за две недели разработала тибетскую азбуку для слепых. Поначалу к затее Сабри местные жители относились с недоверием. Потребовалось несколько лет, чтобы жители Тибета убедились в благородстве её побуждений. Не были они против и восхождения шестерых детей.

На полпути к вершине горы Лхакпа Ри трём ребятам стало плохо – из-за высоты у них упало давление и закружилась голова, и их пришлось вернуть домой. Но с оставшимися детьми альпинист продолжал путь. Они не дошли до вершины, но установили свой рекорд – рекорд выносливости, силы воли и желания победить. Всем сомнениям и предрассудкам вопреки.

СКАЖИ, ЧТО ТЫ ЕШЬ, И Я СКАЖУ, КТО ТЫ...

Часто в СМИ можно встретить нелицеприятные отзывы в адрес школьных столовых. Мы приводим беседу с заведующей столовой Гимназии №1 города Сыктывкара Татьяной Ивановной Прокушевой.

– Татьяна Ивановна, наше школьное питание рациональное?

– Безусловно, потому что оно утверждено СанПинНадзором. У нас правильно рассчитаны все калории, углеводы и энергетическая ценность приготавливаемых блюд.

– Каким должно быть школьное питание в идеале?

– Всё нужно рассчитывать именно так, как того требует правильное развитие организма. Обед обязательно должен быть полноценным и включать в себя суп, второе и напиток (желательно, компот).

– Достаточна ли та сумма, которую платят родители учеников, чтобы питаться сбалансированно?

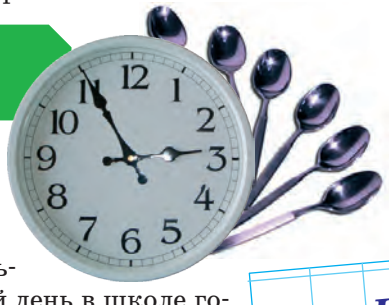
– Достаточно. Просто иногда не хватает времени и специальных устройств для более быстрого приготовления пищи. Приходится приходить в 4.30 утра, чтобы успеть приготовить завтраки и обеды для учеников, выпечку.

– Возникает ли у вас желание изобретать новые блюда?

– Конечно. Правда, не всегда есть время на нововведения, но мы стараемся. В нашей столовой кормят вкусно. Не во всех школах есть такое многообразие выпечки, как у нас — это подтверждают ученики и учителя других учебных заведений. Молодцы наши повара!

– Некоторые школы России перешли сейчас на полуфабрикаты. Как вы относитесь к такому питанию?

– Плохо отношусь. Полуфабрикаты непонятно как, где и кем сделаны. Другое дело пища, которую мы приготовили сами, соблюдая все условия и правила. Надеюсь, и в дальнейшем мы не перейдём на полуфабрикаты.



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

По результатам социологического исследования восьмиклассников выявилось, что из 20 человек одного класса 4 человека не завтракают (20%), столько же не обедают, то есть целый день в школе голодные! Десять человек едят чипсы часто (50%), у семерых ужин после 19 часов вечера.

Так жить нельзя! Питание должно быть рациональным, а значит, здоровым! Давайте разберёмся, что же такое рациональное питание. Название происходит от латинского «Rationalis» - умный. Это полноценное питание здоровых людей, которое подчиняется четырём правилам:

1) соответствие энергетической ценности пищи энергетическим затратам организма;

2) соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма;

3) максимальное разнообразие питания;

4) соблюдение оптимального режима питания.

23 октября – Международный праздник повара

Мы задали нескольким гимназистам один и тот же вопрос: «КАК ВЫ ОЦЕНИВАЕТЕ РАБОТУ НАШЕЙ СТОЛОВОЙ?» Приводим дословные ответы.

Люба (9 «а» кл.):

– После уроков я с радостью иду в столовую. Нас каждый день радуют вкусными, ароматными блюдами и свежей выпечкой.

Оксана (9 «а»):

– Наши повара готовят изумительные булочки с брусникой и варёной сгущёнкой! О диете можно забыть!

Антон (7 «в»):

– Кормят хорошо, вкусно. Мне нравится, что в течение недели мы кушаем разные блюда.

Н.В. (учитель):

– Особенно поварам удаётся рыба. Люблю рыбу по-изгорски. Мясные блюда тоже разнообразны. Бывают даже изыски: например, мясо под ананасом. Необычно, но очень вкусно. Спасибо нашим поварам – профессионалам своего дела!

Как-то плохо я поел...

(Фельетон от восьмиклассника)

Однажды, шагая домой, я ощутил зверский голод. Мне вдруг страшно захотелось есть, и я зашёл в «Ассорти». Кушать так кушать! Я купил шаурму, чипсы, конфеты и шоколадку. Мигом съев всё это, я почему-то не ощутил ни насыщения, ни прилива сил. Мне пришлось купить ещё сухарики и жвачку для очистки полости рта. А потом мне ужасно захотелось пить, и я осушил пару бутылок лимонада. Когда я пришёл домой, мне стало плохо. И не просто плохо, а очень плохо! Судите сами: вес прибавился, деньги убавились, а мне плохо. Вдобавок мама сказала сердито: «Обжора роет себе могилу зубами». Сергей, 8 «А» класс.

Люба ГРИГОРАЙ, газета «Туддэй-ко», Гимназия №1, г.Сыктывкар.

Шапка: за и против

«Для чего нужна голова? Чтобы шапку носить!» А твоя голова ни зимой, ни летом с шапкой не дружит. Ты забрасываешь её подальше в шкаф, сводя с ума заботливых родителей. Кто примирит отцов и детей в решении проблемы – носить или не носить головной убор?

Мнения

– Ходить без шапки – особый шик, это привилегия самостоятельных, независимых, уверенных в себе людей с отменным здоровьем и позитивным восприятием жизни. Ветер романтично развевает непокорные кудри, и никаких полос на лбу от вязаных орудий пыток.

– Мама покупает мне такие творения трикотажной и меховой промышленности, что от смеха даже зеркало трескается. Шапка мне не идёт в принципе: лицо меняется до неузнаваемости, и всегда не в лучшую сторону. Чтобы не пугать прохожих, предпочитаю сохранять естественную форму головы.

– Закаляйся, если хочешь быть здоров! Осень в наших краях тёплая, а зимой мне до школы два шага! Ну не считая трёх километров пешком по сугробам...

Сомнения

Возможно, если у школы тебя ждёт «Бугатти» цвета индиго с личным шофёром, или ты опаздываешь на фотосессию для журнала мод, пробежать пару метров без шапки возможно и в условиях космической зимы. Но падающие на замёрзшую голову капли дождя, снежинки и градины самого уверенного в себе человека превращают в хмурого сутулого бродягу с поднятым воротником.

Кроме полосатых чулок «а-ля Буратино» и ушасто-рогатых изобретений «спецназ из детсада» в магазинах много приличных головных уборов. Мама обязательно поверит в то, что ты больше неё разбираешься в подростковой моде, и перестанет травмировать твою психику дурацкими покупками. Пусть она хотя бы раз увидит, как ты самостоятельно выбираешь себе шапку и носишь её с удовольствием.

