Приложение к газете «Радуга»

СЕМЕЙНЫЙ круг

март 2014 №3 (470)

+16

стр. 8-11

Секрет их счастья прост…

- И СНОВА ЗДРАВСТВУЙ, «ЗИМНЯЯ ЫБИЦА»!
- О ТОМ, КАК ПРОФЕССИИ «РАЗДАВАЛИ»
- ВЕСЕННИЙ АВИТАМИНОЗ
- ВАЖНЫЕ ВЕЩИ ДЛЯ ХОРОШИХ ОТНОШЕНИЙ
- ПОДРУЖИТЕ РЕБЁНКА СО ВРЕМЕНЕМ
- УЧИМ ДЕТЕЙ ГОТОВИТЬ
- САМЫЕ НЕСТАНДАРТНЫЕ ОБРАЗЫ ЖИЗНИ

В этом году спортивно-развлекательный праздник в этнокультурном парке «Финноугория» будет биатлонным. Третий спортфестиваль пройдёт 29 марта в селе Ыб и станет одним из первых крупных спортивных событий в Коми.

И снова здравствуй, «Зимняя Ыбица»!

Прямая трансляция проекта будет доступна с 17 до 19 часов на портале Первого Интернет Канала. В это же время картинку из села Ыб в режиме реального времени можно будет увидеть в эфире национального телевизионного канала «Юрган» и на сайтах агентств «Комиинформ» и «БНКоми». События в этнокультурном парке «Финноугория» предоставится возможность посмотреть на территории всей России и более чем в 100 странах мира.

Дарья Домрачёва

В 2012 году «Зимняя Ыбица» собрала элиту фигурного катания России: олимпийских чемпионов Алексея Ягудина, Максима Маринина, Татьяну Тотьмянину и чемпионов мира Марию Петрову и Алексея Тихонова.

В 2013 году почётным гостем фестиваля стал легенда советского хоккея и российского спорта Павел Буре, а финальный матч по саамскому футболу прокомментировал известный тележурналист Виктор Гусев.

В этом году ожидается не менее яркий «каскад» звёзд: спортивный комментатор Дмитрий Губерниев; легендарная биатлонистка, трёхкратная олимпийская чемпионка Сочи Дарья Домрачёва; двукратный олимпийский чемпион в биатлоне Дмитрий Васильев; триумфатор Лейк-Плэсида, биатлонист Анатолий Алябьев.

Дмитрий Васильев

Программа третьего спортивно-развлекательного праздника «Зимняя Ыбица»

СЦЕНА

12:00-17:00 – активные игры и спортивные забавы на площадке перед сценой.

17:00 – приветствие от гостей «Зимней Ыбицы» - чемпионов Зимних Олимийских игр.

18:00 – награждение участников соревнований: победителей биатлонной гонки и открытых соревнований Республики Коми по саамскому футболу.

18:15 – выступление группы «Отпетые мошенники».

Специально для гостей фестиваля музыканты записали видеообращение. «Всем привет! Мы - группа «Отпетые мошенники». Приветствуем вас из олимпийского Сочи и ждём вас на олимпийской Ыбице», - говорится в приветствии.

«Отпетые мошенники» ждут вас на «олимпийской Ыбице».

ПЛОЩАДКА ЗА СЦЕНОЙ

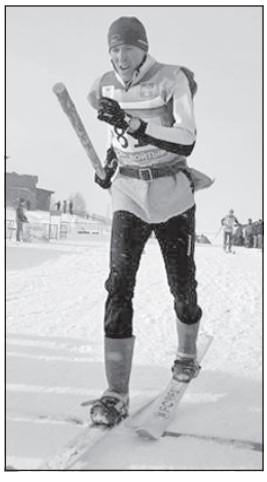
12:00-17:00 – чум коми охотника охотника.

16:00 – соревнования по стрельбе между гостями спортивно-развлекательного праздника «Зимняя Ыбица» и зрителями.

17:00 – старт биатлонной гонки воспитанников ДЮШС.

17:15 – биатлон на лямпах.

Наши предки брали ружьё и уходили в леса на лямпах, чтобы охотиться. Именно их можно назвать основоположниками биатлона. Биатлон на лямпах – символ связи поколений и времен.



Биатлон на лампях - символ связи поколений и времён.

ПЛОЩАДКА МЕЖДУ ГОСТИНИЦЕЙ И КОНГРЕСС-ХОЛЛОМ

12:00-16:00 – отборочные матчи открытых соревнований Республики Коми по саамскому футболу.

17:40 – финал открытых соревнований по саамскому футболу. Комментатор – Дмитрий Губерниев.

Дмитрий Губерниев – спортивный журналист, популярный комментатор телеканала «Россия-2» и просто «голос российского биатлона», с которым у болельщиков связаны как феноменальные победы, так и душераздирающие поражения сборной России. Дмитрий известен и как любитель тяжёлой музыки. Так, в декабре 2013 года вышел макси-сингл «Ветер биатлона», в котором он вместе с вокалистами культовых российских рок- и металл-групп исполнил вокальную партию. Губерниев – лауреат премии ТЭФИ 2007 года, а в 2012 году был признан журналистом года по версии Biathlon-Award.

КОНГРЕСС-ХОЛЛ

12:00-16:00 – «Лига Мафии» (1-й этаж). Впервые в истории фестиваля «Зимняя Ыбица» пройдёт турнир по спортивной версии игры «Мафия», в котором сразятся представители сразу трёх мафиозных клубов Сыктывкара: «Неприкасаемые», Mafia Gatti, Nord Mafia Family.

12:00-17:00 – развлекательная программа этнопарка «Финноугория»: Тропа сказок, «Лабиринт Руч-Лисы», «Шишкобол Ош-Медведя», «Забавы Бабы Ёмы», «Анбур» (древняя азбука коми), «Потш» (эстафеты с жердями), «Турунтыш» («Сенобой»), Художественная поляна (мастер-классы для детей с функцией детской комнаты, 2-й этаж).

12:00-18:00 – кафе, торговые ряды.

Саамский футбол - незабываемое зрелище!

ПЛОЩАДКА ПЕРЕД КОНГРЕСС-ХОЛЛОМ

12:00-16:00 – коми национальные забавы «Вöралысьлöн туй» («Путь охотника»).

12:00-16:00 – высокотехнологичная военная игра лазертаг.

14:00-17:00 – интерактивная инсталляция с горячим чаем «Чум молчуна». «Чум молчуна» - это тихая зона отшельничества. Здесь каждый сможет восстановить свои внутренние силы, обрести душевное равновесие, а мощная энергетика старейшего села Ыб и завораживающая дикая природа сохранят накопленную энергию.

Здесь к вам вернутся жизненные силы.

ТЕРРИТОРИЯ ПАРКА

12:00-18:00 – уличная торговля.

16:00 – тест-драйв от салона «Динамика-М» (площадка перед входной группой).

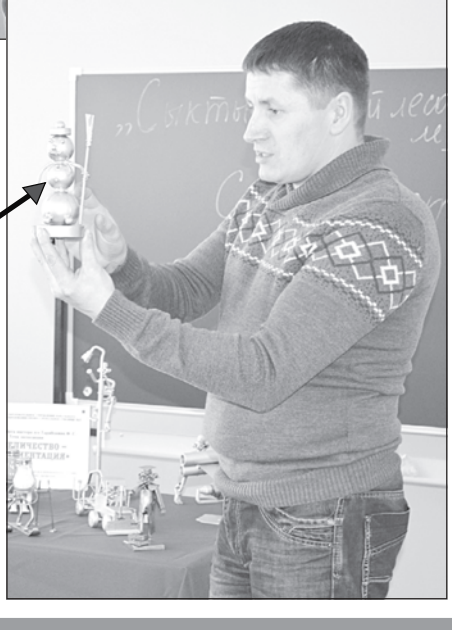
В программе возможны изменения.

Фото предоставлены организаторами спортивно-развлекательного праздника «Зимняя Ыбица».

О том, как профессии «раздавали»

Совсем скоро для многих девятиклассников прозвенит последний школьный звонок. О выборе же будущего дела жизни ребятам предстоит подумать уже сейчас. Несколько лет подряд Сыктывкарский колледж сервиса и связи помогает ученикам выпускных классов сориентироваться в огромном, постоянно меняющемся мире занятий людей, организуя для них Фестивали профессий и специальностей.

Девятиклассники задумались о выборе дела жизни.



Гостям наглядно представили профессии.

