

# СЕМЕЙНЫЙ КРУГ

27 июня 2014 №9 (476)

+16



стр. 10-13

## Широкий спектр действий тесного круга друзей

- Я ИЗ «ЛЕСУ» ВЫШЕЛ...
- КРУТИ ПЕДАЛИ
- МОЛОДЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ ВОЗВРАЩАЮТСЯ В СЕЛО
- ХОЧЕТСЯ РАДОВАТЬ СВОИМ ТВОРЧЕСТВОМ
- БАННЕРЫ ГОДА
- ДАНЬ ЛЮБВИ И ВЕРНОСТИ
- ДРУЗЬЯ ПОЗНАЮТСЯ ... В ОТПУСКЕ
- САМАЯ НАДЁЖНАЯ ЗАЩИТА
- МОЛОЧНЫЕ «РЕКИ», СЫРНЫЕ «БЕРЕГА»
- НЕ ПРЯЧЬТЕ ЛЮБВИ
- ЭТУ ПЕСНЮ ЗАПЕВАЕТ МОЛОДЁЖЬ...
- «СЕЛИГЕР» ПОБЬЁТ РЕКОРДЫ
- «Я НА СЦЕНЕ!»

# Я из «Лесу» вышел...

## Хлеба и зрелищ получили гости этномероприятия

Первый в истории Коми этнофестиваль «Люди леса» принимал гостей 12 июня – во время празднования Дня города Сыктывкара и Дня России. На главной площади республики – Стефановской - и её скверах воцарилась настоящая «лесная цивилизация». Желающие «припасть к истокам» прониклись атмосферой, духом природы и познакомились с этнокультурным наследием финно-угорских народов.

### Кистью и душой

Весь праздничный день работали разнообразные фестивальные зоны и творческие площадки, проходили познавательные-развлекательные мероприятия на любой вкус.

Например, на площадке «Творческая мастерская» гости праздника учились рисовать кистью и «душой». Дети и взрослые разукрашивали сделанных из фанеры медведей, оленей и деревья, а руководил этим процессом и делился своими знаниями один из основателей финно-угорского этнофутуризма Юрий Лисовский. Он же, кстати, разработал всю сувенирную продукцию и символику фестиваля.

Тут же провела мастер-класс по изготовлению сумок экотренер и опытный hand-made мастер из Санкт-Петербурга Ангелина Пятницкая. Девушка рассказала и показала, как можно просто и красиво расписать экосумку: кистями, фломастерами, валиком или даже просто пальцами и ладонями. Зрители могли не только попробовать сделать всё сами, но и получить в подарок расписанный собственными руками оригинальный аксессуар.



На этой же площадке прошли мастер-классы по изготовлению игрушек из натуральных материалов, лепке из солёного теста и народным способам лечения; фото-выставка на лесную тематику; выставка-продажа различных изделий – от украшений до оберегов – из дерева, бересты и металла; конкурсы на самый вкусный чайный сбор и лучший рисунок; уроки коми язы-



ка; экспозиция музыкальных инструментов, показ экоколлекций современной одежды от сыктывкарских дизайнеров и многое другое.

У памятника Ленину участники архитектурного воркшопа создавали свои творения из натуральных материалов. Особенно полюбилась горожанам скамейка для двоих, которую сложно было застать никем не занятой.

На двух площадках, огороженных брёвнами, было рассыпано сено. В нём с огромным удовольствием барахтались не только дети, но и взрослые. Для самых маленьких было «свито» отдельное огромное гнездо из ароматной сухой травы. Ребятня не покидала его и после закрытия фестиваля.

## Пир на весь мир

Ещё одна фестивальная зона - «Северный вкус» - расположилась в одном из скверов Стефановской площади. Тут гости лакомились выпечкой коми кухни, купленной на ярмарке-распродаже.

Юных зрителей очень заинтересовало московское кулинарное шоу-спектакль «Семейная пекар-



ня» от Театра вкусов. Здесь предлагали духовную и телесную пищу. Прямо во время театрализованного представления актёр и повар Юрий Makeев испёк несколько видов аппетитных шанег, он удивил зрителей смелыми экспериментами с едой, своими живыми эмоциями и поделился рецептами одной из финских семей. В восторге от представления были в первую очередь дети, которые помогали Юрию не только печь, но и съедать приготовленное.

