

СЕМЕЙНЫЙ

Круж
+16

13 июня 2014 © №8 (475)



ВИКТОРИЯ МЕЛИНА:

**«Спортсменом
можешь и не быть,
но встать на лыжи
ты обязан!»**

стр. 4-6

- ПРАВА ВАШИХ ДЕТЕЙ
- ОСОБЕННЫЙ ДЕНЬ ПЛАНЕТЫ
- ВОДИТЕЛИ ДВУХКОЛЁСНОЙ ТЕХНИКИ – ПОД ПРИСТАЛЬНЫМ ВНИМАНИЕМ!
- «ВОЙНА» ПРОТИВ АВТОМАШИН БЕЗ ДЕТСКИХ КРЕСЕЛ
- РУЛЕТ ЭМОЦИЙ: МУЛЬТИМЕДИЙНЫЙ ПОКАЗ РАБОТ ФОТОГРАФОВ
- ТАКАЯ «НОЧЬ» НЕ ДЛЯ ПРОГУЛОК
- БУДЬ ЗДОРОВ, НЕ КАШЛЯЙ!



Права ваших детей

В преддверии Дня защиты детей в Общественной приёмной Главы Республики Коми прошла прямая линия. На вопросы граждан отвечала Уполномоченный при Главе Республики Коми по правам ребёнка Нелли Леонидовна Струтинская.

Первый поступивший звонок касался материнского капитала. Дозвонившаяся молодая мама троих детей жаловалась, что заключила договор с некой строительной фирмой. Та получила от неё деньги, но свои обязательства не выполнила. Теперь женщина пытается вернуть деньги, но безрезультатно. В этой ситуации Уполномоченный по правам ребёнка посоветовала написать на её имя официальное письмо, в котором необходимо изложить суть проблемы, и приложить к письму все необходимые документы (договор с фирмой, заявление в суд). Только тогда она может обратиться в прокуратуру с просьбой дать разъяснения по этому поводу и взять дело на контроль. Хотя данная ситуация вызвала удивление детского омбудсмана, ведь все действия с материнским капиталом серьёзно отслеживаются Пенсионным фондом. Тем не менее, Уполномоченный по правам ребёнка пообещала помочь решить вопрос.

Большое внимание на прямой линии уделили взаимоотношениям учителей и учеников. Звонок из

Удорского района заставил в очередной раз задуматься над этой проблемой. К сожалению, очень часто педагоги школ и дошкольных образовательных учреждений позволяют себе некорректное отношение к детям. «Ребёнок ни при каких обстоятельствах не должен подвергаться моральному и физическому унижению», - подчеркнула детский омбудсмен. «Что же делать, если учитель «гнобит» ученика? Из урока в урок идёт отторжение моей дочери. Педагог таким образом вынуждает девочку покинуть данное учебное заведение», - пожаловалась одна из обратившихся на прямую линию мам. Женщина очень обеспокоена. А конфликт назрел, действительно, серьёзный, причём по остальным предметам девочка учится вполне успешно. Последняя инстанция, куда мама обратилась за помощью – это Уполномоченный по правам ребёнка. Нелли Леонидовна Струтинская внимательно выслушала женщину и порекомендовала для начала попробовать урегулировать конфликт, поговорив с учителем. «Так же вы имеете полное право написать заявление на имя директора. Убедитесь, что оно принято и обязательно зарегистрировано», - посоветовала она собеседнице. Но оказывается, мама испробовала все эти способы решения проблемы. Даже в Министерство об-

разования обращалась - всё напрасно. Разговор с жительницей Удорского района был долгим. В итоге Уполномоченный по правам ребёнка порекомендовала написать на её имя заявление, приложив к нему все необходимые документы по этому делу. В начале будущего учебного года Нелли Леонидовна пообещала побывать в этой школе и помочь в разрешении конфликта.

«Если ребёнку семь лет, но он не готов идти в школу, может ли он остаться в детском саду?» - таким был очередной вопрос по телефону. «Да, такое возможно. Но основанием для того, чтобы ребёнок остался в дошкольном учреждении, должно заключение медико-педагогической комиссии. Причиной может послужить только состояние здоровья, а не желание папы или мамы», - прокомментировала ситуацию Нелли Струтинская.

Были заданы и другие вопросы: касающиеся усыновления детей, обеспечения бесплатными медикаментами, смены фамилии ребёнка и даже хлопот по поводу строительства детского сада в селе Койгородок. Но не все затронутые проблемы входят в компетенцию Уполномоченного при Главе РК по правам ребёнка, и решать их могут только соответствующие органы.

Галина МИНАЕВА,
фото автора.

Водители двухколёсной техники – под пристальным вниманием!

Летняя пора для сотрудников ГИБДД – время особой тревоги. Именно в этот период, когда школьники и студенты отдыхают от учёбы, на улицах городов и посёлков значительно увеличивается количество любимого средства передвижения многих подростков – велосипедов и скутеров.

Между тем, как показывает практика, этот вид транспортных средств является весьма травмоопасным, поэтому, управляя им, следует соблюдать особую осторожность. ДТП с участием велосипедистов не остаются незамеченными. Например, в Сыктывкаре в 2013 году было зарегистрировано 11 дорожно-транспортных происшествий с участием водителей велосипедов в возрасте до 16 лет. А это значит, что транспортом управляли несовершеннолетние. В каждом таком происшествии усматривается вина самих водителей двухколёсного транспорта. В 11 случаях виноваты дети, 11 подростков травмированы.

Родителям, приобретающим своим детям такой транспорт, надо в обязательном порядке контролировать, насколько уверенно и безопасно управляет им ваш ребёнок и достиг ли он возраста, допускающего вождение данного вида транспорта. Но, к сожалению, не все понимают, что управление этим простым и удобным средством перемещения также требует знаний и строгого соблюдения правил дорожного движения.

Очень важно научиться ездить безопасно. Одежда, обувь велосипедиста и средства защиты должны соответствовать стилю езды, маршруту следования и погоде. При этом одежда должна быть до-



статочно свободной, чтобы не сковывать движения, но в то же время не болтаться, чтобы не попасть в движущиеся части велосипеда. Кроме этого каждый водитель двухколёсного транспортного средства должен на одежде иметь световозвращатель и закреплённый впереди и сзади мигающий красный или белый фонарь для привлечения внимания водителей автомобилей.

Напомним, что по правилам **скутеристам** разрешается передвигаться по проезжей части в один ряд и как можно правее; допускается движение по обочине, если это не создаёт помех пешеходам. Перевозка пассажиров на скутере запрещена. Однако многие игнорируют эти правила. Некоторые скутеристы во время движе-

ния «подрезают» другие транспортные средства или паркуются в неположенных местах, чем создают дополнительную опасность для автовладельцев.

Стоит заметить, что если водитель скутера ещё не достиг 16 лет, то отвечать за нарушения им правил дорожного движения будут его родители. Они приглашаются на заседание административной комиссии, которая правомочна наложить на них штраф за ненадлежащее исполнение родительских обязанностей. Подростки, неоднократно совершающие административные правонарушения, ставятся в подразделения по делам несовершеннолетних на учёт, и информация об этом направляется в учебное заведение правонарушителя.

«Война» против автомашин без детских кресел



В Коми многие водители не оборудуют автомобиль детскими сиденьями и специальными удерживающими устройствами. В столице республики в рамках акции «Внимание - дети» прошёл рейд по городским улицам с целью выявления таких автовладельцев. Аналогичные рейды были проведены по всему региону.

«За один день только наш экипаж выявил четырёх водителей, перевозивших детей в ненадлежащем порядке. По всем зафиксированным случаям составлены протоколы об административном правонарушении. Мы собираем полную информацию об итогах таких рейдов, - сообщила старший инспектор по пропаганде республиканского ГИБДД Ирина Рубцова. - Рейды направлены на выявление нерадивых автолюбителей и исправление ситуации».

Пресс-служба УГИБДД МВД РК.

ВИКТОРИЯ МЕЛИНА:

«Спортсменом можешь и не быть, но встать на лыжи ты обязан!»

Она увлекается дизайном интерьера квартир, запросто самостоятельно может сделать ремонт в доме. Не прочь посидеть со спиннингом на берегу реки. Её манят путешествия, знакомства с новыми людьми и ...лыжи. Себя наша героиня считает серьёзным, целеустремлённым человеком. Возможно, если бы не эти качества, она не добилась бы таких успехов в спорте. Сегодня у нас в гостях молодая и очень успешная лыжница нашей республики. Знакомьтесь: член сборной команды Коми и национальной команды сборной России, мастер спорта международного класса по лыжным гонкам, призёр Кубка мира, участница чемпионата мира, семикратная чемпионка России Виктория Мелина. О себе и профессиональном спорте именитая лыжница рассказывает читателям «Семейного круга».

- Виктория, почему вы выбрали именно лыжный спорт?

- С 1 класса я пробовала себя в разных кружках и секциях: театральный, бальные танцы, вышивание крючком, волейбол, лёгкая атлетика... Даже ходила в музыкальную школу, училась играть на фортепиано и скрипке. Но особенно мне нравилось заниматься в лыжной секции. Я быстрее всех сверстников бегала, больше всех отжималась и подтягивалась, отличалась особой выносливостью и часто побеждала в соревнованиях. Меня привлекали скорость на дистанции, сложные спуски, техника бега на лыжах. Спустя год занятий лыжным спортом я поняла: это именно то, что мне нужно. Решила всё остальное оставить в стороне и серьёзно занялась тем, что мне нравится. Часто приходила на тренировки в секцию раньше тренера, а уходила домой самой последней. В 14 лет по результатам соревнований я попала в юношескую сборную Республики Коми и начала участвовать в российских и международных соревнованиях. Это требовало более серьёзной подготовки, выездов и сборов в различных городах, напряжённых тренировок. Но всё это мне безумно нравилось.

- Ваша первая большая победа... Расскажите об этих соревнованиях.