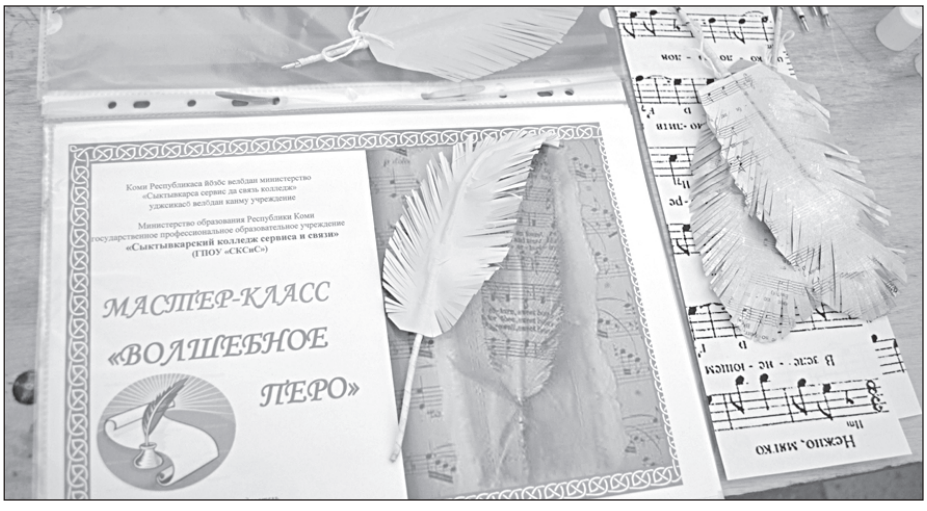
Ставший уже традиционным, в этом году фестиваль прошёл 14 марта. Около трёх сотен учащихся средних школ пришли в этот день в столичный колледж сервиса и связи, чтобы познакомиться с профессиональными образовательными учреждениями города, или по-другому – колледжами и техникумами. Их представители рассказали школьникам о профессиях и специальностях, условиях поступления и обучения.

Будущие выпускники получили информацию о том, куда пойти учиться после окончания 9-го класса, смогли проконсультироваться со специалистами по вопросам о выбранной профессии и даже рассмотрели возможности трудоустройства. Фестиваль профессий активно под-

держали потенциальные работодатели, которые заинтересованы в молодых грамотных специалистах: салоны-парикмахерские, ОАО «Монди СЛПК», Национальный архив РК, «Росгосстрах», Центр занятости города Сыктывкара и другие.

Каждый входящий в этот день в колледж сервиса и связи попадал в оживлённую атмосферу ярмарки учебных мест. В кабинетах и аудиториях расположились с ноутбуками, буклетами, прайс-листами представители четырнадцати сыктывкарских колледжей и техникумов. Гости - девятиклассники школ Сыктывкара и близлежащих районов внимательно слушали и заинтересованно беседовали с представителями учебных заведений, задавая множество вопросов. Особенно будущих выпускников интересовали правила приёма, стипендия и досуг студентов.

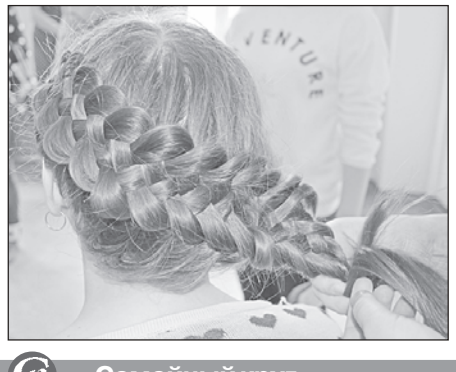
Одной из самых интересных частей программы фестиваля стала экскурсия по колледжу. Хозяева и организаторы мероприятия наглядно представили профессии, которые можно получить в этом учебном заведении. Ребятам были показаны мастер-классы по стилистике и искусству визажа, выставки прикладного творчества и оригинальных работ обучающихся. На каждом этаже здания модели Театра мод колледжа демонстрировали коллекции одежды, выполненные преподавателями и студентами. В течение всего дня работали парикмахерские салоны, где любому желающему могли сделать стрижку, укладку волос или необычно заплести косу.



Фестиваль прошёл в атмосфере творчества.

Настоящее шоу профессий с каждым годом приобретает всё большую популярность. «В прошлом году мы получили массу положительных отзывав о мероприятии. В этот раз желающих стать его участниками оказалось ещё больше. Значит, фестиваль работает, значит, информация, которую получают тут девушки и ребята, востребована»,- уверена заместитель директора по учебно-производственной работе Майя Владимировна Лочкарёва.

Ребятам показали мастер-классы по визажу и причёскам.



Модели демонстрировали коллекции одежды.

Пятнадцатилетняя Настя Морозова приехала из Жешарта специально на фестиваль. Её мама, Светлана Викторовна, уверена, что дочь сделает правильный выбор профессии именно благодаря этой поездке:

- Нам рассказала о мероприятии учительница Насти, и мы, не раздумывая, решили посетить фестиваль. Много интересного узнали не только об учебных заведениях, но и о специальностях, которым в них обучают. Дома обязательно всё обсудим с дочерью и определимся с выбором её будущего дела.

Аня Шкребнева из сыктывкарской школы №1 уже давно определила для себя будущую специальность:

- Я хочу поступить в Сыктывкарский кооперативный техникум и получить профессию юриста. Какие-то сведения почерпнула на сайте, что-то узнала от знакомых. Но в достоверности информации сомневалась. Здесь мне удалось получить ответы на все интересующие меня вопросы напрямую.

Рынок труда сегодня перенасыщен выпускниками вузов, а квалифицированных специалистов-практиков рабочих профессий катастрофически не хватает. В колледжах и техникумах большая часть учебного времени отводится именно на овладение практикой профессии, и при серьёзном отношении к учёбе можно стать успешным человеком, знающим свою работу и умеющим трудиться. Хочется верить, что побывавшие на фестивале старшеклассники грамотно сделают главный выбор в своей жизни.

Галина МИНАЕВА, фото автора.

Запретный плод не сладок...

Все проблемы, связанные с наркотиками, начинаются в семье. Уверенность в этом выразили участники прямой линии, прошедшей на днях в Республиканской общественной приёмной Главы Коми в рамках общероссийской акции «Скажи наркотикам «Нет!»

Коварная «химия»

Одна из дозвонившихся на прямую линию, жительница Сосногорска, подозревает своего сына в употреблении курительных смесей. «Это уголовно наказуемо? Куда обратиться за помощью?» - спросила она.

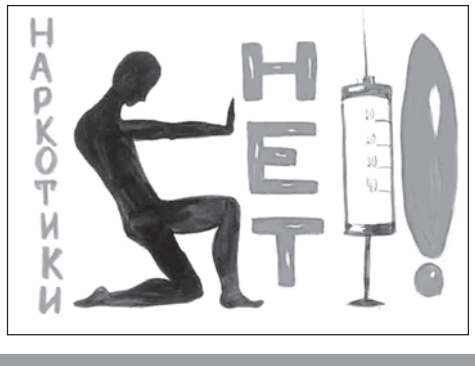
«Если ваш сын не станет продавать наркотики, и при нём не будет достаточного количества наркотических веществ для возбуждения уголовного дела, то за употребление наркотиков предусмотрена административная ответственность - штраф в несколько тысяч рублей. Но в любом случае нужно обратиться к наркологу», – настоятельно рекомендовал **начальник Управления Федеральной службы России по контролю за оборотом наркотиков по РК Георгий Волков.**

Георгий Владимирович привёл некоторую статистику: 8 миллионов россиян регулярно принимают наркотики, 1,5 миллиона – так называемые «тяжёлые», вроде героина. Но наркоборцов больше беспокоит небывалый приток синтетических наркотиков, к которым относятся и спайсы. В прошлом году по России изъяли 3,5 тонн этой «химии» - в 7 раз больше, чем в 2012-м.

Главная опасность для потребителей курительных смесей - в том, что привыкание происходит после одной-двух доз. Ещё страшнее то, что эту самую дозу очень сложно определить - даже лишний миллиграмм может привести к летальному исходу. Но «подсевшие» теряют чувство самосохранения. Только в Коми каждый месяц фиксируются десятки случаев отравления курительными смесями, вплоть до реанимации и смерти.

«Таинственность» процесса

В 2013 году в республике изъяли более семи килограмм



синтетических веществ. Из них три с половиной килограмма наркоконтроль обнаружил у четырёх кировчан, молодых людей до 30 лет, распространявших в нашем регионе психоактивные вещества. После изъятия смесей, которые кировские «гости» закладывали в разных местах Сыктывкара, значительно уменьшилось число несовершеннолетних, употребляющих наркотики. «Были случаи, когда подростки попадали в «скорую». Если в сентябре выявили 16 школьников, в октябре — 41, в ноябре — 32, то в декабре и январе по восемь, а в феврале – троих», - отметил Георгий Волков.

Между тем в прошлом году в Коми под диспансерным наблюдением с диагнозом «наркомания» на учёте состоял только один подросток - из Печорского района, на профилактическом учёте - 22 подростка и один ребёнок из Воркуты.

И всё же 70 процентов употребляющих наркотики – молодёжь. Средний возраст попробовавшего «запретный плод» – 16 лет. Примерно 10 процентов старшеклассников имеют опыт употребления одурманивающих средств. По словам Георгия Волокова, молодёжь привлекает «таинственность» процесса покупки наркотика: «Это не просто в «войнушку» поиграть. Нужно связаться по интернету, следовать указаниям: оплатить по безналичному расчёту, пройти в определённое место, найти «закладку...»