Выпечки в этот день было очень много. В рамках мероприятия прошёл фестиваль шанег. Ассортимент впечатлял: шанги всевозможных размеров, с горохом, гречей, картошкой, брусникой, творогом... Прodeгустировать и отдать свой голос за самое вкусное, сытное, аппетитное и красивое изделие мог каждый. Авторы «самых-самых» шанег получили памятные подарки с символикой этнофестиваля «Люди леса».



В тени деревьев разместились ряды со стендами разных пекарен и производителей. Можно было попробовать пирожки с лесными дарами и хлеб.

На этой же фестивальной площадке расположился «Городской пикник», где шипел настоящий самовар на углях. Здесь под льюущиеся из динамиков звуки природы можно было с аппетитом перекусить, в том числе продегустировать шанги.





Устраивалась и китайская чайная церемония. Для желавших размяться после поедания выпечки проводилась этническая гимнастика. Те, кто активно двигаться был уже не в силах, шли в зону релакса, куда их манили гамаки и деревянные лежа со столами.

## Большой хоровод

Детей и их родителей ждала семейная площадка «Сказочный лес». Здесь проходили различные конкурсы, экскурсии по «лесу», пальчиковый театр и чтение книг о культуре и легендах коми.

На площадке «Лесные промыслы» развернулись охотничьи забавы: стрельба из лука и духовых трубок, метание топора, копья или бревна, прыжки через нарты, «забеги» на ходулях. Здесь зритель мог поиграть в традиционные коми игры или послушать коми народную песню. Тут же был расположен чум коми преданий, где гостям предлагали не только отдохнуть и спрятаться от солнца, но и

познакомиться с легендами и мифами коми. Гостеприимная хозяйка чума рассказала о пасах – родовых знаках коми людей. Гости могли придумать и нарисовать свой родовой знак и поучаствовать в обряде, который даст возможность родовым предкам прийти на помощь, когда это необходимо.

На этой же площадке на хрустящем сене прошёл чемпионат по саамскому футболу. В упорной борьбе со счётом 5:3 победила команда «Активный отдых». Организаторы мероприятия вручили игрокам фирменную кружку и сертификат на посещение боулинга. Также тут прошли различные интерактивные игры, показательные выступления и фехтование от историко-реконструкционного клуба «Кречет».

Познавательная фестивальная зона – площадка «Лекторий». Здесь целый день давались лекции на разные темы. Например, Ангелина Пятницкая рассказала о том, как правильно питаться человеку, живущему в городе, как нужно выбирать «зелёные» продукты и гото-

вить их. После лекции слушатели могли поучаствовать в дегустации необычных сладких блюд из фруктов, попробовать специфические хлебцы, приготовленные из трав, сделать себе свежевыжатый сок из предложенных фруктов или просто взять фрукты и отправиться гулять по остальным интерактивным площадкам.

В рамках этой же фестивальной зоны прошла экскурсия по многим исторически важным достопримечательностям Сыктывкара. Гидом был заслуженный путешественник России, руководитель учебно-методического центра по туризму Сыктывкарского государственного университета Дамир Газизов.

Несколько раз за день гости фестиваля собирались вместе и водили хороводы, которые с каждым разом становились всё больше.

Над созданием проекта «Люди леса» трудились более 30 членов оргкомитета и около 300 волонтеров. Фестиваль посетили 15 000 зрителей.

**Подготовила  
Анна ВАСИЛЬЕВА.  
Фото информагентств РК.**



# Самая надёжная защита

## Напомните своим детям основные правила безопасности

Лето. Каникулы. Период, когда ребята предоставлены себе и большую часть времени проводят на улице. Папы и мамы, напомните вашему ребёнку основные правила поведения - как на улице, так и в быту.

### НАУЧИТЕ

Начнём с того, что с установлением тёплой погоды детей тянет к воде. Стоит подчеркнуть, что не везде в республике уже начали функционировать пляжи, а температура воды ещё не во всех районах Коми достаточна для купания. К сожалению, уже произошли случаи, когда бесконтрольное поведение у воды привело к гибели детей. Поэтому необходимо объяснять детям опасность игр у водоёмов, особенно без присмотра взрослых. Обязательно **научите своего ребёнка, как действовать, если он оказался в воде.**

### ОБЪЯСНИТЕ

В регионе зарегистрированы пожары из-за детской шалости. Поэтому **объясните детям, чем опасен огонь, и познакомьте их с основными правилами пожарной безопасности!** Обратите особое внимание на то, что сжигать мусор вблизи построек очень опасно. Не разрешайте детям разводить костры на даче или в лесу.