- Победа в международных соревнованиях имени Раисы Пет-



ровны Сметаниной, прошедших в 1995 году в Сыктывкаре. Тогда на двух дистанциях я завоевала две золотые медали. Хорошо помню: нас награждали в филармонии, был торжественный концерт. Я испытывала тогда счастье и гордость за свои успехи. До сих пор храню ту грамоту с автографом и пожеланиями Раисы Петровны как талисман удачи.

- Как вы думаете, что делает катание на лыжах особенным среди других видов спорта?

- На мой взгляд, в лыжном спорте человек развивается всесторонне. Лыжники много бегают, прыгают, плавают, катаются на роликах, играют в футбол,

баскетбол, флорбол, много занимаются в тренажёрном зале, ходят в походы по горам, ездят на велосипеде и, конечно, катаются на лыжах. Профессиональные тренировки требуют от спортсмена большой силы воли и выносливости. Мне кажется, что жить в нашей республике и не любить лыжи – просто невозможно. Не обязательно заниматься этим спортом профессионально, но кататься на лыжах просто обязан каждый. Это, прежде всего, здоровье, свежий воздух, природа, дух приключений, адреналин... Уверена: даже от простой прогулки по лыжне будет масса положительных эмоций и, конечно, пользы.

- Как вы готовитесь к соревнованиям?

- Это напряжённая каждодневная работа с тренером. Начинается она с того, что мы вместе планируем нагрузку так, чтобы выйти на старт в безупречной форме. Тренировочный план, включающий различные виды упражнений, пишет тренер. Но мы обязательно советуемся и, исходя из моего самочувствия и контрольных стартов, постоянно корректируем программу. Она включает в себя ежедневную часовую утреннюю зарядку, затем две тренировки по два с половиной-три часа. Обязательное условие – правильное и здоровое питание, потому что нагрузки у нас большие, а для восстановления сил необходимо много энергии. Поэтому мы много тренируемся, полноценно питаемся и достаточно спим.

- Какие дистанции предпочитаете?

- В лыжных гонках есть такие разновидности соревнований, как индивидуальный и командный спринт. Спринт - это забег на короткие дистанции, на нём я и специализируюсь. Спринтерской дистанцией у лыжников считается расстояние в полтора или два километра. Эти соревнования начинаются с квалификационного этапа, на котором претенденты стартуют с интервалом 15 секунд и бегут круг длиной 1200-1300 метров (женщины) и 1400-1600 метров (мужчины). Из всего «забега» остаются 30 лучших участников.



Они проходят в следующий круг и распределяются по четвертьфинальным забегам. В четвертьфинале, полуфинале и финале стартуют по шесть человек. В следующий этап проходят первые два спортсмена из каждого забега, плюс два лыжника, показавшие лучшее время среди занявших третье-четвёртое места. В финале участвуют шесть спортсменов, которые борются за золотую медаль. Нравится мне спринт, потому что там контактная борьба, а марафон - способ преодолеть себя, испытание на выносливость. Хотя я неоднократно выигрывала и марафоны на 30 и 50 километров. Самые яркие эмоции у лыжников в основном после преодоления именно длинных дистанций.

- Сколько раз за свою профессиональную карьеру вы

поднимались на пьедестал победителя? Какие эмоции при этом испытывали?

- Было много таких моментов, сейчас даже не сосчитаю, сколько именно. Эмоции каждый раз при этом новые, всегда разные: иногда хочется закричать от восторга, иногда заплакать от счастья. Но всегда испытываешь какую-то необыкновенную эйфорию, удовлетворённость своим трудом и успехами, уважение к достижениям других спортсменов и чувство гордости за свою страну.

- Часто ли смотрите лыжные соревнования по телевизору? Стараетесь что-либо почерпнуть для себя?

- Да, часто. Стараюсь не пропускать ни одного Кубка мира. Это не только возможность быть в курсе всего, что касается миро-





вого лыжного спорта, но и случай для изучения тактики и техники иностранцев. Сама я побывала во многих странах мира, где проходили лыжные соревнования: в Финляндии, Швеции, Норвегии, Австрии, Болгарии, Китае, Японии, Армении, Белоруссии, Украине, Канаде, Германии, Италии, Чехии. Участие в каждом из них давало мне колоссальный опыт.

- В чём секрет вашего успеха?

- Главными для спортсмена являются стремление и желание тренироваться, большое трудолюбие, способность ставить цели и несмотря ни на что идти к их достижению. Конечно, в спорте всё гладко не бывает. Трудно переживать неудачи, падения и болезни, но это проходит, если верить в собственные силы, не опускать руки, а идти дальше. Любишь спорт, которому посвящаешь всю себя, значит, и победы обязательно будут. Лично для меня каждый успех особенный и по-своему значимый, дающий мне уверенность в собственных силах и стимул для будущих достижений.

- Спорт для вас – профессия. А чем занимаетесь в свободное время?

- Я увлекаюсь дизайном. Сама придумываю, как могли бы выглядеть интерьеры квартир. Иногда друзья даже обращаются за советом. Люблю делать ремонт своими руками. Но больше всего люблю рыбалку, это увлечение ос-

талось у меня с детства. Времени на него не всегда хватает, поэтому часто на летние сборы беру с собой спиннинг и, как только выпадает свободная минутка, спешу порыбачить. Особенно нравится ловить рыбку с коллегами-спортсменами в Финском заливе. Рыбалка – как спорт: азарт и хорошее настроение.

- Ваша самая большая мечта сейчас, и что бы вы хотели делать через десять лет?

- Когда закончу спортивную карьеру, обязательно проявлю себя в другой сфере. Может, займусь творчеством и стану дизайнером. У меня два высших образования, я могу работать тренером, найти себя в туристическом бизнесе и даже стать экономистом. О том, какой будет моя работа в будущем, пока не задумывалась. Как и любая женщина, мечтаю о семье и детях. Ещё очень хочется со временем возглавить Федерацию лыжных гонок Республики Коми.

Читателям «Семейного круга» известная лыжница советует больше внимания уделять своему здоровью. По её мнению, только здоровый человек может быть успешным и счастливым. Мы, в свою очередь, желаем молодой спортсменке новых побед и успехов в спорте!

**Галина МИНАЕВА.
Фото из личного архива
Виктории МЕЛИНОЙ.**



Боул, верт-рампа, мини-рампа, стрит

Популярность скейтбординга среди молодёжи Республики Коми растёт из года в год. Спешим обрадовать приверженцев этого вида спорта: с недавних пор скейтеры всего мира обрели свой официальный праздник – 21 июня отмечается Международный день скейтбординга! Скейтеры всей Земли выходят на улицы для празднования и катания.

Скейтбординг появился в конце 1930-х—начале 1950-х годов, в среде калифорнийских сёрферов, которые не могли заниматься сёрфингом, когда не было волн. Первыми скейтами были ящики и доски с прикрепленными к ним колёсами. Так и получился первый скейтборд. На такой доске поворачивать было практически невозможно, поэтому этот скейтборд не

сильно понравился его изобретателям. Позже ящики были заменены на доски из спрессованных слоёв древесины — похожие на те, которые используются в настоящее время.

В начале 1970-х Фрэнк Нэсворти создал полиуретановые колёса – лёгкие, с улучшенным сцеплением с дорогой. А Ричард Стивенсон придумал скейтборду совершенно другой вид - слегка загнул края. После этих нововведений доской стало возможно управлять. Популярность скейтбординга резко увеличилась.

В конце 80-х скейтбординг быстро развивался. Скейтбордисты стали выходить на улицы, их ряды росли ежедневно. Стали появляться скейтборд-фирмы и бренды, которые специализировались на продаже скейтборд-инвентаря. Стали открываться магазины, продающие детали для скейтбордов.

На сегодняшний день множество наших молодых соотечественников увлекаются катанием на скейтборде. В декабре 2007 года скейтбординг в России становится частью большого спорта. Теперь он у нас в стране официально представлен в следующих дисциплинах: боул, верт-рампа, мини-рампа, стрит (англ. street — стиль, в котором трюки выполняются на улице. В нём используются такие препятствия, как лестницы, бордюры, карнизы, поручни).

Ждём, когда скейт начнут преподавать на уроках физкультуры!

ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ: КАК ВЫБРАТЬ СКЕЙТБОРД

Процесс покупки можно разделить на пять этапов: приобретение доски, траков, подкладок, колёс и подшипников.

1. Доска для скейтборда изготавливается из нескольких слоёв клёна. Как правило, из семи. Бывают доски из шести или девяти слоёв. В некоторых досках есть нижний дополнительный слой, необходимый для лучшего скольжения доски по разнообразным бордюрам и перилам. На начальных этапах катания на скейтборде не берите доску с этим слоем. С ним доска будет только тяжелее, а пользы вам это не принесёт! Самый важный момент – качество склеивания слоёв. Если не уделите этому должного внимания, в скором времени ваша доска просто-напросто расслоится.

По поводу длины доски – выбирайте 82-сантиметровку. Ширина – между 18-21 см.

Обратите особое внимание на возраст доски. Если доска старая

– значит, она сухая, и, следовательно, быстро сломается!

2. Траки — это подвески, прикрепленные к доске снизу. Чем они тяжелее, тем прочнее.

3. Колеса надеваются на подвески (по два на каждую). Разница между колёсами - в размере и жёсткости. Выбирайте что-нибудь среднее или чуть больше среднего, но не перестарайтесь. По поводу жёсткости - 77а, 80а или 83а.

4. С подкладками всё проще некуда: берите самые мягкие.

5. Подшипники необходимы для уменьшения трения в колесе. В каждое колесо скейтборда устанавливается по два подшипника. Значит, нужно купить восемь подшипников. В скейтборде используются подшипники стандарта ABEC. Рекомендуют брать ABEC5 или ABEC7.

Перед выходом из магазина проверьте, есть ли у вас все необходимые отвёртки и ключи, чтобы при необходимости заменить ту или иную деталь самостоятельно.



Фото из архива редакции.