«Держи голову в холоде, а ноги в тепле!» - посоветовал один «умник», живший в Древней Греции, где среднегодовая температура до сих пор не ниже 19-20 градусов по Цельсию. Зимой в столь далёкой от Древней Греции Республике Коми на градуснике та же цифра, но со знаком «минус». Результатом такой закалки станут отмороженные и воспалённые уши, облысение (кровообращение на морозе резко нарушается, сосуды сжимаются, волосы моментально выпадают), хронический насморк, головные боли, ухудшение памяти и слуха.

Немного истории

Вплоть до XX века в Европе вообще было не принято ходить по улице с непокрытой головой - это считалось признаком дурного тона и крайней бедности. Кроме того, голова считалась очень уязвимым местом, и её рекомендовалось прятать от посторонних глаз под париками и шляпами. Ночью от проникновения дурных снов и злых духов головы европейцев всех возрастов спасали ночные колпаки, а европейки засыпали исключительно в чепчиках. К счастью, времена меняются.

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС! На твою голову

Осень в самом разгаре. Редакция «Радуги» искренне верит, что в холодное время года ты носишь шапку. И шарфик. А если нет, то мы надеемся, что ты всё-таки проявишь благоразумие и утеплишься. А чтобы мы были за тебя спокойны, пришлёшь нам фотографию себя в своей замечательной шапке или с шарфом на шее. На всё про всё у тебя 10 дней – фото ждём **до 27 октября**. Также напиши свои имя и фамилию, возраст, где и в каком классе учишься. Приветствуется история приобретения шапки или шарфа. Авторам лучших снимков – призы от редакции! Удачи!!!

Фото ждём по почте, на электронный адрес radugnie@mail.ru или выложи в альбом «На твою голову» Вконтакте vk.com/radugnie

АНЯ ГАБОВА, 10 лет, Сыктывкар

О себе Учусь в гимназии искусств, уже перешла в пятый класс. Умею играть на фортепиано, но музыкантом быть не хочу. У меня есть старшая сестра Оля и младший брат Илья. И ещё я очень люблю животных.

Я горжусь тем, что

умею плести красивые косы, рисовать, играть на фортепиано. Хорошо знаю математику и коми язык.

Любимый фильм

«H_2O: просто добавь воды». Это сериал о русалках.

Любимая книга

«Маленький Тумаи, Лолли и другие». Это книга о слонах. Мне было интересно её читать, потому что я люблю животных.

А в «Классном журнале» много разных интересных идей. Я беру почитать его в библиотеке.

Больше всего люблю играть

в компьютерные игры: в строительство, бродилки.

Любимая певица

Селена Гомез.

Люди, которых я уважаю и люблю –

это все мои родственники. Потому что они моя семья.

Моя самая большая мечта

Стать парикмахером и научиться делать разные красивые причёски.

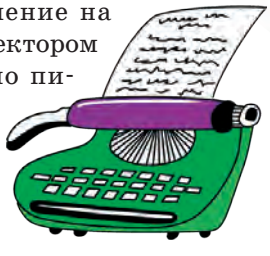
Любимый анекдот

Я знаю много анекдотов про Вовочку.

Учитель задал сочинение на тему «Если бы я был директором фирмы». Все старательно пишут, и только Вовочка смотрит в окно.

– А ты почему не пишешь?

– Секретаршу жду!



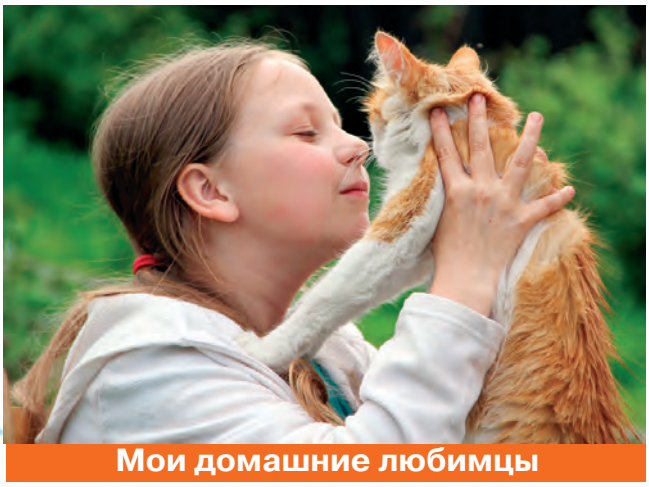
Мои друзья – это люди, у которых... такое же имя, как у меня. У меня много подруг моих тёзок. А с одной из моих подруг, Дашей, мы дружим уже очень давно, с яслей. У нашей дружбы уже юбилей.

Смешной случай из жизни

Помню, папа рассказывал смешную историю. Они с Ильёй, моим младшим братом, гуляли по главной улице. Это было весной, когда лужи уже начали таять. Одна из таких луж и приглянулась Илье: наполовину она была покрыта льдом, наполовину растаявшая. Илья решил прокатиться по льду, разогнался и... перелетел – упал прямо в лужу. Конечно, тогда ему было обидно. Но сейчас мы вспоминаем это со смехом.

Если бы я стала волшебницей

Я бы создала страну из сладостей. Дома были бы из мармелада, пряников и желе, стёкла – из леденцов, деревья – из застывшей карамели, а лужи – из какао. И в этой стране жили бы обычные люди – все, кто захочет.



Мои домашние любимцы

У моей бабушки в деревне живут кошка Мася и котёнок Мурка (Мурзилка). Один раз кошка даже обняла меня.

Совет взрослым

Хочу посоветовать взрослым, чтобы они радовались тому, что у них есть дети.

Пожелания читателям

Старайтесь хорошо учиться, трудитесь, помогайте родителям, друзьям и одноклассникам.

Хочешь стать «гвоздём» номера? Тогда на сайте gazetaraduga.ru в разделе «Друзья «Радуги» ответь на вопросы анкеты и пришли пять своих лучших фотографий почтой (найдёшь на стр. 25) или на электронный адрес редакции: radugnie@mail.ru и жди.

Мультик – в подарок!

В начале октября в музейно-образовательном центре Национальной галереи Республики Коми прошла презентация уникального анимационного фильма «Легенды и предания народа коми». Необычен он тем, что создан на основе детских рисунков, авторами которых стали учащиеся 3«а» класса средней школы №18 города Сыктывкара.

Гостей на презентацию мультика собралось немало. В полном составе пришёл весь теперь уже 4«а» класс, педагоги музейно-образовательного центра, сотрудники Национальной галереи и родители юных художников. Перед просмотром фильма у всех была возможность увидеть те самые работы мальчишек и девчонок, собранные в одну небольшую выставку, получившую название «Зарни чукӧр», что в переводе с Коми означает «Золотой клад».