Начальник отдела межведомственного взаимодействия в сфере профилактики УФСКН по РК Наталья Мазур рассказала, что из школ приходят ходатайства с конкретными фамилиями учеников, которые, предположительно, употребляют наркотики. Сразу же проводится оперативная, а затем профилактическая работа со школьниками. При этом было несколько случаев, когда дети попадали в стационары с диагнозом «отравление», предположительно, после употребления курительных смесей. По мнению Георгия Волкова, «бить тревогу в таких случаях должна не только школа, но и сами родители. А им зачастую некогда заниматься своим ребёнком или просто нет желания».

КСТАТИ

Министерство образования и науки России представило анкету для тестирования подростков на наркотики. Её текст выложен на едином портале размещения и обсуждения нормативно-правовых актов.

Для обсуждения представлены два варианта анкеты, один из которых содержит 142, а второй - 105 вопросов. На тестирование, которое будет проводиться в рамках ежегодной диспансеризации, предоставят 45 минут, затем ученики будут сдавать анализы.

Анкеты содержат, в частности, такие вопросы как:

«Если бы волшебник превратил тебя в дерево, ты предпочёл бы быть:

а) одинокой, величественной сосной на вершине утёса;

б) яблоней во фруктовом саду;

в) не знаю».

«Окажись ты в Испании XIX века, что бы тебя могло заинтересовать:

а) концерт старинной гитары и весёлые испанские песни;

б) бой воинов, который нередко заканчивался человеческими жертвами;

в) не уверен».

Завершается одна из анкет вопросом «Ты уверен, что ответил на все вопросы?

а) да;

б) нет;

в) может быть».

На заметку

Некоторые признаки употребления человеком курительных смесей:

- тревожное состояние,
- дефекты речи,
- отсутствие аппетита,
- галлюцинации,
- полное отсутствие сна,
- невероятный прилив энергии,
- желание делать какую-либо кропотливую работу,
- бредовые идеи («управлять миром»),
- высокомерие и полное отсутствие самокритики,
- потеря веса,
- чрезмерная сонливость,
- депрессия,
- суицидальные настроения,
- неопрятный внешний вид,
- лицо покрывается угревой сыпью и прыщами,
- часто опухают конечности и лицо,
- резкий спад интеллектуальных возможностей,
- постоянное враньё.

Закон о проверке учащихся на наркотики вступил в силу в декабре 2013 года. В соответствии с ним тестирование является добровольным: для подростков 13-15 лет необходимо согласие родителей, а для 15-17-летних — собственное письменное согласие.

Анна ВАСИЛЬЕВА.

Журнал «Семейный круг» совместно с Агентством Республики Коми по социальному развитию продолжает публикацию материалов о многодетных семьях-соискателях премии Правительства Республики Коми. Сегодня мы расскажем о микуньской семье Игнатченко.

Секрет их счастья прост...

Семья Игнатченко - пример того, как можно самореализоваться, многое успеть сделать и достичь: и работать, и учиться, и растить детей, и воплощать мечты в жизнь.

Оба супруга родились и выросли в Микуни. Там же создали семью и живут в любви и согласии уже 15 лет – полукруглую дату совместной жизни муж и жена отметили в прошлом году.

Евгений Викторович – человек удивительно творческий, трудолюбивый, целеустремлённый, который к любому делу подходит с душой, обдуманно, основательно.

Елена Анатольевна - прекрасная хозяйка, требовательная мама. Она больше заинтересована личными, школьными и внешкольными делами детей.

Жизненный девиз **Елены Анатольевны:** «Крепкая семьям – сильная республика, сильная Россия». Наша героиня окончила Коми государственный педагогический институт по специальности географ-биолог. Работала в школе №2 Микуни. В конкурсе «Учитель года Усть-Вымского района-2004» была удостоена диплома «Вдохновение и педагогический артистизм». В 2005 году перешла на государственную службу в Управление записи актов гражданского состояния, где и работает по настоящее время. Семью считает самой главной ценностью человека. Именно благодаря Елене Анатольевне в городе стали традиционными мероприятия, посвящённые семье и повышающие её престиж и статус в обществе: имянаречение; чествование юбиляров семейной жизни; День Веры, Надежды, Любови и матери их Софии; Всероссийский день семьи, любви и верности. Елена Анатольевна проводит беседы по семейному воспитаний в старших классах школ Микуни. Она пользуется заслуженным уважением у коллег и горожан. В 2007 году участвовала в Республиканском конкурсе «Лучший специалист территориального отдела Управления ЗАГСа РК-2007», посвящённом 90-летию органов ЗАГС России, где стала победителем в номинации «Мисс Обаяние». Имеет почётные грамоты за успехи в работе.

Евгений Викторович работает в структурном подразделении Сольвычегодского регионального центра связи Ярославской дирекции. Учится в Московском государственном университете путей сообщения по специальности «Автоматика, телемеханика и связь на транспорте». Награждён

Почётной грамотой за большой личный вклад в развитие железнодорожной отрасли.

В своих детях супруги стараются разглядеть таланты и развить их.

Старшему **Евгению** – 15 лет. Мальчик разносторонне развитый, пытается себя попробовать во всём: хорошо рисует, неплохо фантазирует, учится играть на аккордеоне. Инструмент этот не простой и требует большого внимания, серьёзного отношения и терпения. В составе оркестра детской школы искусств Женя играет на синтезаторе и домре. Также занимается волейболом, катается на коньках и лыжах. Казалось бы, с таким количеством увлечений парню не до учёбы. Однако он – один из лучших учеников класса, постоянный участник различных олимпиад и конкурсов. Особый интерес проявляет к физике, биологии и математике.

Круг интересов десятилетней **Арины** тоже разнообразный. Она любит рисовать и петь. Посещает туристический кружок в Центре детско-юношеского туризма и спорта. Учится на подготовительном отделении по классу фортепиано, особый интерес проявляет к танцам и твёрдо решила заниматься этим видом творчества серьёзно.

Самая маленькая из детей, четырёхлетняя **Варенька,** как это обычно бывает, всеобщая любимица большой дружной семьи. Хотя заботой и вниманием здесь никто не обделён. Родители любят друг друга и своих детей, являются для них авторитетом и примером во всём. Дети гордятся тем, что у них такие мама и папа.

Евгений Викторович – надёжная опора для всей семьи настоящий её глава, а Елена Анатольевна, хоть и требовательная, но вместе с тем ласковая и мудрая мама. Она создала в доме атмосферу тепла и гармонии. Здесь каждый занимается любимым делом и чувствует заботу близких о нём.

Задача семьи Игнатченко – воспитать своих детей достойными людьми. Взрослые учат ребят быть целеустремлёнными, самостоятельными, ответственными за свои поступки, делать только добрые дела, чтобы стыдно не было, в школу ходить за знаниями, а не для того, чтобы провести там время. Дети усердно усваивают эти уроки и никогда не огорчают своих родителей. Они гордятся тем, что для мамы и папы являются помощниками, и с удовольствием берут на себя обязанности по дому. Даже маленькая Варя не прочь похозяйничать на кухне.

В ДУХЕ ЛЮБВИ И УВАЖЕНИЯ

Игнатченко – большая семейная династия железнодорожников Микуни. Евгения Викторовича и Елену Анатольевну родители воспитали в духе любви и уважения, терпения и трудолюбия, добра и сострадания близким. Эти ценности в семье оберегаются и передаются из поколения в поколение. Повзрослев и создав собственную семью, молодые супруги воспитывают своих детей в уважении к семейным ценностям и устоям. А таковых у Игнатченко немало.

СЛАВНЫЕ ТРАДИЦИИ

Семья активно участвует в творческих и спортивных мероприятиях различного уровня. В 2009 году Игнатченко заняли первое место в районной эстафете традиций «Семья – начало всех начал» в номинации «Молодая семья». В 2012 году приняли участие в районной семейно-развлекательной программе «Тепло семейного очага». Благодаря любви родителей и участию в таких добрых мероприятиях ребята с младых ногтей понимают важность семьи, её место в жизни каждого.

Евгений, Арина и Варенька очень дружны.

Семья побеждает в конкурсах.

Любовь к спорту

С самого раннего возраста детям прививается любовь к спорту. Игнатченко дружно катаются на лыжах и коньках, совершают каждодневные пробежки на городском стадионе, с большим удовольствием выбираются на прогулки в лес, стараются выезжать в Сыктывкар, чтобы посетить один из столичных спортивных комплексов. Они – постоянные участники Всероссийской акции «Лыжня России» и городских семейных соревнований «Мама, папа, я – спортивная семья».

Поездки в театры – тоже интересная часть жизни Игнатченко. Вечера семья часто проводит за чтением и последующим обсуждением произведений классической литературы. Также родители и дети любят путешествовать и по возможности выезжают все вместе в разные уголки нашей страны.