Рулет эмоций



Стокгольмские крысы; насилие в Чикаго; люди, которые принимают наркотики, чтобы выделиться из толпы в клубе; женщина, исцелившаяся от рака груди, и маленький ребёнок, которого будут снимать на протяжении 18 лет. Похоже на заголовки в жёлтой прессе, не правда ли? Но именно эти проекты на втором мультимедийном показе работ современных фотографов «Рулет» заставили зрителей задуматься над многими животрепещущими проблемами. После просмотра фильмов у каждого возникали свои ассоциации, свои мысли. Каждый пытался понять, что же именно хотел донести автор, и каждый находил ответы на свои вопросы.

Самым первым на экране на фоне зелёной аллеи появился организатор «Рулета» Сергей Карпов. Он рассказал, что в небольших городах существует пласт людей, нуждающихся в информации и ограниченных в её получении. Именно для донесения этой информации и создали «Рулет», который является оффлайновой активностью онлайн-проекта «Media-crowd». Показ проходит уже второй раз (первый был в декабре прошлого года) и уже в пяти государствах: России, Узбекистане, Приднестровье, Беларуси и Чехии. Сейчас в нём приняли участие только зарубежные авторы. Как признался Сергей Карпов, работы не лучшие из лучших, но каждая – это мини-открытие. Фильмов было восемь,

авторов девять. Но мы расскажем только о некоторых из них. О тех, которые в определённом смысле перевернули наше мироощущение и заставили взглянуть на обыденные вещи по-новому.

КРИСТИНА ВАТИЕЛЛИ «ЛУНАПАРК»

Кристина ставила перед собой задачу показать эмоции людей, находящихся под наркотическим «кайфом» в клубах. Сыктывкарцы не пришли к общему мнению – получилось ли у автора раскрыть заявленную тему и погрузить зрителя в цветной дурман безумия.

На объёмных фотографиях, которые пульсировали и сменяли друг друга на экране под некротимый ритм клубной музы-

ки, было что-то завораживающее, психоделическое. Это как двадцать пятый кадр. Но, вдумавшись, понимаешь, насколько безжалостная пропаганда ведётся людьми, скрытыми в тени. Несмотря на то, что наркотики запрещены законодательно, с помощью взяток и шантажа представителей исполнительных органов власти бездушные и жадные до денег люди продают в клубах килограммы зелья, зачастую сомнительного качества. Кстати, в России в 2012 году смертность от наркотических и психотропных веществ выросла на 20 процентов по сравнению с предыдущим, 2011 годом.

Смотря работу Кристины Ватиелли на большом экране, постепенно начинаешь ощущать себя частью толпы, которая показана на большинстве фотографий. Кажется, ещё немного, и ты увидишь на мелькающих снимках себя со счастливым лицом...

Интересно, чем привлекает молодую журналистку тема наркотиков? Возможно, их жертвой стал близкий ей человек или она сама. Однажды сломавшегося человека, даже вырвавшегося из капкана поначалу призрачно нежных объятий наркотиков живым, как правило, до конца жизни преследует убедительный фантом «продавца кукол»...

Впрочем, этот проект оказал разное воздействие на зрителей. Одна девушка пожаловалась, что через несколько минут после начала фильма ей стало плохо, и она опустила голову, не в





силах продолжать просмотр: «Возможно, это было потому, что кадры сменялись слишком быстро, а, может быть, и потому, что у автора получилось воздействовать на меня своей работой».

Судить работу с профессиональной точки зрения мы не берёмся, но как зрители отметим, что показать яркие краски красивой обёртки мировой индустрии у Кристины получилось. Надеемся, она сможет изменить свой город, страну, а возможно, и всю планету хоть капельку к лучшему, а люди, просмотревшие её работы, лишний раз призадумаются: стоит ли несколько часов псевдосчастья разрушенной жизни - своей и близких людей?

МАГНУС ВЕННМАН «КРЫСИНАЯ СТОЛИЦА»

На создание «Крысиной столицы» Магнуса вдохновили два бездомных парня из Стокгольма. В этом фильме старый бомж, затягиваясь сигаретой и выпуская дым в темноту города, рассказывает о том, что некоторым людям легче понять хвостатого грызуна, нежели себе подобно-го. Крыс боятся. Почему? Пото-

му что раньше они были разносчиками чумы, распространяя заразу на своих хвостах. Но если вдуматься, то крысы обедали на помойках, которые создали люди, выбрасывая мусор и вываливая нечистоты на улицы своего города. Так кто же виноват? Грызуны, которые пытались прокормиться, или же люди, которые давали им эту «еду» в несметных количествах? «Крысы прямолнейны, - говорит главный герой фильма, аккуратно поглаживая маленькое белое тельце зверька сморщенными руками. - Если они хотят есть, то идут искать еду. У человека по-другому. Если он хочет еды, то может её украсть».

На обсуждении проектов, которое состоялось после просмотра, этот фильм вызвал больше всего разногласий. «Когда я смотрела на этих крыс, я чувствовала омерзение. Мы, женщины, боимся их на уровне инстинктов», - нервно сообщила одна из зрительниц. Она была очень категорична в своих суждениях именно насчёт грызунов, но, может, стоило попытаться вникнуть в смысл фильма, а не отворачиваться, завидев на экране «разносчика чумы»? Главный герой несколько раз делает

акцент на тех, кто действительно является самым опасным существом на нашей планете. Ведь ещё мультяшный пёс Скуби Ду пытался донести до нас, что все монстры создаются людьми.

КРИСТОФЕР КАПОЗЕЛЛО «ДНЕВНИК ИСЦЕЛЕНИЯ»

Проект «Дневник исцеления» - это рассказ о женщине, которая была больна раком груди. В фильме она сама рассказывает, что чувствовала и как переживала эту тяжкую болезнь. Думаем, что все эмоции, которые мы испытали при виде снимков, и то, какие мысли посетили нас после их просмотра, можно передать, только цитируя фильм.

«Такое чувство, что в моём теле осень, а мне так хотелось весны!» - говорит героиня. «Я никогда не спрашивала у Бога «почему я?» «Никогда бы и никому не пожелала пройти через всё то, что мне пришлось пережить. Как представляю, что это могло произойти с кем-то из моих близких или с моими детьми, то на вопрос: «Почему я?» появляется ответ: «Почему бы и нет».

«Ощущение, что ты будто бы вышел из дома на пять минут, а



Он был человеком, который жестоко подходил ко всему, что касалось воспитания детей.

когда вернулся, то твой дом снесло торнадо. И ты стоишь на пустыре, смотришь вокруг, и осознаёшь: даже если ты потерял дом из-за торнадо, ТЫ САМ остался жив»...

Зрители «Рулета» высказались о том, что не открыли для себя ничего нового в этом фильме. «Об этом все говорят. Автор не сумел заинтересовать. Таких больных много, и он не смог приковать внимание к этой конкретной женщине», – наперебой критиковала фильм публика. Мы же для себя ещё раз отметили, что вера, неважно в кого: в себя, в Бога, в близких, исцеляет не хуже дорогих лекарств.

ДЖОН ЛОВЕНШТЕЙН «НЕТ НАСИЛИЮ»

Как ни странно, всем понравился эпизод о насилии в Чикаго. Да, этот бич распространён повсеместно, и мало кого можно удивить перестрелкой и жертвами огнестрельных и ножевых ранений. Но одно дело услышать об этом в новостях, где острые углы неpolitкорректности сглаживаются в угоду зрителям и законам телевидения, или в фильмах, в которых мы всегда уверены в «понарошковости» увиденных злодеяний, а другое – в реальной жизни. Перед нами был независимый проект, хоть и лишённый крупных планов насилия, крови и пострадавших людей, но, тем не менее, настолько реалистично передающий атмосферу районов, где огнестрельное и холодное оружие в

руках подростков и бандитов – это не сюжет боевиков и компьютерных игр, а суровая действительность.

В гетто-кварталах крупных мегаполисов США, куда даже подготовленные полицейские стараются не соваться без острой необходимости, несправедливость бытия может настигнуть вас посреди бела дня в продуктовом магазине или во время вечерней прогулки с близким вам человеком. Чёрно-белые кадры из полицейских архивов, полные боли и скорби лица людей, не потерявших жизнь, но лишившихся спокойного сна и веры в счастливое будущее. Или родных. Одна история повествует о женщине, чей сын убит в одном из злачных кварталов. Были свидетели преступления, но никто не осмелился дать показания. Часто люди не понимают, что даже если перестать думать и разговаривать об убий-

цах, те никуда не исчезают, а рано или поздно вновь «пойдут» искать жертву. И даже не потому, что им нужны материальные ценности. Потому что они это могут. Потому что считают – им можно.

Но в фильме рассказывается и о других людях: не бесстрашных, но дерзнувших противостоять криминалу и насилию в родных районах. Люди, такие же, как мы с вами, готовы рискнуть и дать отпор хулиганам и начинающим преступникам, когда те устраивают беспредел, чувствуя свою безнаказанность. Возможно, и нам есть над чем призадуматься. И действовать, когда на наших глазах кто-то попадает в беду, становится жертвой насилия. Для того, чтобы помочь незнакомым людям, необязательно быть супергероем или миллионером-гением. Часто достаточно не пройти мимо, опустив взгляд.

Несмотря на «затёртость» темы, фильм отлично подан с технической точки зрения. Грамотно подобранный стиль погружает нас в глобальную проблему и заставляет понять, что красивые и беззаботные люди в телепередачах, наперебой рассказывающие о жизни за рубежом, молчат о том, что и у них опасно выходить на улицу после захода солнца, а свобода ношения оружия превращается в кровавую драму сотни раз за год. Как гласит народная мудрость, даже ружьё, висящее на стене, раз в год стреляет. Что уж говорить, если оно попало в



Прижимаю к полу и даю ему понять, что больше я его не боюсь.

руки неуправляемых людей, считающих, что они имеют право причинять боль.