Идея создать такой мультфильм возникла у педагога музейно-образовательного центра Свеланы Викторовны Карпуничевой. Именно она в течение года занималась с ребятами, знакомила их с произведениями постоянных экспозиций и временных выставок галереи. После каждого занятия в творческой

Карина Лю-Ля-Мин:

– Фильм очень понравился, и моя Зарань в нём – тоже. Думаю, что это событие мы запомним, ведь не так часто нарисованные тобой герои становятся персонажами фильма, начинают двигаться, иногда – разговаривать, жить.

Маша Пономорёва:

– Очень понравился графический стиль Василия Игнатова, но лично мне рисовать в этой технике было очень сложно. Начинаются «Легенды и предания народа Коми» как раз с того, как скачет нарисованный мною олень. Восторг и радость, которые я испытала, увидев это, не передать словами! Да и весь мультик смотреть очень приятно. Некоторым ребятам собственные рисунки не очень понравились. А в мультфильме лично мне показалась, что все они очень красивые, как будто рисовал их профессиональный художник.

мастерской центра мальчишки и девчонки с помощью красок и карандашей выражали на листе бумаги свои эмоции и впечатления. Выставка «Василий Игнатов. Стиль и этно», знакомство с уникальным творческим наследием художника: мультипликацией, станковой графикой и сценографией вдохновили ребят на создание образов героев легенд коми народа в этом необычном стиле. «Сделать мультик изначально не было моей целью. Я лишь хотела отблагодарить ребят за их усердие, любовь к искусству и стремление к новым знаниям. Я решила оживить персонажей моих учеников и даже не подозревала, что моя идея станет необычным проектом», – поделилась с «Радугой» Светлана Викторовна.

Анимационный фильм действительно заслуживает большого внимания. Яг-Морт, Кӧрт-Айка, Пера-богатырь и другие герои преданий как будто ожили и сошли с бумаги. Свет погас, и те самые персонажи, которые ещё пару минут назад красовались на рисунках, друг за другом стали появляться на экране. Ребята с восторгом наблюдали, как спускается по радуге красавица Зарань, как отважно владеет копьём богатырь Пера... Удивление и восторг можно было видеть и на лицах родителей.

Конечно, создание мультика – дело непростое. Нужно уметь выстроить сюжет, подобрать музыку, знать много различных технических тонкостей. Но с этой задачей прекрасно справилась ведущий художник Национальной галереи Евгения Анисимова. По её мнению, работа с детскими рисунками была очень интересной. «Кое-где образы нелепы и неуклюжи, но в этом есть своя прелесть. Мне хотелось, чтобы в создании фильма приняли участие все рисунки детей, поэтому вы увидите очень много перевоплощений», – сказала Евгения перед показом. Это стало своего рода изюминкой анимационного фильма. Герои действительно много раз перевоплощались, а в зале то и дело слышался восторженный шёпот: «Ой, а это же мой Яг-Морт, смотри, а вот это твой...»

Ребятам настолько понравился «подарок» Светланы Викторовны, что они попросили показать фильм ещё раз. А после просмотра каждый школьник получил диск с мультиком на память. И не случайно выставка работ носит такое красивое название. Ведь любое детское творчество в своём роде уникально, а знающие педагоги и внимательные родители запросто могут помочь ему превратиться в самый настоящий клад. Теперь задача мальчишек и девчонок – сохранить его на долгие годы.

Галина МИНАЕВА, фото автора.

Кирилл Демидов:

– Всегда с удовольствием прихожу в музей на занятия. Много красивого увидел, немало полезного узнал. Думаю, в будущем обязательно стану ходить на выставки, ещё и друзьям буду советовать. А мультфильм обязательно дам посмотреть всем своим знакомым, ведь там есть и частичка моего труда.

НАЙДИ 10 ОТЛИЧИЙ

БУКВЕННЫЙ КОД

Разгадай последовательность и добавь нужную букву вместо вопросительного знака.

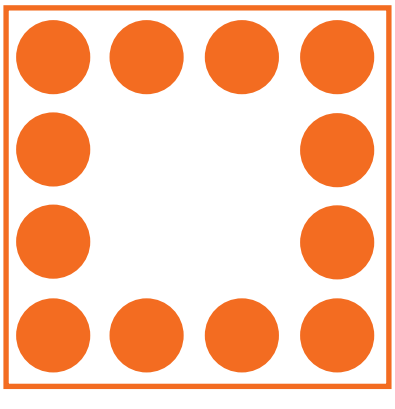
ЗАГАДКА

Тридцать три сестрички
Ростом невелички.
Если знаешь их секрет,
То на всё найдёшь ответ.

33

ЗАГАДКА С КРУЖОЧКАМИ

Имеется 12 кружочков. Их необходимо разложить так, чтобы получилось 3 горизонтальных ряда и 3 вертикальных столбца и чтобы в каждом ряду и столбце было по 4 кружочка.

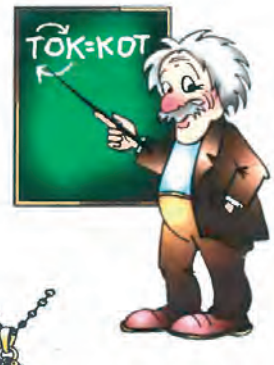


ПРОСТАЯ ЛОГИКА

Имеется трёхлитровый сосуд с водой до краёв (т.е. с тремя литрами воды). Также имеются два пустых сосуда на 1 и 2 литра. Как за два переливания сделать так, чтобы в каждом сосуде было по литру воды?

РАССЕЯННЫЙ ПРОФЕССОР

Профессор объясняет ученикам новые слова, но что-то он в них напутал. Он пишет слово, но на самом деле имеет в виду другое слово. Правда, буквы в нём те же, только стоят в другом порядке. Посмотри на слова и помоги ученикам определить, что именно имел в виду профессор. Рисунки помогут тебе в этом.



РАССТАВЬ ПО ПОРЯДКУ

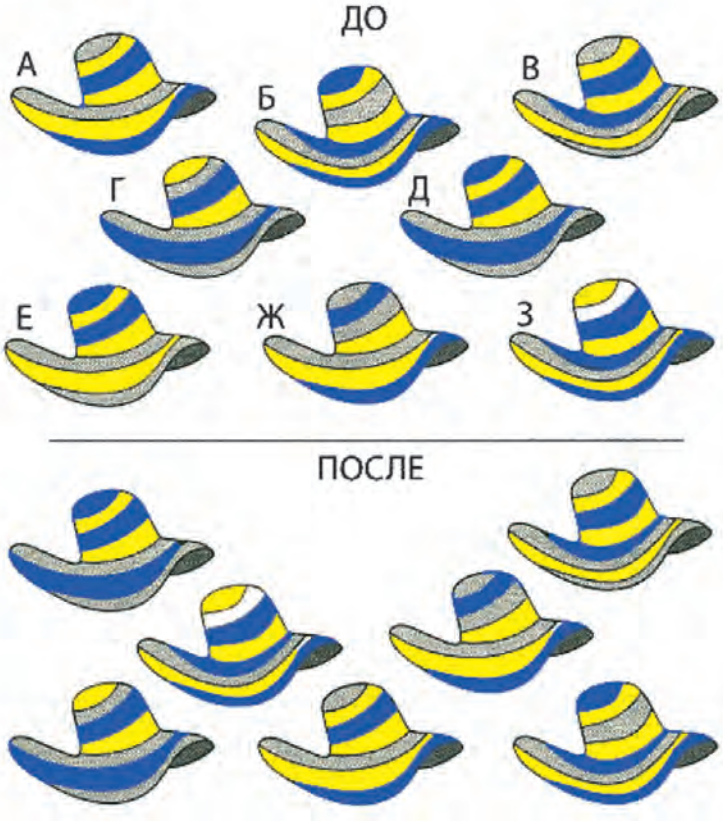
Если ряд чисел представляет собой последовательность, то, узнав, по каким правилам строится последовательность, ты можешь продолжить её. К примеру, в последовательности 1, 3, 4, 6, 7 ты должен прибавить 2 к первой цифре и 1 ко второй. Тогда следующими тремя числами в последовательности будут 9, 10 и 12.