Благодаря маме каждый праздник в их доме превращается в незабываемое шоу. Елена Анатольевна – умелый организатор с хорошей творческой фантазией, запросто создаёт веселье своими играми и фантазиями и заражает всех вокруг своим задором. Любые семейные праздники отмечаются с концертами, песнями, викторинами, инсценировками, в которых с удовольствием принимают участие все члены семьи, включая бабушек, дедушек и гостей.

КРЕПКИЙ ТЫЛ

После рождения Вари Игнатченко занялись постройкой собственного дома, чтобы в большой и дружной семье у каждого, в том числе и у домашних питомцев: кота Филимона и аквариумных рыбок, появился свой уголок. Дом был готов в рекордные строки, в 2011 году справили новоселье. Вся внутренняя отделка жилья – дело золотых рук Евгения Викторовича. А его

Мужчины семьи Игнатченко.

Евгений учится играть на аккордеоне, а Арина - на фортепиано.

с раннего возраста.

Домашние праздники превращаются в незабываемое шоу.

супруга создала в семейном «гнезде» уют.

Семья для Игнатченко – это крепкий тыл, крепость и опора. Для детей дом – это самое любимое и надёжное место. Здесь всегда царит атмосфера любви и уважения. Все умеют договориться между собой, услышать и понять друг друга.

ЖИТЬ С РАДОСТЬЮ

Не секрет, что сил, времени и терпения на то, чтобы вырастить достойными людьми троих детей, надо немало. Но у супругов Игнатченко всё получается замечательно, потому что они смотрят на жизнь с оптимизмом, а все заботы и радости, привычки и традиции их семьи связаны одним словом – любовь. Они умеют радоваться тому, что у них есть, находить позитивное во всём, что их окружает, готовы поддержать любого, кто нуждается в помощи и поддержке.

Оказывается, секрет их счастья прост: именно в многодетности заключаются житейская мудрость, жизнерадостность и оптимизм.

«С одним ребёнком мама ещё может изнурять себя тоской и всякими глупостями – не так попил, не так поел, не так шарф завязал… Мне же не до ерунды, только успевай – поворачивайся», – улыбаясь, говорит Елена Анатольевна. А ведь, действительно, многодетная мама и многодетный папа особенно мудры, потому что в большой семье им больше страстей нужно успокоить, больше жизненных ситуаций надо решить, больше осмыслить и понять, что жить нужно с радостью. Вот и получается, что именно дети дают эту радость и заряд бодрости и оптимизма.

Галина МИНАЕВА.
Фото из личного архива семьи ИГНАТЧЕНКО.

В основе традиций семьи - любовь.

Елене Анатольевне не до ерунды.

Подружите ребёнка со временем

Известная поговорка гласит: «Точность – вежливость королей». К сожалению, многие взрослые люди не обладают этим ценным качеством, что уж говорить о детях – у них чувство времени и вовсе отсутствует. А ведь именно в детстве нужно приучать к пунктуальности, проще говоря, учить не опаздывать и делать всё вовремя. Как этого добиться? Попробуем разобраться.

Ребёнок «копуша»?

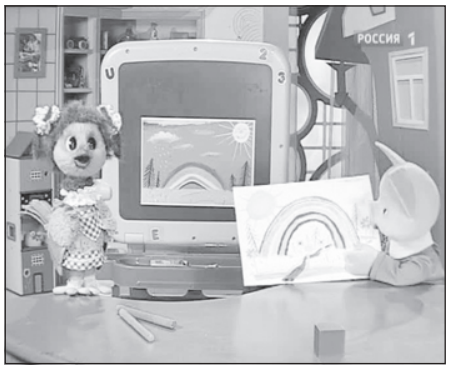
Наверно, это одна из проблем, с которой сталкиваются все родители и которая кажется совершенно непреодолимой. Особенно трудно приходится по утрам: полчаса надевается каждый носок, умывание длится столько, сколько взрослому требуется, чтобы принять ванну... И чем больше вы его торопите, тем медленнее он всё делает. Очень часто завершаются такие сборы опозданием. И если в садике это не катастрофично, то при переходе в школу оборачивается большими неприятностями. Разумеется, утренние сборы, а заодно и ответственность за опоздания лежат на родителях.

Большинство мам, устав бороться с медлительностью ребёнка, мирятся с ней в надежде, что со временем это пройдёт. Но это не проходит, и очень часто такие дети вырастают в опаздывающих взрослых. Хотите развить в ребёнке чувство времени, а заодно и чувство ответственности? Воспользуйтесь пятёркой приёмов, дающих отличный результат.

1.Главное – режим дня!

Оказывается, приучать ребёнка к пунктуальности надо ещё в младенчестве, поясняя ему режимные моменты. Вначале у детей формируется понятие времени суток – утра, дня, ночи или вечера. Эти промежутки воспринимаются детьми как наборы определённых действий, происходящих в определённой последовательности. Задача родителей - проговаривание действий в связке с временным интервалом. Например, утром за завтраком можно объяснять малышу: «Сейчас утро и мы завтракаем, утренняя еда называется завтрак». Спустя некоторое время можно расширять информацию. Психологи утверждают, что таким образом понятие взаимосвязи времени и расписания лучше закрепляется в сознании вашего карапуза. Для малыша постарше установите чёткий режим дня. Может, такой совет многим родителям покажется скучным, зато он очень действенный. Именно из режима дня ребёнок может получить первые представления о времени.

Ваше чадо должно знать, что утром люди встают и идут на работу, в садик, в школу. А вечером надо обязательно лечь спать. Чётко определите время подъёма, обеда, игр и занятий. Главное – всегда придерживаться заданных рамок. Например, если уж ребёнку сказано, что он может просмотреть любимые мультфильмы полчаса, то именно через этот период необходимо выключить телевизор, а если родители всё же дали дополнительные минуты для просмотра «мультиков», то обязательно важно их оговорить. Разумеется, не стоит стоять с секундомером и высчитывать отведённое время до секунды, но, соблюдая установленный порядок, можно не только развить чувство времени у ребёнка, но и научить его действовать целенаправленно.



2. Умные ориентиры

Пока время, названное вами, является для малыша лишь непонятными цифрами. Попробуйте найти для него другие ориентиры. Покопавшись в памяти, вы обязательно отыщете ниточки, которые помогали вам в детстве не заблудиться во времени. Например, передача «Спокойной ночи, малыши» шла по телевизору ровно в 20:45, после чего начиналась программа «Время», и большинство ребятишек укладывались в кроватку.

Действуйте по аналогии: акцентируйте внимание ребёнка на том, что повторяется регулярно, будь то выпуск новостей, звон часов или лай собаки за стенкой.

3. Делайте дела заранее

На собственном примере приучайте детей делать некоторые дела наперёд. Например, собирать одежду для садика с вечера, готовить вещи, которые вы наденете с утра, обязательно приговаривая при этом слово «вовремя». Если вы сами к этому не приучены, значит, ставьте себе «напоминалку» в телефон, оставляйте записочки по дому и привыкайте. Если вы с вечера разделаетесь с несколькими завтрашними делами, день пройдёт лучше. Такая привычка дисциплинирует, а без внутренней дисциплины пунктуальность невозможна.

4. Всё по плану

Возьмите себе за правило каждый вечер составлять список дел на завтра. Старайтесь расписывать всё чётко по времени. Конечно, план будете составлять вы, но если держать ребёнка в курсе, вы увидите, что постепенно он позаимствует эту хорошую привычку. Детям нравится определённость и когда она заранее оговорена: «Сейчас мы пообедаем, потом погуляем два часа, а когда вернёмся, сядем читать книгу. Потом я буду готовить ужин, а ты сможешь поиграть». В самых простых вещах обрисовывайте то, что будет происходить, на два-три шага вперёд. А теперь самое главное в этом совете: придерживайтесь намеченного плана, иначе всё бесполезно.

5. Похвала – вещь серьёзная

Каждый человек нуждается в поощрении, добрых словах и похвале, независимо от того, ребёнок это или взрослый. Добрые слова творят чудеса и их так просто говорить. Хвалите ребёнка и себя вместе с ним, когда вам удаётся встроиться в правильный ритм. Для детей похвала родителей – это главный способ понять, что он делает что-то хорошо. Например, по дороге в детский сад скажите что-нибудь вроде: «Какой ты молодец, проснулся сегодня вовремя, мы вышли заранее и всё успеем. Вот воспитательница будет рада!»

Хвалите ребёнка за оперативно выполненные задание, игрушки, собранные сразу после игры, и любые другие дела, которые он сделал вовремя и без напоминаний. Помимо того, что это подчеркнёт важность пунктуальности, у ребёнка ещё и самооценка вырастет. И он будет уверен, что ему всё по плечу, а в будущей взрослой жизни обязательно сможет управлять своим временем.

Подготовила Галина МИНАЕВА.

Важные вещи для хороших отношений

Запишите в виде рецепта: взять принятие, добавить к нему признание, смешать с определённым количеством родительской любви и доступности, добавить собственной ответственности, приправленной любящим отцовским и материнским авторитетом… Какие ещё правила нужно соблюдать родителям, чтобы ребёнок желал общаться с ними?