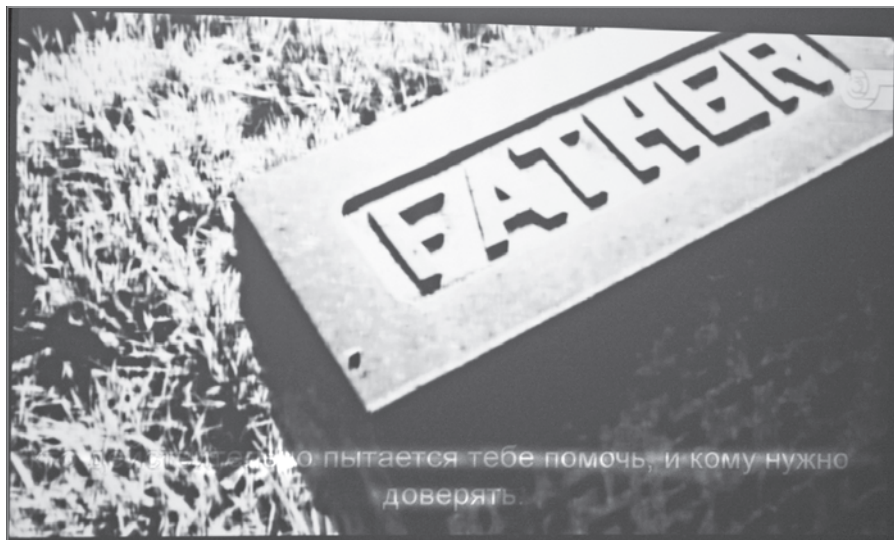
ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ

Как сложно удивить современного человека. В равной степени ему могут приесться творения профессионала или же остаться незамеченными им старания человека, который лишь недавно ступил на путь созидания и публикации своего взгляда на мир.

Один зритель отметил: все фильмы сняты с любовью к тому месту, где живёт их автор. Потом он спросил всех нас: «Почему вы не любите свой город?» Отличный вопрос. Думаем, собравшихся в зале в день показа «Рулета» можно было разделить на две большие группы.

Тех, кто когда-то мечтал уехать из Сыктывкара в большой город, для того чтобы путешествовать за рубежом и освещать крупные события, общаясь с интересными и знаменитыми людьми, иметь множество читателей и жить в уютной квартирке в центре мегаполиса. Но они застряли в нашем непримечательном городке, отмеченном на слишком маленьком количестве карт, и пытаются высосать значимость освещаемых событий из пальца.

Были и те, кто ещё молод, полон амбиций и думает, что в на-



шем городе людям, мечтающим сделать карьеру, делать нечего, а потому они жаждут уехать отсюда.

Но и те, и другие любят свой родной город. Сколько счастливых моментов он им подарил! Но мы любили бы его сильнее, попивая коктейль на Лазурном побережье Франции или занимаясь шопингом в Нью-Йорке или Венеции. Честно: люди, мечтающие жить в Сыктывкаре, нам не встречались ни разу.

НАЗИДАТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

На обсуждении было много категоричных высказываний: «Мне не понравился фильм, потому что я не люблю крыс», «Каждый из нас может снять видео про свою ляльку. Я не вижу в этом ничего необычного», «Как

можно крыс считать лучше людей?» и прочее в таком русле. Мало кто оценивал фильмы с профессиональной точки зрения. Никто не говорил о хорошо сделанных планах, удачно поставленном свете и крутых кадрах, хотя людей, считающих себя «акулами» пера и телекамеры, на просмотре фильмов было достаточно. Как жаль, что те, кто действительно вдумался в смысл и мог высказать объективную критику с поправкой на молодость и неопытность авторов проектов, слишком мало говорили. Ну что же, наверное, сейчас такие времена - кто громче, тот и прав.

Люди часто уверяют нас в том, что могли бы проделать работу не хуже. И пока они говорят или приходят на официальные мероприятия в нетрезвом виде, отчаянно пытаюсь привлечь к своей персоне хоть крупицу внимания, кто-то совсем рядом или на другом конце Земли творит и не боится облечь свои мысли в новую форму общения, какими бы глупыми, бессмысленными и нелепыми они кому-то не казались. Когда мы начинаем бояться воплощать в жизнь проекты, которые, возможно, не получают поддержки, мы рискуем остаться в зоне комфорта уютной, но безрадостной стабильности. Вот тогда-то жизнь и не приносит нам удовольствия, а город перестаёт быть любимым.

**Дарина МИНАЕВА,
Elvis Verwest,
фото авторов.**



Такая «Ночь» не для прогулок, а для увлекательного временипрепровождения в театре

Впервые в Коми прошла «Ночь в театре». Мероприятием под таким названием побаловал зрителей 30 мая Академический театр драмы имени Виктора Савина. Праздник получился неординарным, зрелищным. И по-настоящему молодёжным: «ночевали» в храме Мельпомены в основном театралы 18-30 лет.

И началось...

Многочисленных гостей развлекали с 19.20, но народ начал подтягиваться немного раньше. У давних театралов и неискушённых зрителей была уникальная возможность не только насладиться сценическим действием, но и проникнуться «душой» театра, попробовать свои артистические силы. Более того, любой зритель мог разгуливать по драмтеатру там, где ему вздумается: побродить по мастерским, пройти за кулисы или в зал и посмотреть, как готовят сце-

ну к предстоящему спектаклю...

Программу открыли песочное шоу и вокальные номера, исполненные актёром театра Александром Кузнецовым. Гости всё прибывали...

Весёлые лентяи

В 20.00 началась комедия в одном действии «Гузи да Мези» автора Анатолия Радостева, в основу которой легли коми-пермяцкие байки. Главные роли исполнили Константин Карманов (старуха Мези) и Вадим Козлов (старик Гузи). Постановка шла на коми языке, действие было настолько ярким, эмоциональным и динамичным, что не требовало ни дословного перевода, ни комментариев. Во всяком случае, зал оставался переполненным до конца спектакля. Знающие язык зрители охотно нашёптывали соседям «весёлый» пе-

ревод, причём излагали суть происходящего мастерски.

По своей природе коми-пермяки – народ трудолюбивый, но есть среди них и такие лентяи, что рукой лишний раз пошевелить не хотят, слово-то вымолвить лень! Эти люди и являются героями комедии. В одно прекрасное утро, позавтракав, старик Гузи и жена его Мези заспорили: кому мыть грязную посуду... Вокруг грязной миски и раскручивается эксцентрический сюжет: за время препирательств успевают сгореть гумно, старики чуть было не утонули и не зашибли друг друга до смерти, зато высыпали ворох послов, спели, сплясали и, конечно, вспомнили всю свою жизнь. Репликой старика: «Ага! Тебе мыть тарелку!» – завершился бесхитростный сюжет.

В Сыктывкаре «Гузи да Мези» ставил главный режиссёр Коми-Пермяцкого национального театра Станислав Мещангин. В его отсутствие артисты на радость публике внесли в свой диалог новые шутки. Например, «Мези», представ перед зрителями с весьма заметной



Песочное шоу.



Гостям «Ночи» было интересно.



Актёр Александр Кузнецов.

растительностью на лице, вспомнила небезызвестную Кончиту Вюрст.

Привлечь молодёжь

По словам директора театра драмы Михаила Матвеева, выбор спектакля на коми языке без перевода - это своеобразный маркетинговый ход, попытка (надо сказать, удачная!) удивить гостей. По наблюдениям Михаила Николаевича, в процессе просмотра удивление и неприятие ситуации сменились привыканием и принятием.

«Мы не скрываем, что подобные мероприятия призваны, помимо всего прочего, ещё и привлечь внимание новой, в особенности молодой, аудитории, – признался Михаил Николаевич. – Думаю, сегодня сюда пришло немало людей, которые либо вообще не посещают театры, либо делают это очень редко. Поэтому, на мой взгляд, представлять неподготовленному зрителю тяжёлую классическую постановку продолжительностью три часа – не самая лучшая идея. К тому же сегодня люди пришли, чтобы увидеть что-то новое, поэтому какой смысл показывать им то, что они могли увидеть вчера или смогут посмотреть завтра. А так мы показали весёлую и короткую постановку и тем самым создали дружественную атмосферу в зале и убедили зрителя в том, что в театральном искусстве языковой барьер – не преграда. Надеюсь, сегодняшние случайные гости станут нашими постоянными



Герои комедии.

ми друзьями».

По ту сторону ramпы

После спектакля открылись творческие мастерские, и посетителей впустили в закулисье театра. Желающие могли фотографироваться и общаться с артистами, побывать в пошивочной и художественно-декорационной мастерских, в гримёрных, примерить некоторые сценические костюмы или сделать себе театральный грим. Помимо этого каждый мог рассмотреть макеты декораций, узнать секреты исчезновений действующих лиц со сцены и трюков с огнём или просто почувствовать, каково это – стоять под светом софитов.

Тут же были открыты мастер-классы по сценическому мастерству, речи и движению, стэпу. В

круглом фойе зритель мог наслаждаться выступлением музыкальной группы «Гости Гаррисона».

Гурманы дегустировали шампанское, а любители поэзии соревновались в конкурсе на сочинение стихов, посвящённых театру. Закончился праздник в 23.40.

Видели «Ночь»

Все билеты на «Ночь в театре» были распроданы. По словам организаторов, изначально планировалось принять около четырёхсот гостей, но желающих присутствовать на мероприятии оказалось почти на две сотни больше. Те, кто не успел приобрести билет на «Ночь», были вынуждены покупать билет на любую постановку, назначенную на другой день. Таким образом можно было посетить два мероприятия по одному билету. На вопрос журналистов, почему вход на культурное ночное событие не сделали свободным, директор театра объяснил, что цена билета – 100 рублей – абсолютно символическая, особенно если принять во внимание то количество творческих мероприятий, которое было подготовлено для зрителя.

Михаил Матвеев заверил представителей СМИ, что «театральная ночь» станет новой культурной традицией в республике, а в следующем году коллектив театра постарается преподнести новые творческие сюрпризы для своих зрителей.

Анна ВАСИЛЬЕВА.