Определи последовательности и запиши три следующих числа. Первый пример уже решён.

ЧИСЛОВОЙ РЯД	1	2	3	ПРАВИЛО
0, 5, 4, 9, 8, ...	13	12	17	+5; -1
1, 2, 4, 8, 16, ...				
1, 3, 5, 7, 9, ...				
0, 3, 1, 4, 2, ...				
1, 4, 8, 11, 22, ...				
15, 14, 12, 11, 9, ...				
10, 15, 30, 35, 70, ...				
8, 7, 6, 9, 8, ...				
5, 7, 14, 16, ...				
1, 2, 3, 2, 3, ...				
2, 4, 8, 3, 6, ...				
6, 11, 9, 18, 23, ...				

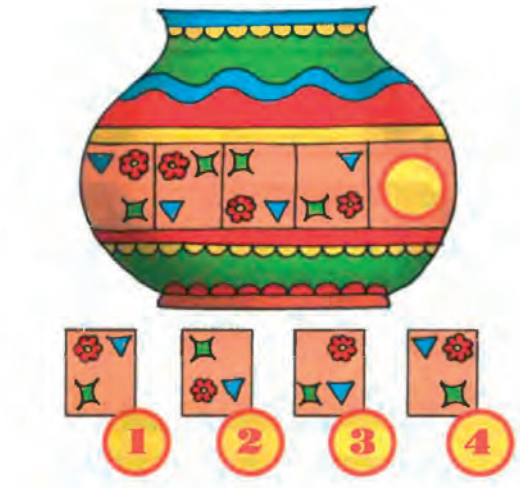
ПОКУПКА ШЛЯПЫ

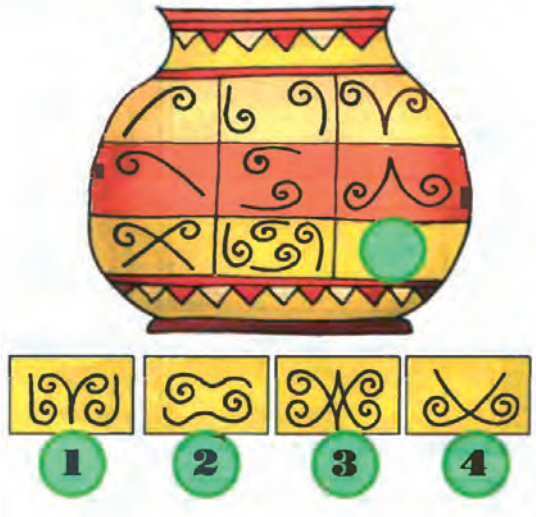
В магазине была куплена одна шляпа из восьми имеющихся. Определи - какая шляпа.



РАСПИСНЫЕ ВАЗЫ

Дополни роспись на каждой из этих двух ваз одним из предложенных элементов, но таким образом, чтобы сохранилась закономерность, задуманная художником.





ПРОСТАЯ ЛОГИКА

Какой из нижеуказанных выводов верный:

а) здесь один ложный вывод;
б) здесь два ложных вывода;
в) здесь три ложных вывода;
г) здесь четыре ложных вывода;
д) здесь пять ложных выводов.

ФИЛВОРД ПРО МОЛОКО

Назови слово, которого нет в филворде. Для этого найди названия 7 молочных продуктов. Слова могут читаться по горизонтали, по вертикали и задом наперёд.

СЛИВКИ
ТВОРОГ
ПРОСТОКВАША
МОЛОКО
СМЕТАНА
РЯЖЕНКА
ЙОГУРТ
КЕФИР

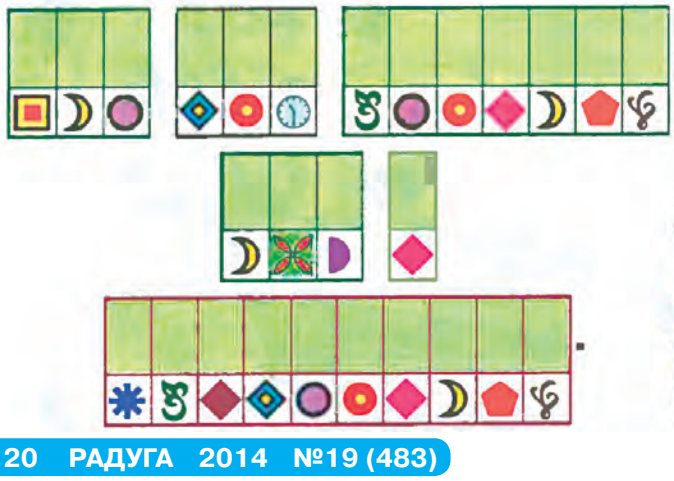
О	Р	О	В	Т	М	А
Г	О	К	О	Л	О	Н
С	Т	О	К	С	М	А
О	Р	С	В	А	Е	Т
И	П	Л	Й	Ш	А	А
К	В	И	О	Я	Ж	К
Т	Р	У	Г	Р	Е	Н

ЦВЕТОЧКИ И ЯГОДКИ

1. Болотное растение, которое режет без ножа. 2. Компания ягод винограда. 3. Сочная съедобная тёмно-красная ягода. 4. Сорт самых крупных яблок. 5. Грибы на пеньках. 6. Родственница алычи. 7. Богиня всех растений. 8. Полосатик на бахче. 9. Она растёт на газоне. 10. Кислые красные ягоды. 11. Растёт в комнате в кадке. 12. Переносной душ огородника. 13. Красный шарик в салат. 4. Букет, сплетённый в кольцо. 15. Побег дерева. 16. Большой волосатый орех. 17. Зелёные шарики в стручке. 18. Из неё выползает листок. 19. Растёт, наполненный зерном. 20. Дерево, что трепещет листиками.