Светлана КУТЕПОВА, психолог.

1 Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребёнок, если он не просит о помощи. Своим невмешательством вы даёте ему понять: с тобой всё в порядке! Конечно, ты справишься!

2 Если ребёнку действительно нелегко, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом:

- возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому;
- по мере освоения ребёнком новых действий постепенно передавайте их ему.

3 Постепенно и неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребёнка и передавайте их ему.

4 Позволяйте вашему ребёнку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться сознательным.

5 Если у ребёнка эмоциональная проблема, будет правильно его «активно» выслушать.

6 Если поведение ребёнка вызывает у вас отрицательные чувства и переживания, просто сообщите ему об этом в форме «Я-высказывания»*.

7 Максимально удаляйте из своего общения с ребёнком «помехи» - привычные или автоматические реакции: приказы, команды, предупреждения, угрозы, мораль, нравоучения.

8 Соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребёнка. Не требуйте от него невозможного или трудновыполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.

9 Не присваивайте себе эмоциональных проблем ребёнка.

10 Правила (ограничения, требования) обязательно должны быть в жизни каждого ребёнка, но:

- их не должно быть слишком много, и было бы очень хорошо, чтобы они были гибкими;
- родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребёнка;
- правила (ограничения, требования, запреты) должны быть

согласованы взрослыми между собой;

- тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.

11 Правила и последствия должны формулироваться одновременно.

12 Следует применять санкции, а не наказание.

Самое главное правило: безусловно любите и принимайте ребёнка!

КАК АУКНЕТСЯ…

- Если ребёнка часто критикуют, он учится осуждать.
- Когда ребёнка часто хвалят, он учится оценивать.
- Если ребёнку часто демонстрируют враждебность, он учится драться.
- Когда с ребёнком обычно честны, он учится справедливости.
- Если ребёнка часто высмеивают, он учится быть робким.
- Когда ребёнок живёт с чувством безопасности, он учится верить.
- Если ребёнка часто позорят, он учится чувствовать себя виноватым.
- При частом одобрении ребёнка он начинает всегда хорошо к себе относиться.
- Если к ребёнку часто бывают снисходительны, он учится быть терпеливым.
- Когда ребёнка часто подбадривают, он учится уверенности в себе.
- Если ребёнок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным, он учится находить в этом мире любовь!

ВСЁ, ЧТО МЕШАЕТ СЛЫШАТЬ ДРУГ ДРУГА

◆ Приказы и команды. Они всегда вызывают отрицательные чувства.

◆ Предупреждения, угрозы. («Если ты ещё раз так сделаешь…)

◆ Мораль, нравоучения, проповеди. Они вызывают скуку, а потом агрессию и чувство вины.

◆ Советы и готовые решения. ("Я бы на твоём месте… Не послушалась, вот и …) Советы не работают, потому что они всегда «сверху», они раздражают.

◆ Доказательства, нотации и выводы. Вызывают борьбу и месть.

◆ Критика, выговоры, обвинения. («Всё из-за тебя… Вечно ты…»)

◆ Оценочная похвала. (Не надо хвалить: «Молодец!», будет правильнее: «Я считаю тебя… Мне нравится…»)

◆ Обзывания и высмеивания (даже шутливые!)

Догадки и интерпретации. («Небось опять… Я тебя вижу насквозь… Я же говорил(а)…»)

◆ Выспрашивание и расследование.

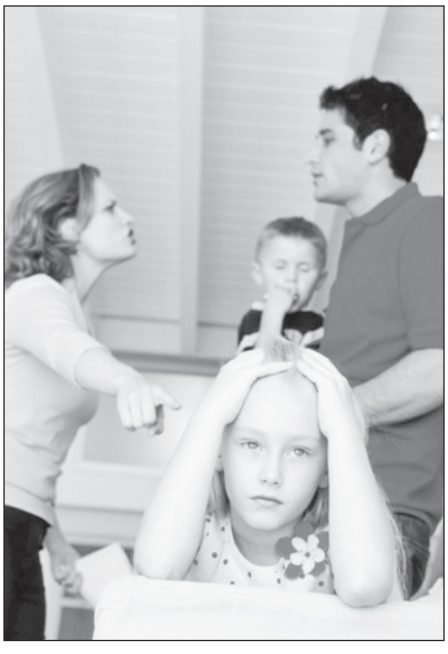
◆ Отшучивание или уход от разговора.

СЕМЕЙНЫЕ КОНФЛИКТЫ: ВЫХОД ЕСТЬ

Детей учит то, что их окружает. Следите за тем, как вы общаетесь между собой и как общаются люди, окружающие вашего малыша.

1 **Старайтесь не идти на конфликт, вовремя остановитесь.** Лучше временно уступить, причём можно уступать по очереди: сегодня я, а завтра ты. Тот, кто сейчас меньше нервничает, должен помочь сдержаться другому. Ведь достаточно, чтобы у одного не было желания ссориться сейчас, а у другого было хотя бы желание хороших отношений вообще. Разрядить напряжение помогает физическая деятельность: домашняя работа, бег, прогулка, танцы. Некоторые женщины предпочитают «спицетерапию» - вязание.

2 **Не затаивайте обиду «на завтра».** Чем быстрее вскрыт конфликт, тем меньше бед он принесёт. Не надо без нужды обобщать, спорить о принципах и вкусах. Умейте локализовать проблему, говорите о сути разногласий. Не обвиняйте, старайтесь меньше критиковать позицию партнёра, лучше аргументируйте свою точку зрения. Предлагайте компромиссные варианты, помогайте другому принять их, показывая выгодные для него стороны. Помните, что уступки только с одной стороны не могут быть бесконечными. Не пытайтесь во всех случаях «выяснять отношения». Разговор на тему «любишь - не любишь» иногда лучше отложить - вдруг необходимость в нём отпадёт сама собой. Впрочем, услышать лишний раз, что тебя любят, всегда приятно даже в запале спора.



3 Прежде чем предъявлять претензии к партнёру, честно **разберитесь наедине с собой, что именно вас не устраивает.** Конфликт всегда выгоден одной стороне. Например, неумение справиться со своими делами вызывает раздражение, но «вылиться» оно может на другого, особенно если он работает эффективно, да ещё с увлечением: «Вместо того чтобы помочь мне или просто побыть со мной, когда мне плохо!» Здесь просматривается тенденция повысить самооценку за счёт снижения оценки другого.

4 **Учитывайте настроение, переживания другого,** даже если уверены, что он неправ. Все мы можем вести себя «по настроению». Косой взгляд иногда говорит не столько о его плохом отношении к вам, сколько о его усталости, раздражении, тревоге. Постарайтесь понять состояние другого и помочь ему, а не думайте только о себе.

И - удачи вам!

---

* «Я – высказывание» - это способ вербального выражения чувств, возникающих в напряжённых ситуациях; конструктивная альтернатива «Ты – высказываний», которые традиционно применяются для решения конфликта через высказывание негативной оценки в адрес другого, таким образом, ответственность за ситуацию перекладывается на этого другого.

Весенний авитаминоз: распознаём и... прощаемся

Вот и наступила весна. Мы все её очень ждали. После зимы уже хочется тёплых, ярких и солнечных дней. Однако в межсезонье обостряются хронические болезни, мы чувствуем сонливость, слабость, усталость, раздражаемся по пустякам. Причиной всему может быть весенний авитаминоз.

Авитаминоз (гиповитаминоз) – это следствие неполноценного питания, в котором отсутствуют витамины. Этому заболеванию свойственна сезонность: оно часто бывает зимой и ещё чаще - весной. Во время холодов и неустойчивой погоды мы едим много сладкого, мучного, жареного, жирного, а летом уже переходим на лёгкие овощные салатики, сочные ягоды и фрукты, поэтому ни осенью, ни летом авитаминоза у нас, как правило, не бывает. Гиповитаминоз требует медицинского осмотра и лечения, поэтому если вы заметили у себя его симптомы, обратитесь к врачу.

ПРИЧИНЫ АВИТАМИНОЗА:

- неправильное питание,
- нарушение поступления в организм витаминов с едой,
- стрессовые ситуации,
- длительный приём антибиотиков,
- болезни желудочно-кишечного тракта,
- вредные привычки (курение, алкоголь, которые разрушают витамин С).

СИМПТОМЫ ВЕСЕННЕГО АВИТАМИНОЗА:

- сонливость,
- вялость,
- усталость,
- выпадение волос,
- ломкость ногтей,
- шелушение кожного покрова,
- стресс и депрессия,
- трещины в уголках рта («заеды»),
- обострение герпеса и грибковых заболеваний,
- кровоточивость дёсен,
- недостаточная фокусировка внимания,
- раздражительность,
- сниженный иммунитет,
- частые простудные заболевания с осложнениями.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

При первых же признаках авитаминоза прежде всего нужно пересмотреть свой рацион. Питание должно быть полноценным. Кушайте фрукты, овощи, мясо и рыбу, зерновые и молочные продукты, орехи, зелень. Как правило, изменения внешности – волос, кожи, ногтей – говорят о недостатке витаминов группы В и витаминов А, Е, С.