Фото Ивана ФЕДОСЕЕВА.



В закулисье.



Почему современные дети растут агрессивными? Как вести себя родителям в такой ситуации? Откуда берётся агрессия, если семья благополучная? Об этом шла речь в Республиканской общественной приёмной главы республики во время телефонной прямой линии, прошедшей в конце мая. На вопросы дозвонившихся жителей Коми отвечали сотрудники детских поликлиник, Центра социальной помощи семье и детям и Коми республиканской психиатрической больницы.

ЗВОНИТЕ: 129

Первый вопрос звучал так: может ли обращение к психотерапевту отразиться на дальнейшей жизни подростка? По словам Елены Олеговны Александровой, медицинского психолога республиканской психиатрической больницы, консультативное обращение никак не повлияет на будущее ребёнка. «Только в том случае, если в ходе беседы и обследования выявятся конкретные нарушения психики, предписываются противопоказания для определённых занятий и сфер деятельности», - ответила психолог. Если есть причины для беспокойства по поводу душевного благополучия ребёнка, специалист посоветовала для начала обратиться к школьному психологу. Он, к сожалению, не всегда владеет нужной информацией, ведь семейная психотерапия – отдельная сфера, но в решении некоторых вопросов может помочь и

Кто виноват? Что делать?

этот специалист. «Кроме того на территории республики работает прямая линия, на которую можно дозвониться по номеру 129 из любого уголка Коми и совершенно бесплатно. Врачи и психологи консультируют круглосуточно и помогут найти выход из любой ситуации, поддержат и подскажут, что нужно сделать», - сообщила Елена Олеговна. Также она обратила внимание абонента на то, что привлечение специалистов необходимо, иначе попытки скрыть нарушения в поведении ребёнка в будущем могут вылиться в довольно серьёзную проблему: «Несомненно, что у многих родителей существует страх обращения к подобным специалистам. Но надо помнить о том, что в результате не оказанной своевременно помощи может развиваться психопатия, а это серьёзный медицинский диагноз».

ВАЖНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ

Тему агрессивного поведения подростков продолжила дозвонившаяся на прямую линию жительница села Вильгорт Сыктывдинского района, которая посетила: её внучка-шестиклассница «была идеальным ребёнком», но когда семья сменила место жи-

тельства и девочка пошла в другую школу, её как подменили. Она стала дерзкой, грубой, агрессивной. На контакт с родителями не идёт, ни в чём их не слушает.

«В подростковом возрасте дети часто склонны к такому поведению, – поспешила успокоить бабушку Елена Олеговна, – но девочке необходимо помочь. Помощь нужна и родителям. В такой ситуации вполне уместно будет обратиться к психотерапевту».

Агрессия не может возникнуть на пустом месте. У каждого человека есть потребности не только в еде, питье и т.д, но и в любви, уважении, понимании... Когда не удовлетворяются душевные потребности, возникает чувство обиды и как результат – агрессия. Очень часто за правильностью и благополучием семьи стоит неспособность услышать и понять. Именно в таких случаях, по мнению психолога, необходима серьёзная работа специалистов.

Ольга Николаевна Королёва, заместитель директора Центра социальной помощи семье и детям, рассказала, что в учреждении успешно реализуется норвежская программа «Замещение агрессии», помогающая подросткам справляться со своими эмоциями. Она упомянула и о программе



«Невероятные годы», направленной на работу с родителями, воспитывающими детей в возрасте от трёх до восьми лет и испытывающими трудности в воспитании. Занятия проводят тренеры, прошедшие обучение по данной программе, которая, по оценкам международных экспертов, является одним из наиболее эффективных подходов для решения поведенческих проблем у детей (подробнее о программе — в журнале «Семейный круг» от 30 мая).

ЧТО ТАКОЕ «ХОРОШО»...

Большое внимание участники прямой линии уделили наиболее часто встречающимся факторам, которые способствуют развитию агрессивного поведения у детей. Подробно об этом рассказала Елена Олеговна Александрова. «Существуют две формы агрессии. Она может быть способом самоутвердиться и способом причинить боль другим людям. Дети очень любят смотреть фильмы, пропагандирующие успешность. Хорошо, когда они начинают самоутверждаться, но при этом не стоит забывать об этической стороне. Надо учить детей сопереживать, сочувствовать, жалеть, поддерживать. Необходимо разговаривать с детьми о чувствах, комментировать поступки других людей, рассказывать о своих взглядах и переживаниях, чтобы ребёнок слышал о таких человеческих ценностях, как доброта, сострадание, милосердие. Нужно больше играть с детьми, наблюдать, беседовать — только так закладывается их картина мира. Если вы сможете чётко дать понять ребёнку, что хорошо, а что плохо, никакая дурная компания не сможет в будущем «раскачать» его взгляды, и он прочно устоит на ногах перед любыми соблазнами».

Высказывания психолога дополнил врач-педиатр Сыктывкарской детской поликлиники №2 Денис Владимирович Железов. По его мнению, причиной агрессии могут быть и отношения в семье: «Идеальная семья — та семья, в которой ребёнок чувствует себя человеком. К сожалению, большинство родителей сегодня заняты за-

рабатыванием денег, в то время как их чадо лишено общения и внимания. У него есть всё: дорогая одежда, игрушки, развлечения, но на самом деле для него это не главное. Мама и папа поддерживают статус благополучной семьи, но за этим благополучием скрывается отсутствие человеческих взаимоотношений, необходимых ребёнку иногда больше, чем блага жизни».

Из-за чрезмерной опеки и контроля дети также способны проявить агрессию. Нагрубить, например. Так, дозвонившаяся бабушка жаловалась, что внук постоянно ей перечит. Психотерапевт дал такой совет: «В этом возрасте дети стремятся быть взрослыми. Возможно, вы излишне наседаете на внука, это его обижает. Отступите на шаг назад в плане опеки, контроля и заботы».

УЧИТЕ ДОБРОТЕ!

«Что делать, если отношения между родителями идеальны, они уважают и любят друг друга, с пониманием и заботой относятся к детям, но в определённых обстоятельствах их ребёнок способен, например, ударить сверстника», — таким был очередной вопрос по телефону. «Модель семьи — это очень важно, и замечательно, когда в семье нет конфликтов. Но, с другой стороны, необходимо с ранних лет приучать детей любить и других людей. Это должно звучать в словах постоянно. Только в таком случае сформируется правильная модель поведения, и в ситуации, ког-

да возможно проявление агрессии, ребёнок поступит достойно. Говорите своим детям о доброте, о совести, и ваши слова обязательно останутся в их памяти», — пояснила Елена Олеговна.

Что касается детей из неблагополучных семей (звонки о проблемах в таких тоже были), то в этих ситуациях должна проводиться комплексная работа, как с родителями, так и с детьми. Можно обратиться в органы социальной защиты. Кроме того, при Коми республиканской психиатрической больнице работает кабинет профилактики кризисных состояний, в котором можно воспользоваться услугами психотерапевтов. Если дети не идут в больницу, специалистов можно вызвать на дом.

Детский психиатр Коми республиканской психиатрической больницы Галина Львовна Томова уверена, что ответы на многие вопросы и реальные советы, как поступать в различных ситуациях, сегодня вполне можно найти в книгах.

В заключении встречи специалисты ещё раз акцентировали внимание слушателей на том, что не стоит прятать проблемы и ждать, что они решатся сами собой. Намного эффективнее обратиться к профессионалам и получить помощь. Но главное, нужно научиться понимать своих детей, а для этого иногда не помешает и самим обратиться за помощью к психологам и психотерапевтам.

Галина МИНАЕВА,
фото автора.

Они вырастают
и становятся
ПОХОЖИМИ НА НАС!

ВОСПИТЫВАЯ ДЕТЕЙ, НАЧИНАЙТЕ С СЕБЯ!

РОДИТЕЛЯМИ
СТАНОВЯТСЯ
продолжение
принципов
ответственного
родительства

www.ya-roditel.ru

Будь здоров, не кашляй!

Эффективные способы избавления от «буханья» и «перхоты»

1. Нарезьте редьку маленькими кубиками, положите в жаропрочную кастрюлю и посыпьте сахаром. Запекайте в духовке 2 часа. Образовавшуюся массу протрите, отожмите, сок перелейте в стеклянную ёмкость. При-

нимайте по 2 ч. л. 3-4 раза в день перед едой и на ночь перед сном.

2. Вырежьте в чёрной редьке сердцевину, влейте в выемку немного мёда. Образовавшийся через несколько часов сок пейте 3 раза в день: взрослые – по 2 ст. л., дети 4-14 лет – по 1 ст. л.

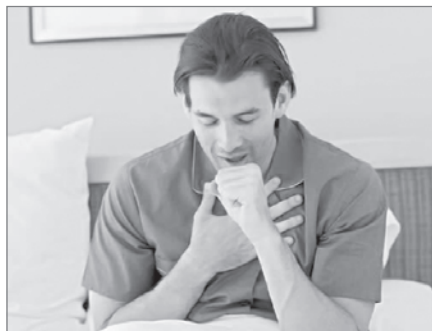
3. На ночь пейте по 200 мл тёплого молока, растворив в нём 1 ст. л. мёда.

4. Варёные и печёные груши – прекрасное средство при сильном кашле и удушье. Отвар сушёных груш утоляет жажду при высокой температуре. стакан измельчённых сушёных груш залейте 500 мл воды, варите 20 минут. Настаивайте, уку-

тав, 4 часа. Процедите. Пейте по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

5. Для облегчения отделения мокроты пейте брусничный сок с мёдом или брусничный сироп по 1 ст. л. несколько раз в течение дня. Одновременно пейте вместо чая отвар из листьев или сушёных плодов клубники.

6. При сухом кашле проводите ингаляции. Измельчите и смешайте 1 ст. л. листьев эвкалипта, 1 ст. л. цветков календулы и 1 ст. л. корня солодки. Ст. л. сбора залейте 200 мл крутого кипятка. Настаивайте 5—10 минут, затем вдыхайте пар. Детям первых лет жизни ингаляции делать нельзя, не рекомендованы они и при высокой температуре!