Обязательно расскажите, что нужно делать в случае возникновения пожара. Напомним: самое главное – это позвонить «01», с мобильного телефона - «112». Рассказать диспетчеру «Службы спасения» о том, что случилось, назвать адрес места происшествия и сообщить свои контактные данные, затем незамедлительно нужно покинуть опасное помещение. В беседе с ребёнком сделайте акцент на том, что при пожаре нельзя прятаться в укромные места, так как это затруднит пожарным поиск и спасение пострадавших.

### БЕРЕГИТЕ

Уважаемые родители, **спички и зажигалки, а также лекарства и бытовую химию храните в недоступных для детей местах.** Не разрешайте своему ребёнку самостоятельно пользоваться газовыми и электрическими приборами, растапливать печи. Если есть возможность, поручите старшим детям присматривать за младшими.

Занимаясь хозяйственными делами, не забывайте, что ребёнок не должен быть предоставлен сам себе – вы должны знать, где он и с кем играет. Если речь идёт о маленьких детях, здесь совет один: не оставляйте их без присмотра даже на несколько минут.

### ЗАПРЕТИТЕ

**Расскажите своим малышам про правила дорожного движения и насколько важно их соблюдать.** Напомните, что нельзя гладить и тем более дразнить бездомных животных. Объясните детям, что не стоит разговаривать с незнакомыми людьми и реагировать на знаки внимания или какие-либо приказы посторонних. Не стоит без ведома родителей уходить в

### Уважаемые родители!

**Чаще проводите со своими детьми беседы о правилах поведения. Пусть ваш ребёнок берёт пример с вас - самых близких и важных людей. Именно ваш пример соблюдения правил безопасности научит и его. Помните: именно ваше внимание, любовь и забота – самая надёжная защита!**

лес, а также уезжать в другой город. Категорически запрещается играть вблизи железной дороги или проезжей части, а также ходить на пустыри, заброшенные здания, свалки.

### ЗАПИШИТЕ

**Ваш ребёнок должен знать домашний адрес и номер домашнего телефона. Выучите с детьми наизусть номера телефонов вызова экстренных служб: 01 – служба спасения, 02 – полиция, 03 – скорая медицинская служба.**

Также не лишним будет сделать список людей и телефонов, к которым можно обратиться в случае необходимости. Сейчас практически у всех детей есть мобильные телефоны, но каждый ребёнок должен знать, куда и по какому номеру нужно позвонить в случае непредвиденной ситуации. Во многих телефонах есть кнопки быстрого набора – покажите их малышу. Занесите в его телефон все необходимые контакты и расскажите о них вашему ребёнку.

**Отдел информационного обеспечения деятельности МЧС России ГУ МЧС России по Республике Коми.**

# Молочные «реки», сырные «берега»

Небольшое одноэтажное здание на окраине деревни Талица, что в Прилузском районе, на первый взгляд кажется ничем не примечательным. Но каждый житель не только этой деревни, но и близлежащих сёл и посёлков знает, что с раннего утра до позднего вечера здесь кипит работа по производству молочной и кисломолочной продукции. Кстати, Талицкий молзавод считается одним из самых успешных предприятий по переработке молока не только в районе, но и в республике. Его посещение и стало целью визита корреспондента «Семейного круга» в Прилузье.

## Посторонним вход запрещён!

Представитель завода, с которым мне предстояло встретиться, на этом производстве работает не первый год. Начинала она простым рабочим, а сегодня является крупным специалистом - мастером молочного цеха, и теперь не только контролирует работу всего предприятия, но и сама запросто может работать в любом из его цехов.

«Екатерина Михайловна Косолапова», — приветливо представилась она. Не успела я завязать разговор, как меня облачили в стерильную спецодежду и повели в святая святых – место, где готовят вкусные и полезные продукты. В производственных цехах - ёмкости самого разного размера, от небольших до гигантских. Соединены они между собой большим количеством труб, всё вертится, крутится и шумит. «Как можно работать при таком шуме?» - спраши-

ваю я у моего «экскурсовода». Екатерина Михайловна лишь улыбается: «А по-другому никак, да и привыкли мы к этому».