Пополнить в организме запасы витамина С прекрасно помогают **плоды шиповника,** к тому же они обладают и общеукрепляющими свойствами. Возьмите две столовые ложки ягод и залейте их двумя стаканами кипятка. Лучше это сделать в термосе, настоять 12 часов, затем процедить. По вкусу в такой напиток можно добавить мёд или сахар. Принимайте по полстакана несколько раз в день до еды.

Приготовьте себе витаминный чай из **плодов калины.** Одну столовую ложку ягод залейте стаканом кипятка, настаивайте около одного часа, процедите и пейте несколько раз в день по половине стакана.

Сделайте взвар из **сухофруктов** (это могут быть сушёные яблоки, груши, вишня, земляника). Сухофрукты нужно помыть, залить водой, кипятить 5-10 минут, затем настоять 6-8 часов. Пейте взвар в течение дня.

Очень полезны при авитаминозе **соки: морковный, яблочный, свекольный, апельсиновый** и другие.

Можно приготовить вкусный витаминный и общеукрепляющий **напиток из лимона, моркови и мёда.** Как вы знаете, лимон богат витамином С, морковь – витамином А, ну а натуральный мёд – это вообще кладезь витаминов и полезных веществ. Для приготовления напитка отожмите сок из килограмма моркови и одного лимона, всё смешайте и добавьте несколько столовых ложек натурального мёда. Пейте витаминный коктейль в течение дня в три-четыре приёма.

Сварите **морс из клюквы** – это очень вкусный и полезный напиток. Для приготовления морса вам понадобятся 600 мл воды, полстакана сахара (можно заменить мёдом), грамм 150 клюквы. Клюкву нужно помыть и размять, отжать сок и перелить его в стакан. Жмых выложить в кастрюлю, залить водой и поставить на огонь, довести до кипения и процедить. В процеженный отвар добавить сахар и перемешать, отвар охладить, влить в него отжатый клюквенный сок и перемешать. Клюквенный морс готов.

Кушайте **салаты из капусты, моркови, сельдерея, блюда из тыквы.** Чаще готовьте **салаты из зелёного лука со сметаной,** так как зелёный лук – просто кладезь витаминов, макро- и микроэлементов, которые нам необходимы, особенно в период весеннего авитаминоза. Природной копилкой витаминов также является **чеснок,** он содержит витамины А, С, Д, Е, В1.

Не забывайте и о физических нагрузках, пейте достаточное количество воды в день, чаще бывайте на свежем воздухе, старайтесь высыпаться, улыбайтесь, смейтесь, пусть хорошее настроение и самочувствие не покидает вас никогда!

Подготовила
Анна ВАСИЛЬЕВА.

Смелый повар, или

Если ты остался дома
Без родителей один,
Предложить тебе могу я
Интересную игру.
Под названьем «Смелый повар»
Или «Храбрый кулинар».
Суть игры в приготовленьи
Всевозможных вкусных блюд.
Предлагаю для начала
Вот такой простой рецепт:
Нужно в папины ботинки
Вылить мамины духи,
А потом ботинки эти
Смазать кремом для бритья,
И, полив их рыбьим жиром
С чёрной тушью пополам,
Бросить в суп, который мама
Приготовила с утра.
И варить с закрытой крышкой
Ровно семьдесят минут.
Что получится, узнаешь,
Когда взрослые придут.

(Вредный совет
от Григория Остера)

В основе человеческой натуры вообще, а детской тем более, лежат любопытство и жажда эксперимента. Поэтому на кухню малышей тянет, словно магнитом, лишь только они научатся ходить. Очевидно, что родителям не стоит противостоять интересу любимых чад к кулинарной алхимии, поскольку в процессе дети учатся многим необходимым навыкам, которыми, надо сказать, обладают сегодня далеко не все взрослые. А умение «пожарить себе яичницу», а то и приготовить что-то более сложное и полезное, вне всякого сомнения, делает современного человека независимым.

Единственное, что нужно запомнить – это несколько простых правил. Во-первых, готовить следует то, что ребёнок будет есть сам, в противном случае ему быстро станет неинтересно. Во-вторых, родителям необходимо внимательно следить за действиями чада на кухне, вплоть до того момента, когда станет понятно, что этого больше не требуется. В-третьих, известно, что дети легче всего учатся во время игры, поэтому её элементы обязательно должны присутствовать в процессе приготовления.

Первые опыты

За 3-4-летним малышом на кухне нужен глаз да глаз, поэтому начинать можно с самых простых вещей. Например, большинству детей интересен процесс разбора сумок, приносимых из магазина, они любят доставать из шкафов и холодильника и открывать разные баночки и коробочки, разворачивать обёртки, смотреть, нюхать и пробовать то, что находится внутри. А заодно кроха знакомится с продуктами и правилами их хранения.

Также нужно помнить, что в этом возрасте ребёнку трудно сосредоточиться на чём-то дольше пяти минут. Поэтому приготовление блюда должно занимать не очень много времени – минут 10-15. Ещё один важный момент – желательно исключить из процесса потенциально опасную кухонную технику и колюще-режущие инструменты. Можно использовать детские ножи и вилки из пластмассы или стальные, но безопасные для ребёнка, лёгкую прочную посуду. В магазинах сегодня нетрудно найти наборы забавной посуды из небьющегося стекла, детские столовые приборы.

Следует также учесть, что в этом возрасте маленькому шеф-повару доступны лишь достаточно простые ручные операции. Например, идеальным вариантом станет при-

Учим детей готовить

готовление маленьких бутербродов к завтраку или полднику. Взрослые нарежут батон (или купят уже порезанный), а ребёнок с помощью безопасного детского ножа разрежет большие куски на квадратики. На хлеб можно намазать плавленый сыр, положить кусочки свежего огурца или варёной колбасы, для сладких тарталеток хороши пластовый мармелад, варёная сгущёнка, сырковая масса с изюмом. Вместо хлеба подойдёт печенье или пользующиеся популярностью у малышей детские крекеры.

Десерт своими руками

В 5-6 лет ребёнку уже вполне можно доверить что-то более сложное. Конечно, контакты с плитой, духовкой и другими нагревательными приборами всё ещё остаются опасными, как и с микроволновкой, которая бывает не столько горячей, сколько чувствительной к использованию «неправильной» посуды. А вот приготовление простого салата или сервировку стола малышу можно поручить вполне.

Контакты с неопасными кухонными приспособлениями также следует начинать уже в этом возрасте. В современном мире, где человека с малых лет окружают различные технически сложные устройства, дети гораздо раньше и быстрее осваивают навыки обращения с ними. И если ребёнок легко справляется с компьютером, то, например, с управлением блендера уж точно разберётся. Конечно, это должно происходить под наблюдением взрослых, поскольку нож блендера далеко не безопасен.

Нужно ли говорить, что поучаствовать в приготовлении молочного коктейля не откажется ни один ребёнок! Поручите ему достать мороженое и молоко (примерно 200 г на 0,5 л), фруктовый или ягодный сироп (как вариант – шоколадный соус). Пусть юный повар разделит мороженое на кусочки и положит их в чашу блендера, зальёт сиропом (чтобы не переборщить, лучше использовать для этой цели ложку) и молоком. Проверьте, плотно ли прилегает крышка. Естественно, включить и выключить прибор малышу будет интересно самостоятельно.

Здесь нужно заметить, что выбор кухонной техники, которой могут пользоваться младшие члены семьи, требует некоторого внимания, и это относится не только к безопасности непосредственного контакта. Например, понятно, что кухонные приборы не способны работать бесшумно, однако и слишком резких, пронзительных звуков они издавать не должны. Во-первых, это может пугать ребёнка, во-вторых, будет не лучшим образом отражаться на его слухе. Поэтому при покупке того же блендера следует обратить внимание на его характеристики. Также для кулинарных экспериментов с участием детей специалисты рекомендуют блендер-чашу с защитной блокировкой, которая может предотвратить последствия неосторожных действий.

Однако вернёмся к нашему коктейлю. Мороженое и молоко – это известный классический рецепт, но далеко не единственный. Хорошая идея – использовать вместо молока сок манго с мякотью или мультифруктовую смесь (можно их и перемешать) в той же пропорции. Напиток получается очень вкусным, бодрящим и красивым, он наверняка понравится и вам, и вашему ребёнку.

А это уже серьёзно

Младшая школа — это время, когда дети уже способны осваивать более сложные блюда и кухонную технику. Например, микроволновку, которая поможет разогреть обед, если взрослых нет поблизости. Да и в присутствии мамы или бабушки проявление самостоятельности только приветствуется.

Но куда интереснее приготовить вместе с мамой или папой какое-нибудь настоящее блюдо, например – вкусный пудинг. Для этого понадобятся:

мультиварка,
100 г манной крупы,
1 л молока,
100 г сахара,
75 г молочного шоколада,
25 г сливочного масла.