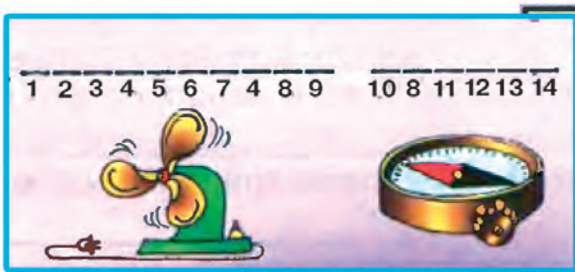
ПРЕДАНЬЯ СТАРИНЫ ГЛУБОКОЙ

Воспользуйся шифром, чтобы прочитать пословицу.



ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГЕОГРАФИЯ

Отгадай и впиши загаданные слова, а из пронумерованных букв сложи названия десяти стран.

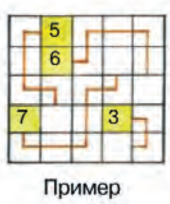


9	8	14	14	5	7	
5	4	13	6	5	7	
7	12	8	3	5	7	
6	13	4	1	5	7	
13	1	14	4	9	5	7
5	14	12	13	3	5	7
11	2	10	14	5	10	13
6	3	4	1	13		
14	5	9	5	7		
10	8	9	2	7		

ВЫГУЛ СОБАК

На площадке для выгула собак находятся шесть собак, каждая со своим хозяином. Соедини ломаными линиями-поводками (как показано на примере) ячейки с числами с ячейками, в которых находятся собаки. Числа указывают на длину поводка (сумму пустых ячеек, через которые проходит поводок). Поводки не должны соприкасаться или пересекаться между собой.

	8				7	
6		5				
		7		9		



Пример

ПОЗВОНИ МНЕ, ПОЗВОНИ!

Воспользовавшись кодом на телефоне, впиши буквы в соответствующие клеточки и прочитай зашифрованную пословицу.

5 0 6 8 3 6 – 9 7 6 2 ,

1 8 6 5 0 6 8 3 6 – 2 3 4 1 .

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

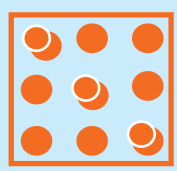
БУКВЕННЫЙ КОД

Решение: для начала необходимо установить каждой букве алфавита соответствующую последовательную цифру: А = 1, Б = 2, В = 3, ... и т.д. Числовое значение центральной буквы представляет собой сумму значений окружающих её букв минус 1.

ЗАГАДКА

Буквы.

ЗАГАДКА С КРУЖОЧКАМИ



ПРОСТАЯ ЛОГИКА

Сначала из трёхлитрового сосуда наливаем воду в двухлитровый до краев. Далее из двухлитрового сосуда - в литровый сосуд до краёв. Теперь в каждом сосуде по одному литру воды.

РАССТАВЬ ПО ПОРЯДКУ

Ответ: 32, 64, 188 (x2); 11, 13, 15 (+2); 5, 3, 6(+3; -2); 25, 50, 53(+3; x2); 8, 6, 5(-1; -2); 75, 150, 155(+5; x2); 7, 10, 9(-1; -1; +3); 32, 34, 68(+2; x2); 4, 3, 4(+1; +1; -1); 12, 7, 14(x2; x2; -5); 21, 42, 47(+5; -2; x2).

РАСПИСНЫЕ ВАЗЫ

Первая ваза – фрагмент №4. Вторая ваза – фрагмент №3.

ПОКУПКА ШЛЯПЫ

Была куплена шляпа Е.

ПРОСТАЯ ЛОГИКА

Г) Здесь четыре ложных вывода. Так как один верный, то остальные не верные.

ФИЛВОРД ПРО МОЛОКО

Кефир.

ЦВЕТОЧКИ И ЯГОДКИ

1. Осока. 2. Кисть. 3. Вишня. 4. Апорт. 5. Опята. 6. Слива. 7. Флора. 8. Арбуз. 9. Трава. 10. Кизил. 11. Фикус. 12. Лейка. 13. Редис. 14. Венок. 15. Ветка. 16. Кокос. 17. Горох. 18. Почка. 19. Колос. 20. Осина.

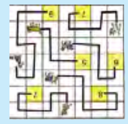
ПРЕДАНЬЯ СТАРИНЫ ГЛУБОКОЙ

Кто где родится, там и пригодится.

ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГЕОГРАФИЯ

Загаданные слова: вентилятор, компас. Названия стран: Россия, Италия, Япония, Латвия, Австрия, Испания, Мексика, Литва, Сирия, Корея.

ВЫГУЛ СОБАК



ПОЗВОНИ МНЕ, ПОЗВОНИ!

Ученье – свет, а неученье – тьма.

Дело в шляпах!

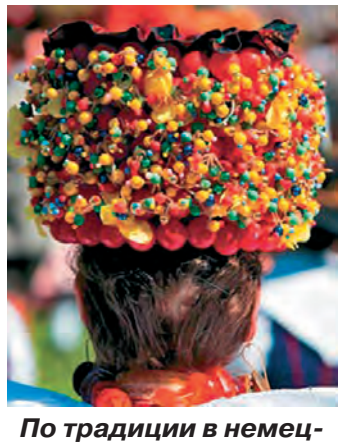
Нет предела разнообразию того, что люди в разных уголках мира водружают себе на голову. Поначалу головные уборы только защищали: от холода, жары и слишком длинных волос, которые нельзя было остригать как источник силы (у мужчин) или плодородия (у женщин). А потом!..

Первые головные уборы делали из шкур животных и... собственных волос, подобные и сейчас существуют у нуэров и лангов Южного Судана. Высота их достигает полуметра, а вес – нескольких килограммов. С появлением ткани волосы стали скреплять лобной повязкой или платком, а бедуины Аравии соединили и то и другое, придумав куфию. Дальше к востоку платок превратился в многослойный тюрбан.

Гигиенично и удобно

В Древнем Египте шапки тоже делали из волос, но только чужих. Все египтяне и египтянки, кроме рабов, брили головы, а из отходов мастерили парики, которые на ночь снимали – гигиенично и удобно. Правда, жрецы парики не носили, а фараон вместо него надевал клафт – бело-голубой полосатый платок, символ власти. Была у него и ко-

По праздникам китайские мяо сооружают сложную конструкцию из искусственных волос.



По традиции в немецких деревнях девушки носили перед свадьбой и во время неё головной убор в виде пышного венка из цветов.

Простые соломенные шляпы — самый распространённый в Азии головной убор — носят и крестьянки, и городские модницы. Япония.

рона, сделанная из тыквы-горлянки, предок всех последующих корон. Вельможи фараона, согласно своему статусу, украшали парики яркими перьями и самоцветами.

Важная персона

Позже китайский император уже официально присваивал своим придворным право носить на шапке перья павлина, жемчужины, шарики из нефрита и коралла, чтобы важную персону было видно издалека. Индейцы Северной Америки гордились не придворным рангом, а числом снятых скальпов, которое определяло количество воткнутых в волосы орлиных перьев. Вожди надевали целый перьевой венок.

У некоторых племён перья заменялись рогами бизона, шапкой из кожи крокодила. В Африке вожди украшали голову ермолкой из шкуры леопарда. Воины разных народов носили маски, сделанные из снятой с головы кожи или черепа убитого животного. Позднее изображения этих животных начали делать из металла, дополнительно защищая голову от удара. Так появился шлем, превратившийся позже в солдатскую каску.