Конечно, всё производство мне посмотреть не удалось, причина понятна – требования санитарных норм. Зато сотрудники завода рассказали о том, как же из молока получается самая разная продукция.

## Каждый на своём месте

На небольшом предприятии, каковым является Талицкий молочный завод, трудятся всего десять человек. Каждый является отличным специалистом в своём деле, все они тесно взаимодействуют друг с другом. Технология производства всей продукции сложна, необходимо соблюдать ряд условий: качество сырья, температура обработки, определённая степень влажности, рецептура, технические инструкции и, конечно, квалифика-

ция рабочих. Аппаратчик по изготовлению кисломолочной и цельномолочной продукции следит за производством молока разной жирности, сметаны, кефира, всевозможных йогуртов. Твороговар и сыровар контролируют изготовление творога, творожного крема и адыгейского сыра. Под тщательным наблюдением маслодела идёт производство двух сортов масла. Затем готовую продукцию расфасовывают и отправляют для реализации.

## Сепарация, пастеризация, гомогенизации...

Приём сырья – первая ступень в работе молзавода. «Из цистерны молоко поступает в приёмную ванну, лаборант берёт пробы на физико-биологические показатели. Затем по трубам оно идёт на молокоочиститель, далее - в сливокоотделитель (сепаратор), который делит его на сливки и обезжиренное молоко (обрат). После этого сырьё отправляется на пастеризатор, где подвергается тепловой обработке. Часть обрата используется для производства обезжиренной продукции, остатки идут на корм животным», - вводит журналиста в курс дела мастер молочного цеха. Обязательный процесс – гомогенизация – разбивание жировых шариков, для того чтобы жир равномерно распределился по всему объёму молока. «Самый долгий процесс - приготовление ряженки и топлёного молока. Пастеризованное сырьё нужно выдерживать при температуре 95 градусов в течение четырёх часов, - расска-





зывает Екатерина Михайловна. - Хотя и для производства творога тоже необходимо немало времени. Но его количество зависит от закваски, добавляемой для сквашивания молока».

## Сыр и масло — дело тонкое

Производственные мощности завода пока невелики, поэтому на предприятии сейчас выпускается всего один вида сыра – «Адыгейский». «Для его производства используется смесь молока и сыворотки, нагретая в творожной ванне до температуры 90-95 градусов. Затем в неё добавляется сыворотка. После тщательного перемешивания образуется сгусток, который частями выкладывается в специальные формы для самопрессования. Этот процесс длится от восьми до десяти часов. Затем сыр расфасовывается в пищевую плёнку», - делится секретами сырного дела специалист производства Нина Степановна Жигалова. Её коллега Михаил Алексеевич Рубцов рассказал о том, как готовится масло. Для него используются пастеризованные сливки. Они созревают до нужной кондиции, выстаиваясь около десяти часов, затем отправляются в маслобойку. «Важно заполнить ёмкость до определённого уровня. Чрезмерное заполнение уменьшает интенсивность перемешивания сливок и удлиняет процесс сбивания. Недостаточное заполнение ускоряет сбивание, но увеличивает отход жира. В обоих случаях качество масла снижается», - поясняет маслодел. Готовый продукт получается примерно через час сбивания.

Потом он отправляется на фасовочный аппарат. Главное, по мнению всех работников молзавода, - соблюдение санитарных норм и внимание при работе с аппаратами. В результате сбоев снижается качество продукции, поэтому необходимо вовремя заметить и устранить неполадки.

## Количество + качество

Талицкий молочный завод был построен ещё в советские времена. С тех пор предприятие несколько раз меняло своего хозяина. Сегодня оно принадлежит ООО «Южное» и является довольно перспективным объектом по переработке молока. «Мы активно его модернизируем. В 2008 году завод был серьёзно реконструирован, оснащён новейшим оборудованием, что позволило наладить выпуск широкого ассортимента продукции», - рассказывает заместитель директора ООО «Южное» Галина Василь-

евна Чашина. Сейчас здесь ежедневно перерабатывается около 14 тонн молока. Ассортимент выпускаемой продукции насчитывает около двух десятков различных наименований молочной и кисломолочной продукции.