Спокойной ночи!

Можно сколько угодно рассуждать, до какого возраста детям нужно спать днём, но все сходятся в том, что детям нужно хорошо спать ночью. Как грамотно уложить ребёнка спать?

Ошибка 1: УКЛАДЫВАНИЕ ДЕТЕЙ СПАТЬ СЛИШКОМ ПОЗДНО

Иногда бывает, что ребёнок случайно заснул раньше обычного. Что делать: оставить его спать, рискуя, что он поздно проснётся и не заснёт ночью, или разбудить сейчас и позже попытаться положить спать заново? Специалисты говорят, что когда малыш переутомился, ему труднее заснуть. Поэтому стоит уложить ребёнка, не дожидаясь, пока он сам уснёт от усталости.

Ошибка 2: СОН В ДВИЖЕНИИ

Если ребёнок засыпает в едущем автомобиле, он не получает глубокого восстанавливающего сна из-за возбуждения, свойствен-



ного сну в движении. Лучше не давать малышу спать во время поездки, особенно если она короткая, а развлечь его просмотром мультфильмов или разговорами. В длинной поездке выбора, конечно, нет, но постарайтесь создать обстановку, максимально способствующую отдыху ребёнка: снимите с него обувь, говорите тише, приглушите музыку.

Ошибка 3: ОТВЛЕКАЮЩИЕ ДЕТАЛИ

Это игрушки, айпады, телефоны, телевизор и тому подобные раздражители. Мелькание цветов, громкая музыка мешают ребёнку и отвлекают от сна. Даже светящиеся или мигающие игрушки могут

сбить детский сон. Перед сном стоит рассказать сказку или послушать тихую музыку, почитать хорошую книжку.

Ошибка 4: НАРУШЕНИЕ РИТУАЛА ОТХОДА КО СNU

Давно сформированный и повторяемый ритуал (например, просмотр телепередачи «Спокойной ночи, малыши!», далее – купание, в конце – чтение книги) настраивает ребёнка на сон в определённое время.

Ошибка 5: СБИВАЕМЫЙ ГРАФИК

Сладкое слово «пятница»! Интересный фильм, гости, приезд горячо любимой бабушки как бы дают нам право уступить просьбам ребёнка и разрешить ему уснуть попозже. Часто сбиваемый график не даёт детскому организму привыкнуть к определённым часам засыпания и вставания. Сад и школа ждать не станут, давайте думать о том, что же будет завтра, если сегодняшние посиделки закончатся поздно.



7. Для лечения застарелого кашля применяйте компрессы. Смешайте 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сухой горчицы, 1 ст. л. подсолнечного масла, 1 ст. л. мёда и 1 ст. л. водки. Подогрейте смесь на водяной бане, постоянно помешивая. Получившееся «тесто» нанесите на марлевую повязку и приложите к груди. Сверху накройте полиэтиленом, укутайте тёплым шарфом. Держите до остывания компресса.

8. Измельчите 2 спелых банана, залейте 200 мл горячей воды, кипятите 10 минут. Процедите, добавьте мёд. Пейте в тёплом виде.

9. 100 мл свежего сока редьки или моркови смешайте со 100 мл молока или медового напитка. Пейте по 1 ст. л. 6 раз в день.

10. Смешайте 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. оливкового масла и 1 ст. л. камфары. Пропитайте этой смесью шерстяную ткань и приложите к груди.

11. 10 плодов фиников залейте 500 мл воды и варите 30 минут. Процедите, отожмите. Пейте в горячем виде при сухом кашле. Можно сварить 6-7 сушёных фиников в 200 мл молока.

12. 30 г изюма настаивайте в холодной кипячёной воде 45 минут. Откиньте на дуршлаг. Изюм съешьте перед сном, запивая горячим молоком. Средство помогает даже при сильном кашле.

13. Смешайте 300 г сливочного масла, 300 г мёда, 200 г сахара и 100 г натурального масла какао или порошка какао. Помешивая, нагрейте на водяной бане, но не доводите до кипения. Когда масса станет однородной, снимите с огня. Ст. л. смеси разведите в 200 мл горячего молока. Пейте в горячем виде 3-4 раза в день и обязательно на ночь.

14. Прекрасное средство от кашля – чай из калины с мёдом.

15. От детского кашля избавит такая смесь. Натрите на мелкой тёрке 1 яблоко, 1 луковицу и 1 морковь приблизительно одинакового веса. Добавьте 2 ст. л. мёда, хорошо перемешайте. Давайте детям по 1 ч. л. в тёплом виде 4-5 раз в день.

16. Смешайте 2 ст. л. тёртых яблок, 2 ст. л. мёда и 1 ст. л. тёртого лука. Принимайте в тёплом виде по 1 ч. л. 4-7 раз в день.

17. Измельчите и смешайте 1 ст. л. сушёных листьев смородины и 1 ст. л. липового цвета. Ст. л. сбора залейте 200 мл кипятка. Настаивайте 30 минут. Пейте в тёплом виде как чай 3-4 раза в день.

18. Смягчить кашель и облегчить выход мокроты поможет такой рецепт. Смешайте 2 ст. л. мёда и 2 ст. л. спирта (водки), добавьте 1 сырой желток. Принимайте смесь по 1 ч. л. 3 раза в день перед едой.

Стоп, «вампиры»!

Народные средства от комаров

Комары чутко реагируют на ароматы. Они терпеть не могут запах гвоздики, базилика, эвкалипта и аниса. К отпугивающим средствам относятся запах валерианы и табачный дым.

100 г камфары, испаряемые над горелкой, избавят от мух и комаров даже очень большие помещения. В старину для отпугивания комаров и других насекомых-кровососов применяли отвар корней пырея – одного из самых распространённых сорняков.

Можно использовать мелко нарезанные свежие листья и цветки черёмухи или базилика.

Масла гвоздики, базилика, аниса и эвкалипта – достаточно смазать ими открытые участки кожи или капнуть масло в одеколон (5-10 капель), а также на источник огня – в камин, костёр, на свечку или разогретую сковороду. Смочите маслом этих растений ватку и положите на подоконник. Запах кедрового масла отпугивает не только комаров, но также мух и таранов.

Масло чайного дерева может

использоваться как репеллент, помогает оно и от укусов.

Когда у вас закончится жидкость для электрического фумигатора, залейте в пустой пузырёк 100-процентный экстракт эвкалипта. Комары забудут к вам дорогу.

Посадите под окнами вашего дома бузину или помидоры. Свежие ветки бузины приносите в комнаты – они отпугивают комаров точно так же, как и запах листьев томата.

На природе вскипятите самовар на сосновых или еловых шишках или бросьте в костёр слегка просушенную хвою можжевельника.

Старое народное средство против комаров – персидская, далматская или кавказская ромашка (она же – пиретрум). Сушёные соцветия, стебли и листья этих видов ромашки, измельчённые в порошок, поражают нервные клетки насекомых. Достаточно разложить по квартире или дому несколько букетиков ромашки, и вы будете избавлены от комаров на неделю.



Ни одно насекомое не прикоснётся к вашему лицу, если умыться отваром из корней полыни. Приготовить отвар просто: горсть рубленых корней заливают 1,5 л воды, доводят до кипения и настаивают.

И не забывайте про старый добрый бальзам «Звёздочка» – он отлично отпугивает комаров.

ЕСЛИ УЖЕ ПОКУСАЛИ

● Зуд от укуса комара можно снять раствором пищевой соды (0,5 ч. л. на стакан воды), нашатырного спирта (1:1 с водой) или бледно-розовым раствором марганцовки.

● Места укусов смажьте кефиром или простоквашей.

● Хорошо снимают боль и зуд от укуса слегка размятые свежие листья черёмухи, подорожника, петрушки или мяты.



Особенный день планеты

В конце мая в детском саду №45 Эжвинского района Сыктывкара прошёл яркий праздник, посвящённый Дню Земли. Воспитанники средней группы, их родители, педагог Наталья Петровна Зернова и музыкальный руководитель Галина Владимировна Мелихова готовились к мероприятию серьёзно и долго. В качестве гостей были приглашены и бывшие выпускники дошкольного учреждения.

Торжество проходило в несколько этапов. Вначале мальчишки и девчонки собирали в разных источниках сведения о нашей планете. Вместе с родителями и педагогами читали книги, разучивали стихи и песни, танцы, своими руками мастерили поделки, рисовали. Результатом их стараний стала яркая выставка, посвящённая Земле, и интересное представление с участием не только самих дошколят, но и гостей, пришедших на праздник.

Солнышко, которое освещает нашу Землю, тоже пришло в гости к детям. Трогательный персонаж сопровождал ребят во время всего праздника. В форме весёлых эстафет и дружных игр мальчишки и девчонки помогали сказочному ёжику спасти лес и вернуть в него зверей и птиц. Ребятишки чистили лес от мусора, тушили пожар, очищали водоём и поливали цветы. Ярким и важным этапом праздника стала посадка детьми и взрослыми семян цветов в горшочках. Дошколята очень надеются, что семена дадут всходы и благодаря их труду Земля станет ещё красивее.

В финале праздника дети принесли в подарок имениннице своё творение - бутафорский торт, олицетворяющий Землю с её богатствами, а ещё участники праздника посвятили нашей планете гимн.

«Такое мероприятие было проведено нами впервые. Педагоги всё продумали до мелочей и организовали праздник с особой любовью. Ребята с большим удовольствием выполняли задания. Каждый из них показал знания, полученные при подготовке к событию. Праздник научил детей любить нашу Землю, бережно относиться ко всему, что нас окружает. Малы-

ши не просто узнали, что такое «хорошо» и что такое «плохо», а почувствовали это сердцем», - поделилась впечатлением Ирина Витальевна Игнатьева, мама активной участницы мероприятия - воспитанницы средней группы детского сада №45 Алёны Игнатьевой.