Священнослужители разных религий, например, тибетские монахи, носили войлочные шапки высотой до метра. В Средней Азии по узору тюбетейки ещё недавно можно было определить не только национальность человека, но и область, из которой он приехал.

Ширина, высота и вес

Первое место по тяжести – у женских головных уборов, особенно свадебных. Например, у народа гереро в Намибии женщины надевали на свадьбу кожаный шлем, увешанный спадающими до пят бусами из раковин и слоновой кости, – всё это весило до 10 килограммов. Не легче были двурогие шапки монгольских невест и казахских саукеле – высоких войлочных тиар, щедро украшенных серебром, жемчугом и кораллами. Высота их достигала 70 см, а стоили они дороже сотни лошадей – при том, что их надевали всего один раз и никогда не передавали другим, чтобы не отдать вместе с ними своё счастье.

На Руси свадебный венец с лентами был лёгким, зато головные уборы замужней женщины отличались тяжестью, а главное, носились постоянно – появиться на людях без них, опростоволоситься, считалось позором. Уборов было великое множество: высокие кокошники, островерхие шишаки, рогатые кики, сороки в форме каблука. Их украшали жемчугом, бисером, цветным стеклом, а то и драгоценными камнями. Чем богаче была женщина, тем тяжелее и выше делали её головной убор. Впрочем, у мужчин было то же самое – бояре гордились своими «горлатными» шапками высотой в полметра.

Кавказские горцы старались перещеголять друг друга высотой папах, мексиканцы – шириной полей сомбреро. В средневековой Франции знатность дам определяла высота их эннена – высокого колпака с вуалью. Мужчины в ту эпоху носили внушительных размеров бархатный берет, украшенный жемчугом и страусовыми перьями.

Влияние Запада

Затем появились треуголка и дамская шляпка. В XVIII веке шляпы парижских модниц стали самыми громоздкими головными уборами за всю историю. Их обладательницы носили на своих головах корабли под всеми парусами, многобашенные замки и целые композиции.

В следующем столетии модных шляпок было бесчисленное множество – чепцы, тюрбаны, маленькие «токи» с перьями-эгретами, крохотные «биби» и алые мушкетёрские береты (в таком блистала на балу Татьяна Ларина). Мужчины носили цилиндры, котелки, а на отдыхе – соломенные канотье.

Западная мода причудливо «отозвалась» в самых отдалённых уголках мира. Например, цилиндры, расшитые бисером, полюбили африканские вожди, а индианки аймара в Боливии до сих пор носят такие же чёрные котелки, в каких когда-то щеголяли лондонские клерки.

По праздникам чёрные тюрбаны кашмирских солдат лёгкой пехоты украшены плиссированными накладками. Индия.

Традиционное украшение зулусов с рогами буйвола, символизирующими силу. Южная Африка.

Одна из деталей женского костюма, восходящего к культуре майя, – многослойное головное украшение из шерстяных лент, называемое такояль. Гватемала.

О тебе расскажет... телефон

Психологи изобрели множество способов определения характера человека. Нас выдают манера одеваться, почерк, мимика, походка, предпочтения в еде... И даже то, как мы разговариваем по телефону. Ответь на вопросы теста и ты непременно узнаешь о себе кое-что новенькое.

1 Если трубку берёт мама твоего друга (подруги) и говорит, что его нет дома. Ты:

а) представляешься и просишь передать ему, что звонил(а);

б) сразу огорчённо вешаешь трубку;

в) подробно выспрашиваешь, куда, с кем и зачем он (она) ушёл(а), когда вернётся.

2 Обычно, разговаривая по телефону, ты:

а) инстинктивно прикрываешь трубку рукой;

б) одновременно делаешь ещё что-то: рисуешь фигурки, пролистываешь журнал, причёсываешься;

в) стараешься принять как можно более удобную позу.

3 Попав на автоответчик, ты:

а) просишь перезвонить;

б) бросаешь трубку, не назвавшись;

в) оставляешь длинное сообщение.

4 Твой собеседник начинает рассказывать длинную запутанную историю, логику развития которой ты никак не можешь проследить. Ты:

а) переводишь разговор на другую тему;

б) говоришь, что потерял нить рассказа и просишь начать заново;

в) делаешь вид, что слушаешь, а сам(а) думаешь о чём-то своём.

5 Тебе легче говорить по телефону, чем общаться «вживую»?

а) почти всегда;

б) нет;

в) смотря с кем и по какому поводу.

6 Твой самый долгий телефонный разговор продолжался:

а) примерно час;

б) много больше часа;

в) около 30 минут.

7 У тебя важный телефонный разговор, а твои родные то и дело отвлекают тебя. Ты:

а) знаками показываешь им, что скоро закончишь разговаривать;

б) просишь собеседника перезвонить позже и устраиваешь домашним скандал;

в) молча идёшь в свою комнату разговаривать по телефону.

8 Можешь ли ты по интонации определить настроение собеседника?

а) практически всегда;

б) время от времени;

в) очень редко.

9 Друг (подруга) говорит, что не может в данный момент разговаривать. Ты:

а) спросишь, когда лучше перезвонить;

б) не отстанешь, пока не выяснишь, в чём дело;

в) скажешь, что твоя информация стоит того, чтобы её выслушать.

10 Представь, что щедрый родственник предложил тебе выбрать любую модель телефонного аппарата. Ты:

а) всегда мечтал(а) иметь «андроид»;

б) предпочитаешь, чтобы дизайн был оригинальным;

в) нуждаешься в автоответчике и определителе номера.

Результаты

Если у тебя больше ответов «а». Ты спокойный, уравновешенный человек, редко доставляешь хлопоты людям, которые тебя окружают. Терпеливо выслушиваешь собеседника, даже если тема разговора тебе неинтересна. Но не позволяй никому себя эксплуатировать, ведь некоторые «личности» так и норовят «сесть на шею».

Если больше «б». У тебя изменчивы настроение и характер – иногда бываешь застенчивым(ой), иногда кажешься нахальным(ой). Любишь покопаться в себе, чутко прислушиваешься к мнению окружающих. Чуть больше твёрдости и решительности тебе совсем не повредят.

Если больше «в». Тебя отличает от других практический склад ума. Активности и раскованности тебе не занимать. Вот чего тебе действительно не хватает в отношениях с окружающими, так это тактичности. Перестань зацикливаться исключительно на своей собственной персоне, будь более внимательным к окружающим, и всё будет просто супер!

За время родительского собрания мама успела отправить мне несколько смс:

«Приду – получишь!»,

«Можешь запаковать ноутбук в коробку!»,

«Начинай делать уроки с рассчётом до конца учебного года!»,

«А лучше – БЕГИ, пока я не вернулась!!!»

Учительница на уроке детям:

- Последний раз объясняю, если я пишу замечание в дневнике, не надо его комментировать!

Запись в медицинской карточке: «Никаких психических заболеваний нет. Просто дурак».