Кроме сырья ООО «Южное», завод перерабатывает и молоко крестьянско-фермерского хозяйства Н.М. Туголукова из села Объячево и СПК «Ношуль». Поступающее на завод молоко тщательно проверяют специалисты. Проводятся лабораторные исследования по микробиологическим показателям и готовой продукции в Центре гигиены и эпидемиологии Республики Коми в Койгородском районе.

В планах предприятия - очередная реконструкция Талицкого молзавода. Приобретение нового холодильного и ёмкостного оборудования, автоматов по фасовке молочной продукции, строительство складских помещений – всё это позволит ещё увеличить количество наименований выпускаемой продукции.

Время подходит к концу, моя миссия выполнена. Конечно, о многих важных вещах мы не успели поговорить, многое мне не удалось посмотреть. Но то, что я увидела, было очень интересно и познавательно. «Всех вам благ», - говорит на прощание Екатерина Михайловна, и я отправляюсь в обратную дорогу, чтобы поделиться с читателями своими впечатлениями.

**Галина МИНАЕВА, фото автора.**



# Агротехникум: молодые специалисты возвращаются в село

**Руководители пяти муниципальных районов региона подписали соглашение о социальном партнёрстве с Коми республиканским агропромышленным техникумом.**

Церемония подписания соглашения о сотрудничестве в подготовке кадров для агропромышленного комплекса районов состоялась в Коми республиканском агропромышленном техникуме. В мероприятии приняли участие руководители Сыктывдинского, Корткеросского, Сясьского, Прилузского, Усть-Куломского районов и директор техникума.

Первый заместитель министра

образования Дмитрий Беляев отметил, что агропромышленный техникум является одним из ведущих учреждений профессионального образования республики.

«По поручению руководителя Республики Коми Вячеслава Гайзера в агропромышленном техникуме был открыт первый в республике ресурсный центр, который помог расширить практическую составляющую обучения. На сегодняшний день в учреждении проводится и научная работа. Соглашение о сотрудничестве и развитии социального партнёрства с южными муниципальными районами республики позволит наладить более эффек-

тивное взаимодействие и сотрудничество с работодателями, находящимися на территории этих районов по профессиям и специальностям агропромышленной направленности, а также будет способствовать трудоустройству выпускников техникума и закреплению их на селе. В свою очередь, сельские территории остро нуждаются в квалифицированных кадрах и заинтересованы в них, что подтверждается знаковым событием – заключением соответствующего соглашения о сотрудничестве», - сказал первый заместитель министра.

Дмитрий Беляев порекомендовал руководству техникума провести работу по заключению соглашений о сотрудничестве и с другими муниципалитетами Республики Коми, где также требуются выпускники с профильным образованием в отрасли сельского хозяйства.

Все выступающие во время церемонии отметили значимость данного события, его роли в возвращении на село молодых специалистов, подготовке кадров для агропромышленного комплекса муниципальных районов, повышении квалификации работников сельскохозяйственных предприятий.

**Пресс-служба Министерства образования РК.**



## «Облака» станут ярмаркой учебных заведений

**28 июня состоится грандиозный студенческий выпускной «Облака». На предваряющей событие пресс-конференции, прошедшей 18 июня в Агентстве РК по печати и массовым коммуникациям, идейный вдохновитель проекта ректор СыктГУ Марина Истиховская и министр образования республики Владимир Шарков открыли журналистам некоторые секреты праздника (подробнее о них – на следующей странице).**

Как было отмечено, ставший уже традиционным выпускной «Облака» – это не только возможность для студентов интересно провести время, лучшим их лучшим – получить дипломы из рук главы региона, это также и профориентационное мероприятие для учебных учреждений.

«В Сыктывкаре – более 33 тысяч студентов разного уровня: получающих высшее или среднее специальное образование. «Облака» - это отличная возмож-



ность всем вузам и ссузам города и республики продемонстрировать себя и свои возможности будущим выпускникам. Что очень важно, поскольку для нашей республики проблема номер один - это кадровая обеспеченность», - отметила Марина Истиховская.

**Юлия ЧУПРОВА.  
Фото ИА «БНК Коми».**

# Будет «облачно»,

Грандиозный выпускной – встречайте!

Дело молодое

В последнюю субботу июня, 28 числа, в столице Коми отгремит региональный студенческий выпускной «Облака». Впервые праздник прошёл в 2013 году на Республиканском стадионе для пятитысячной аудитории. В этом году на Стефановской площади выпускников и студентов, а также тех, кто хочет их поздравить, ожидается не меньше.