Яркий праздник стал не только развлечением, но и ещё одним прекрасным подарком для Земли. Ведь задействованные в нём ребята получили не только положительные эмоции, но и большой багаж знаний о нашей планете.

Галина МИНАЕВА,
фото автора.



Экономия должна быть

Как не разориться, покупая продукты

1. Не покупать в продуктовых магазинах непродовольственные товары (средства для мытья посуды, батарейки и прочее). Обычно такие товары здесь дороже, чем в специализированных магазинах.

2. Не приобретать продукты непосредственно «к обеду» или «к ужину» - это убыточно. Можно распланировать меню на неделю и сделать необходимые закупки за годя, оптом.

3. Иногда покупать мороженые продукты, но не заранее нарезанные фрукты,

овощи и т.д. - за сервис начисляют дополнительные деньги.

4. Покупать в период скидок. На продукты, чей срок реализации (не путать со сроком годности!) близится к завершению, магазин, как правило, предлагает скидки.

5. Самые дорогие продукты в супермаркетах размещаются на уровне глаз. На нижней или верхней полке продукты гораздо дешевле.

6. Отказаться от покупки уже готовой кулинарии. Вместо этого готовить блюда заранее и с запасом.

7. В проходах супермаркетов нередко устанавливаются ценовые

«мины» - корзины с дорогими продуктами. Избегать их!

8. При покупках пользоваться калькулятором.

9. Избегать покупок товаров на кассах - они могут быть дороже.

10. Не игнорировать «карты постоянного покупателя» того или иного супермаркета - они предоставляют скидки.

11. Покупать сезонные, свежие и недорогие продукты на рынках: чем меньше посредников, тем выше экономия в средствах.

12. Всегда проверять чеки после сделанных покупок.

13. Не покупать всё в одном магазине. За счёт совершения покупок в двух, даже соседних, магазинах можно значительно сократить расходы.

14. Быть внимательным в так называемых «дисконтных» магазинах - предлагаемые там цены не всегда самые низкие.

15. Не делать покупок на пустой желудок, когда чувствуется усталость или злость на что-то. Деньги будут потрачены самым бездарным образом - на бесполезные товары.



Кошелёк с «характером»

Достаточно взглянуть на дамский кошелёк, чтобы по его виду узнать об отношении его владелицы к деньгам, к жизни.

Солидное портмоне говорит о практичности, предусмотрительности, благоразумности владелицы. Деньгам в нём уютно. Мелочь сложена отдельно, купюры - в своём отделении. Хозяйка весьма рациональная особа, старается держать под контролем все аспекты жизни.

Весёленький блестящий кошелёк, украшенный пайетками, блестками, говорит о том, что его обладательница - натура романтическая, немного ранимая и не всегда уверенная в себе, но которой очень хочется создать о себе самое благоприятное впечатление. Деньги вряд ли надолго задерживаются в таком кошельке, ведь сияние пайеток ослепляет, у дамы и так много блеска.

Владелица кожаного кошелька, украшенного стразами, - женщина-праздник. Натура творческая, но весьма практичная. Яркость украшений не мешает натуральному материалу портмоне привлекать энергию денег.

Ваш кошелёк функционален - места в нём совсем немного, но деньги аккуратно разложены, просто образцовый порядок? Владелица слишком ограничивает себя, старается довольствоваться тем, что есть. Нужно научиться доверять миру и открываться новым возможностям.

Кошелёк ярко-жёлтый, ярко-оранжевый. Вы просто обожаете купаться в чужом внимании и всегда выбираете всё броское. Это совсем не плохо, ведь жёлтый - один из цветов богатства. Деньги охотно идут в ваш кошелёк, но и уходят с такой же лёгкостью.

Какой бы кошелёк вы не выбрали, соблюдайте простые правила:

Не держите **фотографии близких** с деньгами в кошельке. Эгрегор (так называемая душа) денег может быть агрессивен - не смешивайте разные энергии.

Кошелёк не должен быть пустым. В нём всегда должны быть деньги, пусть даже совсем немного. Складывайте купюры лицевой стороной кверху, крупные с крупными, мелкие с мелкими.

Стефановская площадь
19:00–22:00

28/06/14
Сыктывкар



ОБЛАКА
ДОСТАТЬ ДО ОБЛАКОВ.
СТРЕМИСЬ К СВОЕЙ МЕЧТЕ!

**ТВОЙ ГРАНДИОЗНЫЙ
ВЫПУСКНОЙ**

В ф т
OBLAKAKOMI

Есть цель? ИДИ К НЕЙ!
Не получается? ПОЛЗИ К НЕЙ!
Не можешь? ЛЕЖИ В ЕЕ НАПРАВЛЕНИИ!

Летом
«Комикиновидеопрокат»
проводит
республиканский
конкурс любительских
videороликов
«Моя КИНОлетоPEACE»



Конкурс 2014 года посвящён объявленному в России Году культуры и Году здорового образа жизни в РК. Для того, чтобы принять в нём участие, необходимо снять документальный видеоролик любого творческого решения в период **с 1 июня по 31 августа 2014 года**, отражающий тему «Моя КИНОлетоPEACE 2014» (моя кинолетопись 2014) – документальные видеозарисовки о культурных событиях и пропаганде здорового образа жизни в Республике Коми летом 2014 года.

К участию приглашаются все желающие, проживающие на территории республики. Без возрастных ограничений. Заявки и видеоматериалы принимаются с 1 июля по 16 сентября 2014 года. **Ознакомьтесь с Положением проведения конкурса можно на сайте komikino.ru.**

Победитель будет награждён ценным призом!
Не проспи! Лето закадри!



8-800-2000-122
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ
АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО

«Выбор в пользу жизни»

**В сентябре стартует
республиканский конкурс
«Выбор в пользу жизни» на лучший
антинаркотический видеоролик.**

К участию приглашаются школьники, студенты, физические лица, организации, творческие коллективы. От каждого участника - не более двух видеороликов (с отдельной заявкой на каждый). Работы должны нести позитивный настрой и пропагандировать здоровые жизненные ценности. Не допускается демонстрация наркотических веществ, курения, употребления наркотиков и алкоголя и т.п.

Продолжительность ролика – не более 45 секунд. Рекомендуемый носитель – CD, DVD (в эфирном качестве). Минимальное разрешение – 720 x 576, 25 к/с.

Победителей и лауреатов награждают дипломами и ценными подарками. Результаты конкурса будут размещены в СМИ, на сайтах республиканских Агентства по печати и массовым коммуникациям, УФСКН и Минобраз. Лучшие ролики покажут «Юрган», электронные СМИ.

Заявки и материалы на участие в конкурсе направляйте на электронный адрес Агентства РК по печати и массовым коммуникациям (apmk@pmc.rkomi.ru) с 1 сентября по 15 ноября.

Подробнее о конкурсе по телефону
8(8212) 44-25-45.

Подведение итогов конкурса –
к 1 декабря 2014 года.

Взгляни по-новому!



**НОВЫЙ
ВЗГЛЯД**

В Республике Коми стартовал конкурс социальной рекламы «Новый взгляд». Участие в нём могут принять все желающие в возрасте от 14 до 30 лет.

Организаторами конкурса являются Агентство РК по печати и массовым коммуникациям и Министерство образования Республики Коми.

Работы принимаются до 15 июня, итоги будут подведены до 20 июня. Работы, прошедшие региональный отборочный этап конкурса, будут направлены для участия в федеральном этапе.

Более подробная информация представлена в положении о конкурсе на сайте Агентства РК по печати и массовым коммуникациям: apmk.rkomi.ru/left/news_anons/news/21657/.

Заявки и материалы на участие направляются на электронный адрес Агентства: apmk@pmc.rkomi.ru с указанием в качестве темы названия конкурса или по адресу: 167982, г. Сыктывкар, ул. Карла Маркса, д. 229. Телефон (8212) 44-25-45.

Календарь садовода и огородника с 13 по 26 июня

Дата	Фаза Луны	Луна в знаке зодиака	Рекомендуемые работы в саду и огороде
13	Полнолуние	Козерог	Не рекомендуются посевы и посадки. Рекомендуется рыхление почвы, внесение удобрений, прививка деревьев, покос.
14	Убывающая	Козерог	Рекомендуется посадка и пересадка деревьев и кустарников, рыхление почвы, внесение удобрений, прививка деревьев, покос. Можете заниматься подготовкой грядок для посева редьки, дайкона и пекинской капусты. Выделите время на уборку участка, установку ограждений вокруг ягодных кустарников.
15	Убывающая	Водолей	День благоприятен для ухода за растениями: внесения подкормки под корнеплоды, томаты, перцы, огурцы, капусту и пр. В этот день не рекомендуется проводить посадку, обрезку, пасынкование и прищипывание любых насаждений.
16	Убывающая	Водолей	Рекомендуется косить, проводить опрыскивание и окуривание, подстригание деревьев и кустов, прищипывание, прополку. Не рекомендуются посевы и посадки.
17	Убывающая	Рыбы	Рекомендуются посадки сельдерея, редиса, луковичных, подрезка и прививка деревьев и ягодных кустов. Заготовка варений и солений. Отличное время для культивации, полива и внесения удобрений.
18	Убывающая	Рыбы	День идеален для подготовки грядок под летние посевы, прищипывания побегов и пасынкования, работ в цветнике: обрезки отцветших соцветий, внесения сухих удобрений при рыхлении почвы. Можете заняться мульчированием почвы под ягодными кустарниками. Хороши опрыскивания овощных растений и прополка сорняков.
19	Последняя четверть	Рыбы	Рекомендуются поливы, подкормка капусты, листового салата, лука на перо и др. (но нельзя заливать и перекармливать растения). Можете высаживать брокколи и повторно сеять редис, пряные травы, дайкон, двулетние и многолетние цветы. Не рекомендуется проводить посадку и обрезку засохших или увядших побегов и ветвей.
20	Убывающая	Овен	Хороший день для ухода за комнатными растениями, пересадок и подкормок, посева зелёных и пряных трав. Займитесь подготовкой посадочных ям под саженцы плодовых деревьев. Осмотрите ветви и побеги на деревьях и кустарниках. При появлении признаков заболеваний или повреждения немедленно удалите ветви, иначе болезнь может распространиться на всё растение.
21	Убывающая	Овен	Рекомендуются уничтожение вредителей, прополка и мульчирование, подготовка почвы под посев. Возможен сбор урожая корнеплодов и ягод, лекарственных и эфиромасличных культур, Сушка овощей, фруктов, ягод. Не рекомендуются посевы и посадки.
22	Убывающая	Телец	Хороший день для рыхления междурядий и прореживания всходов, покоса травы, подготовки клумб для высадки однолетних цветов. Уделите внимание альпийским горкам и декоративным лужайкам. На грядках с репчатым луком аккуратно отгребите почву от луковиц.
23	Убывающая	Телец	Воздержитесь от посадок и пересадок любых растений, поскольку они сегодня чувствительны к малейшим повреждениям. Можно заняться удалением пасынков у томатов, прищипкой побегов у огурцов, уничтожением сорняков, вредителей почвы и растений.
24	Убывающая	Близнецы	Можете заняться посадкой корнеплодов, луковичных растений, редиса. Высадите в открытый грунт теплолюбивые цветы. Внесите удобрения под цветочные и декоративные растения. Проверьте цветочные культуры, в случае заражения обработайте их противогрибковыми препаратами.
25	Убывающая	Близнецы	День благоприятен для повторного посева редьки и репы для зимнего потребления. Для предотвращения угрозы появления на ягодных кустах личинок пилильщиков и огнёвок опрыскайте растения настоем золы.
26	Убывающая	Рак	Это один из лучших дней для внесения удобрений под корнеплоды, картофель, репчатый лук и чеснок. Проведите опрыскивание картофеля стимуляторами роста с целью улучшения клубнеобразования. Можете высадить в грунт декоративные саженцы из контейнеров.