Скупой отец заявляет своим детям:

- Если вы будете себя хорошо вести, так и быть, покажу вам вечером фотографию, на которой мальчик есть мороженое.

Первоклашка приходит из школы первого сентября, бросает портфель и говорит:

- Всё, я в школу ходить не буду!

- Но почему?

- Мало того, что читать и писать не умею, так мне ещё и разговаривать запрещают!

Возвращается девочка со школы:

- Мам, все говорят, что я невнимательная, но ведь это неправда?

- Девочка, я - не мама, я – дядя Коля - ваш сосед, ты ко мне четвёртый раз за день по ошибке заходишь, ты очень «внимательная»!

Героя русской сказки от героя американской сказки порой отличает всего лишь одна деталь...

– Петя, ты уже в пятом классе, алфавит уже, конечно, выучил?

– Да, выучил! До 100 могу наизусть!

Учитель:

– Как отличить левую руку от правой?

– На левой руке большой палец – справа!

Жена – мужу:

– Ты где был?

– С собакой гулял.

– У нас же нет собаки!

– А мы с ней на улице познакомились.

– Вовочка, как твой новый учитель?

– Он какой-то... набожный! Ты ему отвечаешь, а он то и дело: «Господи! Господи!»

Папа и 10-летний сын встают из-за шахматного столика. Папа говорит:

– А теперь, сынок, давай поборемся.

Учительница – Вовочке:

- Просто невероятно, что один человек может сделать столько ошибок!

- Почему же один? Вместе с папой!

Детская газета Республики Коми
Радуга
№19 (483)
17 октября 2014 года

Главный редактор
В.А. Ангелова
Зам. главного редактора
Ю.В. Чупрова
Ответственный секретарь
С.А. Гладкая
Редактор отдела
Г.В. Минаева

Подписной индекс
52055

Цена свободная

Адрес редакции и издателя:
167982, г. Сыктывкар, ул. К. Маркса, 229, каб.: 318, 319, 320.
Звоните: (8-212) 24-91-06, 24-91-05.
Электронный адрес: radugnie@mail.ru
Сайт: www.gazetaraduga.ru

Следующий номер выйдет 31 октября 2014 года

Выпуск осуществлён при финансовой поддержке Агентства РК по печати и массовым коммуникациям.

Учредители: Агентство РК по печати и массовым коммуникациям, ЗАО «Газета «Красное знамя», КРОООБФ «Российский детский фонд».

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия по Республике Коми. Серия ПИ № ТУ11-00247 от 14 февраля 2014 года. Санитарно-эпидемиологическое заключение соответствия гигиеническим нормативам №11. РЦ.09.953.П.000190.03.04 от 16.03.2004 г.

Периодичность издания - два раза в месяц. Время подписания в печать: по графику - вторник, 15.00, фактическое - вторник, 15.00.

Газета отпечатана с готовых оригинал-макетов в ООО «СЕРВИС ПРИНТ», г. Киров, ул. Мостовая, 32/8. Печать офсетная. Заказ №852. Тираж 740 экз.

«Фома неверующий»

19 октября отмечается память святого Фомы — одного из 12 апостолов. Он жил в Галилее и занимался рыбной ловлей, пока не услышал однажды проповедь Христа, которая побудила его бросить дом и присоединиться к Иисусу в его странствиях. Вскоре он был избран в число ближайших учеников. По преданию, Фому прозвали «близнецом», поскольку внешне он был очень похож на Христа. Один из библейских эпизодов, связанных с Фомой, известен, наверное, каждому — хотя бы по нарицательному прозвищу «Фома неверующий», которым награждают людей, сомневающихся в чём-то. Согласно Евангелию от Иоанна, Фома не присутствовал при первом явлении воскресшего Иисуса апостолам и не мог поверить в произошедшее чудо. Фома поверил в воскрешение Христа, когда Спаситель явился ему и позволил прикоснуться к своим ранам. Апостола Фому крестьяне почитали за то, что он славился бережливостью и запасливостью. «На Фому тащи всё в крому», — говорили наши предки. Кромой называли большую сумку или место в амбаре для хранения зерна или других продуктов. От этого же корня произошли, кстати, такие слова, как «закрома», «укромный», «скромный» и другие. Про нерадивого хозяина говорили: «Велика крома, да пёс ли в ней». К Фомину дню подводили итоги года — определяли величину запасов, рассчитывали, как расходовать их в течение зимы. Если амбары и погреба были полны, говорили: «Рад Фома, что велика крома». В этом случае шли в церковь и ставили свечку в благодарность запасливому святому. На Фому наблюдали приметы погоды. Если день выдавался безветренным — это предвещало скорейшее похолодание. Говорили также, что в этот день по небу плывут последние кучевые облака.

Апостол Фома.

17 октября - Димитрий, Николай, Михаил, Яков, Тихон, Василий, Пётр, Домна, Вероника, Павел, Владимир, Анисим, Стефан.
18 октября - Пётр, Алексей, Макар, Филипп, Тихон, Иннокентий, Гавриил, Денис, Григорий, Матеей.
19 октября - Фома, Иван.
20 октября - Сергей, Николай, Юлиан, Пелагея.
21 октября - Пелагея, Дмитрий, Иван, Амвросий, Пахом, Татьяна, Николай, Мария, Надежда, Серафим, Пётр, Василий, Павел, Владимир, Виктор, Елизавета, Таисия, Трифон.
22 октября - Яков, Афанасий, Константин, Пётр, Авраам, Максим.
23 октября - Амвросий, Иннокентий, Андрей.
24 октября - Филипп, Лев, Макар, Моисей, Антон, Илларион, Амвросий, Анатолий, Иосиф, Александр, Зинаида.
25 октября - Иван, Лаврентий, Александр, Николай, Мартин.
26 октября - Карп, Иннокентий, Николай, Вениамин, Никита, Злата.
27 октября - Назар, Михаил, Пётр, Николай.
28 октября - Семён, Димитрий, Афанасий, Иван.
29 октября - Георгий, Евгений, Алексей, Иван.
30 октября - Андрей, Анатолий, Александр, Антон.
31 октября - Лука, Иосиф, Андрей, Сергей, Николай, Елизавета, Марина, Юлиан, Злата.

Икона Вифлеемской Божьей Матери. Это единственная икона, где Богородица улыбается.

Ради добрых отношений

- Меня обидели. Я считаю, что незаслуженно. Как правильно себя вести? «Гнуть» свою линию или пытаться наладить мир любой ценой (даже сказав, что обидевший меня человек прав и извинившись перед ним)?

- Худой мир лучше доброй ссоры. Иногда лучше смириться и признать несуществующую вину, чем навсегда порвать отношения с человеком. Хотя о каждой ситуации надо говорить отдельно.

Вспоминается поговорка: «Правд много, истина одна - во Христе Иисусе». Был ли прав Синедрион, когда распинал Спасителя? Нет. Но Господь не стал оправдываться и спорить, Он стал через это спасать род человеческий. Может быть, признание тобой вины в той или иной ситуации послужит к миру. Пройдёт время, и, быть может, человек поймёт, что был неправ. А если даже и не поймёт, ничего страшного — добрые взаимоотношения дороже.