Итак, готовим наши ингредиенты, заранее раскладывая их по различным посудинам – совсем как в кулинарном мастер-классе. Конечно же, всё это делает ребёнок. Затем переливаем молоко в чашу мультиварки, включаем режим «Мультиповар» и, установив температуру 140°С, доводим молоко до кипения (вам лучше самостоятельно отследить этот момент). Управление кухонным прибором не должно вызвать проблем у современного школьника (пусть и младшего), который легко справляется не только с папиным компьютером, но и куда более сложными гаджетами.

Во вскипевшее молоко добавляем сахар, сливочное масло и поломанный кусочками шоколад. Сделайте это сами или помогите маленькому повару, чтобы он не обжёгся. Далее получившуюся массу нужно будет помешивать, пока шоколад полностью не расплавится. Потом всыпать манную крупу, перемешать и попросить ребёнка включить режим «Мультиповар» при температуре 100°С ещё на 5 минут.

Затем берём форму для пудинга, смачиваем её холодной водой и заполняем получившейся горячей смесью (эту операцию во избежание неприятностей взрослому лучше взять на себя). Форму с жидкой массой остужаем и ставим в холодильник примерно на 2 часа.

Готовый пудинг маленький кулинар может украсить мороженым и ягодами, полить шоколадным соусом и посыпать кокосовой стружкой или тёртым белым шоколадом.

Теперь ваш юный шеф-повар имеет полное право гордиться собой! Он не просто интересно провёл время, но и приобрёл много полезных навыков, а главное — получил возможность сам попробовать результаты своего труда.

Подготовила Анна ВАСИЛЬЕВА.

Свои тараканы, или самые нестандартные образы жизни

Некоторые люди не хотят жить так же, как все остальные. Предлагаем вам прочитать о семи подобных случаях.

В «викторианской эпохе»

Сара Крисман из штата Вашингтон никогда не мечтала носить корсет, но после того как муж подарил ей на 29-летие этот предмет гардероба, её жизнь полностью изменилась. Корсет вдохновил женщину одеваться, как дамы викторианской эпохи, и с тех пор она стала носить только такую одежду.

Супруги Крисман стараются следовать викторианскому образу жизни, насколько это возможно в условиях современного мира. Сара моется с помощью тазика и кувшина, сама шьёт себе всю одежду из натуральных тканей, не водит машину и пользуется масляными лампами вместо электрических.

Их дом в порту Таунсенд обставлен в викторианском стиле. Пищу Сара готовит по рецептам XIX века. Пока что ей приходится пользоваться холодильником, но в скором времени супруги надеются сменить его на короб со льдом.

В 1986-м году

26-летний Блэр Макмиллан и его 27-летняя подруга Морган живут так, как будто на дворе 1986-й год. Они поступают таким образом, потому что их дети – пятилетний Трей и двухлетний Дентон – тогда не будут смотреть в свой iPhone или iPad, а станут гонять мяч во дворе. Поэтому в их доме нет никакой техники, которая появилась в мире после 1986-го года. Счета Блэк и Морган оплачивают не онлайн, а лично посещая банк. Ещё они покупают плёнку для фотоаппаратов за $20 и фотографируют сыновей на старый фотоаппарат, хотя смартфон обошёлся бы дешевле.

Недавно семья путешествовала и пользовались бумажными картами, плачущих детей родители развлекали раскрасками и книжками с наклейками и старались не допустить, чтобы малыши увидели портативные телеэкраны в соседних автомобилях. Единственным исключением из их образа жизни является новая машина марки 2010 Kia – только без GPS.

700 кошек

Линия Латтенцио всегда хотела иметь кошку, когда была маленькой, но мать не разрешала держать дома животных. Зато теперь она живет одна с сотнями кошек на своём просторном участке площадью 12 акров в Калифорнии.

Линия начала спасать кошек сразу после развода, в 1981-м году, и приютила почти 19 тысяч животных из семейства кошачьих. Женщина настаивает, что она не сумасшедшая, а её миссия заключается в пристраивании спасённых кошек и котят в постоянные дома и предотвращении увеличения популяции животных через стерилизацию и кастрацию.

Сейчас у неё на попечении почти 700 кошек и 15 собак. Линия выживает благодаря пожертвованиям и грантам.

Как собака

Гэри Мэттьюс из штата Пенсильвания, бывший технолог и, по собственному признанию, «ботаник», думает, что он собака по кличке Бумер. 48-летний мужчина носит ошейник, ест из собачьей миски собачий корм и любит молочные косточки и собачье печенье. Он даже лает, гоняется за автомобилями и закапывает кости на заднем дворе.

Спит мужчина в будке, где, по его словам, гораздо удобнее, чем в кровати. Решение стать собакой Бумер принял ещё в детстве после просмотра популярного телесериала «Here's Boomer». Сериал рассказывал историю бродячей собаки по кличке Бумер, которая путешествовала по миру и помогала людям в беде. В скором времени Мэттьюс увлёкся собаками, и увлечение в итоге превратилось в навязчивую идею.

Обожает тараканов

Кайл Кандилиан, студент из штата Мичиган, не только не боится тараканов, но и живёт в одном доме с десятками тысяч этих насекомых. По его подсчётам, в настоящее время в его доме обитает 200 тысяч тараканов.

20-летний мужчина собирает и разводит их для удовольствия и прибыли. У него есть тараканы всех мастей: от мелких по центу за дюжину до огромных тараканов-носорогов, которые могут жить до 15-ти лет, по $200 за штуку. У Кайла много клиентов, среди которых есть люди с домашними животными, питающимися тараканами, и университеты, покупающие насекомых для исследований.

Комната молодого человека заполнена коробками с колониями тараканов – в целом он вырастил около 130-ти видов. Парень занимается разведением этих насекомых уже восемь лет. Кайл-то своих тараканов любит, но вот для его родителей они – большая проблема. Однажды ночью Кайла разбудила его мать. Она отвела его в ванную, указала на шипящего таракана и сказала: «Кайл, мы должны это прекратить».

Внутри аппарата

Марта Мейсон провела более 60-ти лет своей жизни в мобильном аппарате для искусственного дыхания. Ей пришлось прибегнуть к этому после полностью парализовавшего её в детстве полиомиелита. Несмотря на, казалось бы, безвыходную ситуацию, Марта жила полноценной жизнью, окончила среднюю школу и колледж с красным дипломом, устраивала званые обеды и даже опубликовала книгу под названием «Жизнь в ритме искусственного дыхания», в которой написала о проблемах и радостях своей жизни.

Марта родилась 31 мая 1937-го года в небольшом городке Латтиморе (штат Северная Каролина). Её парализовало в 11 лет, а до этого болезнь погубила её родного брата Гастона. Девочка поняла, что у неё наблюдаются те же симптомы, но держала свои страхи при себе, чтобы не тревожить родителей. Тем не менее вскоре, чтобы жить дальше, ей понадобился аппарат искусственного дыхания.

В этом «аквариуме» мисс Мейсон прожила почти всю жизнь. Врачи посоветовали родителям Марты забрать дочь домой и постараться сделать её жизнь счастливой, так как больше года она не протянет, но любопытство Марты и желание жить победили.

С гигантским распятием на спине

60-летний Линдсей Хамон путешествует по миру, таская гигантский крест. Он в буквальном смысле пронёс веру на своих плечах по 19-ти странам. Он видел много удивительного, но не раз сталкивался и с жестокостью. В Бангладеше в него стреляли, в Риме выгнали с площади святого Петра, но останавливаться Хамон не планирует.

Хамон взвалил крест на плечи в 1987-м году и с тех пор редко слагал его с себя. Крест сделан из кедрового дерева, его высота более 3,5 метров, а ширина 1,8 метра. К основанию креста приделано колесо, чтобы его было легче передвигать, и мужчина носит крест по 12 часов в день, часто не имея ни малейшего представления о том, где он будет ночевать.

Отец двоих детей и по совместительству социальный работник получает пожертвования. Тем не менее он вынужден часто возвращаться в родной город Корнуолл, чтобы поработать и оплатить счета своей семьи.

Каким станет апрель 2014 года для представителей зодиака?

Овен (21.03-20.04)

Работа наконец-то станет для Овнов интересной, невзирая на то, что придётся трудиться много. В результате они будут вознаграждены материально. Дома представителям этого знака нужно держать свои эмоции при себе. Спокойно объясните домашним, что временно вы снимаете с себя некоторые обязанности, а как только появится возможность, всё станет по-прежнему. Что касается здоровья, астрологи предупреждают о вероятных обострениях хронических недугов.

Телец (21.04-20.05)

Многие Тельцы могут столкнуться с конфликтами на работе и непониманием со стороны коллег. Финансовое положение трудно назвать стабильным, но не стоит отчаиваться, всё это временно. Есть вероятность, что в апреле произойдёт встреча с бывшей любовью. Такое событие повлечёт за собой ностальгические воспоминания. Чтобы не заболеть, хорошо было бы заняться профилактическими процедурами.