Блюдо, которое подаётся холодным

Летние супы: топ-5 рецептов

В жаркое время года на смену горячим наваристым супам приходят лёгкие освежающие окрошки, свекольники и гаспачо. Холодные супы - лучшее спасение от летнего зноя.



Окрошка на квасе

Ингредиенты: 300 г зелёного лука, 4-5 куриных яиц, 0,5 чайной ложки горчицы, 1,5 л кваса, 500 г огурцов, 300 г варёного мяса или колбасы, 300 г картофеля, 1 чайная ложка хрена, 100 г укропа, соль, лимонный сок, перья чеснока, петрушка по вкусу.

Приготовление: сварить яйца вкрутую, картофель - в мундире, остудить. Зелёный лук измельчить. Из варёных яиц вынуть желтки и добавить к луку, заправить горчицей. Растереть всё пестиком: лук должен стать мягким, а желтки и горчица - превратиться в однородную массу. Залить всё квасом. Порезать и добавить в окрошку укроп. По желанию можно добавить перья чеснока и петрушку. Почистить варёный картофель, нарезать кубиками и добавить в общую массу. Огурцы перед нарезкой можно почистить (если кожица жёсткая или горчит), затем порезать кубиками. Оставшийся от яиц белок, а также мясо (колбасу) тоже нарезать кубиками. Все ингредиенты положить в окрошку. Добавить лимонный сок. Посолить по вкусу, добавить хрен. По необходимости долить квас. Перед подачей окрошку остудить в холодильнике.

Холодный огуречный суп

Ингредиенты: 600 мл кефира, 2 огурца, 4 шт. редиса, 1 долька чеснока, свежая зелень, сахар, соль и молотый перец по вкусу.

Приготовление: все овощи и зелень помыть. Огурец и редис очень мелко нарезать или натереть на тёрке. Очищенный чеснок пропустить через пресс, зелень измельчить. Овощи и зелень залить кефиром, добавить сахар, посолить и поперчить. Хорошо перемешать и подавать к столу с поджаренным хлебом.

Окрошка на кефире и газированной воде

Ингредиенты: 4 средних картофеля, 4 яйца, 5 огурцов, 150 г салями, 220 г редиса, 2 пучка зелёного лука, 1 пучок укропа, 1 л кефира, 900 мл газированной воды, соль, уксус по вкусу, сметана для подачи.

Приготовление: сварить картофель, остудить, очистить и порезать небольшими кубиками. Яйца сварить вкрутую, промыть под холодной водой, очистить и измельчить. Огурцы мелко порезать, 1 огурец и редис потереть на тёрке. Салями порезать небольшими кубиками. Лук мелко порезать, часть посыпать солью и потолочь. Сложить все ингредиенты в большую кастрюлю. Налить холодный кефир. Добавить холодную газированную воду. Посолить. Добавить уксус по вкусу. Перемешать. Остудить.

Гаспачо

Ингредиенты: 5-6 очень спелых средних помидоров, 2 средних сладких перца, 2 зубчика чеснока, пара засохших кусочков белого хлеба, 2 стакана томатного сока, 2 столовые ложки красного винного уксуса, 2 столовые ложки оливкового масла, очищенный свежий огурец, 1 головка репчатого лука, 3 веточки петрушки, соль, перец по вкусу, 3 капли соуса табаско, лёд.

Приготовление: промыть овощи под проточной водой, бланшировать помидоры, удалить шкурку и семена. Все ингредиенты, кроме помидоров, измельчить с помощью блендера в глиняном горшке. Помидоры перетереть на тёрке, добавить к смеси, размешать ложкой и подавать со льдом.

Свекольник на кефире

Ингредиенты: 350 г огурцов, 1 л кефира, 30 г зелёного лука, 350 г свёклы, 30 г укропа, 2 дольки чеснока, соль, перец по вкусу.

Приготовление: натереть огурец на крупной тёрке. Если кожица горчит, предварительно её удалить. Сырую молодую свёклу очистить и натереть на мелкой тёрке. Сложить огурцы и свёклу в большую миску или кастрюлю, добавить кефир и мелко нарезанную зелень. Посолить и положить очень мелко нарезанный чеснок. Хорошо перемешать, добавить немного холодной воды, проверить на соль и подавать, посыпав зеленью.

Приятного аппетита!

						Туп-ни гроша в кармане					Валенки в Западной Сибири
Озеро или пруд	Ремонтная мастерская в порту		Птица, "подрабатывающая в роддоме"	Разряженная франтиха			"Светлана" Жуковского	Таможенная проверка		Солнце до крещения Руси	
Шумная семейная ссора							Написанные ямбом или хореем				
Красная ягода тундры	Кисти, украсившие скатерть	Инвентаризация в магазине		Спаситель профессора Аронокса		Станислав-автор "Соляриса"		Стольный град Украины		Импорт по-нашему	
							Тяжкие пути узника				
	Декламатор-профи					Граждане, посещающие ясли			Дымит трубами и гудит по утрам		Разгоряченность страстей
			Пресный иудейский хлебец				Разумное основание				
								Сосуд из китайского фарфора			
	Мода на моду прошлого			Группа С. Жукова "..." вверх!"				Щёлочь, гасимая уксусом	Прач-кино занятие	Прогулка по подиуму	
	Хозяин мифических конюшен	Жан в "Великой иллюзии"						Секция супермаркета			
Изобретение Рубика	Отвечает за штат фирмы			Повар, привычный к качке				Корабельный такелаж		Судебный защитник	Государство с Тираной
						Звание Ковалёва у Гоголя					
	Генерал Белого движения		Результат подсчётов				Клан, враждовавший с Капулетти	Безлесая каменная вершина			
							Налог в барскую казну	Земля, выделенная крестьянину			
	Хранилище ниже уровня земли	Хитрый и ловкий мошенник		Обелиск по национальности	Плащ древнего римлянина					Застолье горой	Тушёные кусочками овощи
	Авто-предел советских мечтаний										
					Склонен видеть лишь недостатки						
	Солдатская "кастрюлька"		Липовая кора на лапти					Длинные раструбы перчаток			
						Баклажанный деликатес				Хвойная сестра кипариса	

Оформите подписку на газету

Радуга

подписной индекс

52055

цена подписки на один месяц со II полугодия 2014 года

68, 11 рублей

Ответы на сканворд №7 (474) от 30.05.2014 г.

По горизонтали: тормоз, шпага, павлин, бокал, указ, Волков, градус, Крузо, зеро, сватья, трактат, отравы, анархия, миг, Айтматов, вольт, бакалавр, ледокол, труд, Павлова, атом, Садко, «Пежо», аул, мэтр, санитарка.

По вертикали: облик, манёвр, проказа, глазурь, повидло, бур, кадет, люстра, октава, гостыя, соя, уют, «Ранет», карма, хит, волна, лад, Бэла, Литва, радиоло, опрос, радар, осот, Кук.

Начни свой день с улыбки

Случается так, что обыкновенная улыбка способна на целый день обеспечить хорошее настроение, в то время как одно обидное слово может испортить настроение на целую неделю!



Если не делать
в жизни
что-то хорошее,
то что в ней
вообще
делать?

Впереди – солнце,
в душе – радость,
в руках – свобода!



Кто такой лучший друг? Это тот,
кто всегда забудет о своём
хорошем настроении,
если вдруг у тебя плохое.



Радуюсь жизни просто так!
ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!



Если в вашей жизни пошёл
дождь, сосредоточьтесь
на цветах, которые распустятся
благодаря дождю.



Некоторые люди самые
настоящие волшебники –
они только появляются,
а вам уже хорошо!



Счастье похоже
на воздух –
его не видишь,
а оно есть.

Люди интересные
существа. В мире,
полном чудес,
им удалось
придумать скуку.



Фото с сайта motivators.ru

Журнал «Семейный круг»
(приложение к газете «Радуга») №8 (475)
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»,
КРООБФ «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 оригинал-макетов ООО «Контур»,
г. Москва, проезд Студёный, 32/1. Печать офсетная.
Заказ №813. Тираж 800 экз.

Следующий номер выйдет 27 июня 2014 года