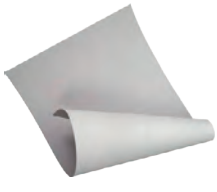
23 октября — Международный день без бу

«Научимся использовать бумагу рационально!» — таков девиз международной «безбумажной» кампании, которая проходит каждый четвёртый четверг октября по всему миру.

ЧТО ТАКОЕ ЭЛЕКТРОННАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ В ШКОЛЕ

В одной городской школе учатся примерно 500 ребят.

Каждую неделю ученик делает одну презентацию, в которой содержится примерно 6-8 страниц.



В год это примерно 130 000 листов или 650 килограммов бумаги.

Чтобы изготовить столько бумаги, нужно вырубить 11 деревьев. 1 дерево за солнечный день вырабатывает столько кислорода, сколько требуется трём людям на целые сутки.

Для печати 650 килограммов листов требуется израсходовать

1625 кВт/час

15 картриджей с тонером

260 пачек бумаги

или 72 500 рублей в год.

маги

17 деревьев

ионизированного кислорода для 30 человек

Экономия или переработка тонны бумаги позволяет «спасти»

4000 кВт/ч электричества

26000 литров воды

ЧТО ТАКОЕ ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТООБОРОТ НА КРУПНОМ ПРЕДПРИЯТИИ

Каждую неделю рядовой офисный сотрудник распечатывает шесть документов.

В одном документе содержится примерно 10 страниц.
Один сотрудник тратит 3120 листов в год.

При электронном документообороте сокращается расход бумаги на 40%.
Это позволяет сохранить 14 058 000 листов бумаги.

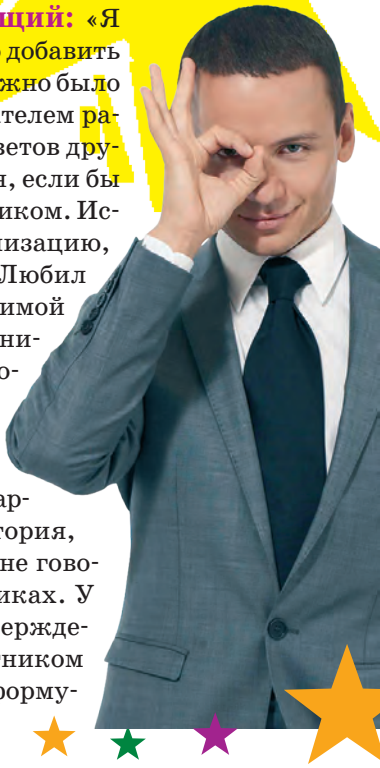
А значит, спасено 1224 дерева в год.

Что «звёзды» любили и не любили в школе?

«Ученики» «звёздного» класса продолжают рассказывать, что они думают про школьные годы.

Юля Паршута, певица, актриса: «Несмотря на то, что в школе я была примерной девочкой и хорошо училась, в первом классе умудрилась схлопотать единицу по ритмике, хулиганила на уроке. Не любила дежурить, потому что нужно было натирать пол мастикой. Но в этом занятии были свои плюсы – можно было кататься по классу на щётках, как на коньках. Однажды произошёл забавный случай, когда мой пёс по имени Джой пришёл ко мне в школу. Джой постоянно гулял без поводка, мы его отпускали, и он сам возвращался домой. Но как-то утром он увязался за мной, а я и не заметила. Увидела Джоя только тогда, когда он пришёл в мой класс, на второй этаж школы. Пришлось на перемене впятером с подружками тащить его домой, потому что он был немаленьких размеров и отказывался уходить без меня».

Александр Олешко, актёр, телеведущий: «Я обожал свою школу и даже считал, что нужно добавить несколько часов в сутках, чтобы побольше можно было участвовать в жизни школы. Я был председателем радиокомитета, обожал линейки, заседания советов дружины, всевозможные собрания. Мне кажется, если бы я не стал артистом, то, может, стал бы чиновником. Искренне верил в комсомол, пионерскую организацию, рисовал стенгазеты, обожал редколлегию. Любил субботники, сажать деревья, цветы, колоть зимой лёд. Единственное, что было для меня затруднительно – это экзамены и ранние подъёмы. Боюсь, что не радовал преподавателей по математике, алгебре, физике и химии. Для меня это были и остаются совершенно непостижимые науки. Зато компенсировал это в гуманитарных науках: русский язык, литература, история, пение, черчение – всё это на пять с плюсом, не говоря уже о всевозможных концертах и праздниках. У меня до сих пор сохранились грамоты с подтверждением того, что я был самым активным участником культурной жизни школы. Есть даже такая формулировка – «за идеи и их воплощение».



Юлиана Караулова, певица: «Когда я заканчивала школу, думала: «Слава богу, это произошло!» Мне не терпелось пойти учиться в институт, я знала, что впереди меня ждёт новая взрослая жизнь.

Когда я приехала из Софии в Москву, я отличалась от своих сверстников. Я тогда пошла в 7 класс, не ругалась, не списывала, была примерной пай-девочкой. Надо мной в то время сильно издевались одноклассники. Я переживала, плакала. Особенно сильно мне доставалось от одного мальчика, который скидывал мои вещи с парты, пытался унизить при всех. Через какое-то время выяснилось, что этот мальчик был в меня влюблён, он красиво признавался в любви. Ухаживал. Но до сих пор на него осталась обида за его отвратительное поведение. Однажды, в день важной контрольной, мы с одноклассницей решили прогулять. Нам нужны были справки о болезни. Мы вернулись домой, когда родители ушли на работу и, вызвали себе «скорую». Приехавшему врачу пожаловались на сильную боль в животе. Мы тогда не знали, что «скорая» справок не даёт, более того, что она не лечит, а увозит в больницу. Мы так перепугались, что сразу сознались во всём. Было ужасно стыдно, больше мы так никогда не делали.

Тимур Родригез, певец, шоумен: «Было довольно много вещей, которые я не любил в школе. В частности, математику, несмотря на то, что учительница по этому предмету была уверена, что это самая важная наука. Как-то раз, когда я в очередной раз веселил своих одноклассников, она даже сказал мне: «Ты чего смеёшься? Ты же в строительный пойдёшь!», имея в виду строительный институт. По её мнению, любовь к её предмету должна была помочь таким образом устроиться мне в жизни. Но больше всего я ненавидел зимние уроки физкультуры и уже первого сентября с ужасом представлял, что скоро начнётся зима, а вместе с ней нас ждёт пытка лыжами. Наши занятия выглядели, как бесконечный бег по лыжне на самых простых лыжах, которые нужно было натирать неприятно пахнущей лыжной мазью, а ноги в толстых шерстяных носках запихивать в жёсткие ботинки. А потом, напялив на себя тяжёлые пальто или шубы и шапки, в которых было жутко жарко и чесалась голова, бессмысленно бежать по кругу, как цирковые лошади».