Близнецы (21.05-21.06)

Финансовый гороскоп не слишком благоприятный, хотя если планировать расходы, то всё обойдётся. Семейным Близнецам следует уделять время детям - ведь одними подарками подрастающее поколение не воспитывают. Здоровье людей, чьей стихией выступает воздух, будет в полном порядке.

Рак (22.06-22.07)

Не стоит вступать в конфликты с руководством, нужно сосредоточиться на поставленных целях, показать, что вы умеете отлично выполнять свою работу. Материальная сфера Раков будет достаточно стабильной, возможно увеличение доходов. У семейных людей могут возникнуть ссоры – будьте терпеливы и сдержанны. Чтобы здоровье не подкачало, стоит меньше поддаваться негативным эмоциям.

Лев (23.07-23.08)

Настало время побороться за желаемую должность, нужно будет приложить максимум усилий, отдохнуть в апреле не получится. Особых покупок не стоит планировать, финансовые средства будут поступать не слишком регулярно. В семейной жизни апрель будет вполне спокойным. А вот здоровье может ухудшиться из-за обострения хронических недугов.

Дева (24.08-23.09)

Претензии коллег по работе заставят Дев пересмотреть планы на будущее. Финансовая сторона будет нестабильной по причине немалых растрат. В этом месяце Девам нужно быть внимательными с расходами, чтобы не влезть в долги. В любовной сфере тоже не всё гладко, начнут посещать мысли о том, тот ли человек находится рядом. Рубить с плеча противопоказано, время всё решит. Относительно здоровья стоит сказать, что Девам нужно опасаться производственных травм.

Весы (24.09-23.10)

Конкуренты будут строить козни. Весам придётся проявить терпение и внимательность, чтобы выстоять. В апреле лучшей тактикой является нападение. Можно смело совершать крупные покупки. Многие Весы начнут скрупулёзно анализировать поступки своих возлюбленных, пытаясь понять причину ссор. Чтобы наладить отношения, можно организовать романтический вечер.

Скорпион (24.10-22.11)

Профессиональные неурядицы Скорпионов негативно отразятся на их финансовом благополучии. Расходы следует тщательно планировать. Нервотрёпка на работе повлияет и на личные отношения, Скорпионы будут нервными, им может понадобиться помощь близких. Астрологи предупреждают о риске получения травм, особенно это касается тех, кто самостоятельно водит автомобиль.

Стрелец (23.11-21.12)

Стрельцам в апреле понадобится решать задачи, с которыми не смогут справиться их коллеги. Придётся задерживаться в неурочное время, но начальство оценит это - возможно, предложит повышение или серьёзную премию. Люди, у которых есть семьи, столкнутся с необходимостью оказать материальную помощь своим избранникам. Здоровье Стрельцов не подведёт, если не забывать о физических упражнениях.

Козерог (22.12-20.01)

Некоторые Козероги будут вынуждены подыскивать новую работу. Финансовая сторона нестабильна, покупать нужно то, что крайне необходимо. Некоторых Козерогов навестят дальние родственники, которые дадут дельный совет. Чтобы поменьше нервничать, лучше начать пить отвары успокаивающих трав или заняться йогой.

Водолей (21.01-20.02)

Творческие задатки позволят Водолеям доказать начальству, что они - незаменимые работники. Материальных трудностей в апреле не предвидится, можно смело начинать ремонт либо заняться шопингом. В романтических отношениях будет царить взаимопонимание и теплота. Свободные Водолеи могут познакомиться с весьма интересным человеком. Приподнятое настроение поможет избежать проблем со здоровьем.

Рыбы (21.02-20.03)

На работе дела будут обстоять относительно спокойно. Рыбы в браке встретят непонимание со стороны второй половинки, но скоро всё наладится. Для одиноких Рыб возможны романтические встречи, однако не нужно строить серьёзных планов на будущее. Вероятны проблемы с желудком. Чтобы не заболеть, рекомендуется смотреть на дату изготовления продукта и не употреблять слишком много жирной еды.

Подъезд взамен лестницы
Деревянный "ошейник" вола
Букет размером со сноп
Начало забега по команде тренера
Реверс монеты
Она все стерпит
Растение с синеватыми листьями
Перепонка уха или телефона
Лекарство из пипетки
Спец в своем деле
Боковая пристройка к дому
Сергей, прыгавший выше всех
Муза-историчка
Платок поверх бикини
Фронтовые "заворки"
Сыр под белой плесенью
Столица Южной Кореи
Цель поступка
"Акула" в мире бизнеса
Воспевает азиатские степи
Аппарат, делающий копии
Орудие навесного огня
Вещество слаще сладкого
Железный приятель Элли
Красен платежом
Новостная передача канала "Россия"
Вихрь столбом
Индикатор, что краснеет в кислоте
Мощь, измеряемая в ньютонах
Философская зарисовка
Трубочка, начинканная кремом
Японская фирма - конкурент "Шарпа"
"Осколок" доски
Троянский царевич - сын Приама
Краткое богослужение
Небольшой березовый лесок
Счетчик пройденных километров
Игра с завязанными глазами
Дэвид, снявший "Твин Пикс"
Певучая Монтсеррат
Месяц орущих котов
Сходни с воздушного лайнера
Его "сердце" - Исламабад
Плакат на театральной тумбе
Перекатная нищета
Металлоносное ископаемое
Валюта для расчётов в Рио
"Кукиш как плод инжира"
Так подросток назовёт шутку
Тёмно-вишнёвый платок из романса
Шавкин лай

Оформите подписку на газету
Радуга
подписной индекс
52055
цена подписки на один месяц
57,26 рублей

Ответы на сканворд №2 (468) от 28.02.2014 г.

По горизонтали: феодал, уступ, Ильф, ноги, погром, торт, рожа, благо, обиход, гага, гараж, амфора, фтор, аура, иена, шеф, зал, гусляр, аллигатор, донос, подвижник, сити, Нева, оракул, унисон, очи, крепостная.

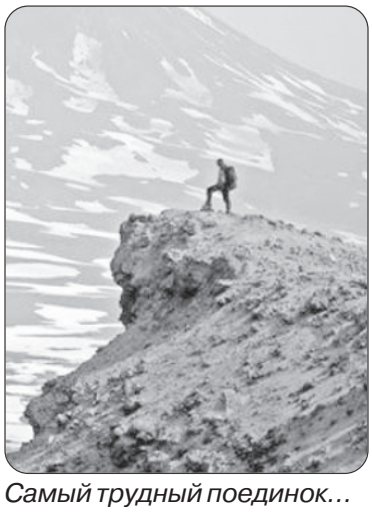
По вертикали: Дали, лафет, симптом, потроха, помада, игла, Григ, ожог, овца, бумажник, арфа, ратуша, жираф, орёл, наследник, загривок, лексикон, рептилия, амплуа, рококо, оса, вес, жанр, туча.

Поставить перед собой цель – это значит заглянуть в будущее, сконцентрировать своё внимание и силы на том, что должно быть достигнуто. Если у человека есть цель, то любая поступающая к нему информация стимулирует подсознание, и оно начинает предлагать, порой достаточно внезапно, новые подходы и способы решения проблем.

У вас должна быть мечта.
ОБЯЗАТЕЛЬНО.
Чтобы вы могли
вставать по утрам.

Мысль ➡ задумка ➡ мечта ➡ маленькая цель ➡
большая цель ➡ упорный труд ➡ успех!

Невозможно увидеть
новые берега,
не отплыв от старых.



Самый трудный поединок…
Это когда за счастье
приходится бороться с ленью.

Никогда
не ограничивай
себя в мечтах,
стремлениях,
целях.

Падение - не причина
для слёз, а шанс
посмотреть
на покорение
вершины
с новой
стороны.

Примеряться к большему
нужно, чтобы рассчитывать
свои силы и действовать.

Фото с сайта motivators.ru

Журнал «Семейный круг»
(приложение к газете «Радуга») №3 (470)
Подписной индекс 52055
Адрес редакции: 167982, г. Сыктывкар,
ул. К. Маркса, 229, каб. 319, «РАДУГА».
Звоните (8-212) 24-91-05, 24-91-06.
Электронный адрес: radugnie@mail.ru
Выпуск осуществлён при финансовой поддержке
Агентства РК по печати и массовым коммуникациям.

Главный редактор **В.А. Ангелова**
Зам.гл.редактора **Ю.В. Чупрова**
Ответственный секретарь **С.А. Гладкая**
Редактор отдела **Д.А. Коюшев**
Редактор отдела **Г.В. Минаева**

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

Издание зарегистрировано Управлением Федеральной службы
по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны
культурного наследия по Республике Коми
Серия ПИ №ТУ 11-00218 от 26 августа 2013 года.

Газета отпечатана с готовых дискет в ООО «Коми республиканская
типография». 167009, г. Сыктывкар, ул. Савина, 81. Печать офсетная.
Заказ №1643 . Тираж 790 экз.

Следующий номер выйдет в апреле 2014 года