## НО весело

### «Облака» кучнее

Перед сценой установят ограждение для 3000 приглашённых студентов. Если будет возможность пропустить в специальную зону, предусмотренную для выпускников, больше народа и полиция решит, что это безопасно, то так и поступят. Вся остальная территория Стефановской площади будет свободна для посещения.

Таким образом, по задумке организаторов, главная площадь столицы Коми превратится в огромный танцпол.

Начнётся праздничная программа в 12.00 с яркого шествия выпускников вузов и ссузов по центральному улицам Сыктывкара. Ребята будут одеты в «корпоративном» стиле своего учебного заведения. По их прибытии на площадь начнётся торжественная часть. Со словами поздравления к виновникам торжества обратится руководитель региона Вячеслав Гайзер. Затем перед выпускниками выступят лучшие творческие коллективы образовательных учреждений.

### Тарантино, Басковы, Колдун

Ведущими мегавыпускного станут шоумены Иван и Константин Басковы. Братья проведут концертную часть мероприятия, а поможет им студент СыктГУ Игорь Панюков.

В качестве одного из хедлайнеров мероприятия приглашён известный певец Дмитрий Колдун. Дима порадует зрителей своими хитами, в числе которых, безусловно, будет композиция «Облака-бродяги» - она прекрасно «вписывается» в название праздника.



Иван Басков

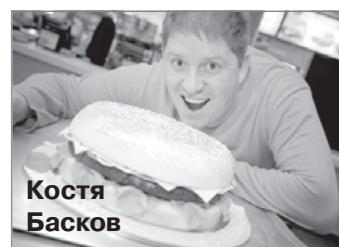
Дисотекой на «Облаках» будет заправлять восходящая «звезда» современной клубной культуры DJ Tarantino. В исполнении музыканта прозвучит и гимн студенческого выпускного Коми, созданный в прошлом году его коллегой DJ Efremov.



DJ Tarantino



DJ Efremov



Костя Басков

«На уровне России есть только один праздник выпускников школ - «Алые паруса». В Республике Коми особо отмечается ещё и выпуск учащихся ссузов и вузов. В прошлом году были опасения, сомнения, но праздник состоялся, и мы получили массу положительных эмоций. «Алые паруса» показывают по центральному телевидению, со временем, думаю, и мы к этому придём», - оптимистично настроена идейный вдохновитель «Облаков», ректор СыктГУ Марина Истиховская.

**Анна ВАСИЛЬЕВА.**  
Фото предоставлены организаторами «Облаков».

### Главный приз

Самый большой сюрприз вечера - розыгрыш по приглашительным билетам, которые были распространены через ректораты учебных заведений среди выпускников. Главный приз лотереи - двухнедельная путёвка в Крым, а именно, в санаторий «Северное Сияние» в города Саки.

Счастливчику будет вручён сертификат с открытой датой. Обладатель сможет воспользоваться им в любой месяц любого года.

Организаторами объявлен ещё один конкурс, где главным призом станет романтическое свидание в весьма в непривычной обстановке – на крыше.

И это далеко не все развлечения и прятные сюрпризы вечера!

### Повышая статус

Вполне возможно, что выпускной «Облака» приобретёт федеральный статус.



28/06/2014

Стефановская площадь



# Широкий спектр действий тесного круга друзей

**Томулов** – старинное коми слово, что в переводе на русский означает «молодёжь». Именно так называется ухтинское молодёжное объединение, существующее в городе больше десяти лет. О том, чем занимаются «томуловцы», «Семейному кругу» рассказала их руководитель **Виктория Габова**.

## Сила и движение

В 2002 году на базе Центра коми культуры им. Б.Ф.Шахова города Ухты было создано молодёжное объединение «Томлун». С 2011 года его руководителем является Виктория Габова. С приходом нового лидера активисты поменяли название, поскольку, по их мнению, в исконно коми слове «томулов» больше экспрессии, силы, движения. «Я родное дитя Коми края. И моя гражданская позиция заключается в том, чтобы через свою деятельность выражать любовь к своей родной земле», - говорит Виктория. «Томуловцы» ведут активную работу по сохранению родного языка и культуры среди комизычной молодёжи, проживающей в Ухте. Сегодня это более двух десятков активных юношей и девушек. Членом этого объеди-

нения может стать любой молодой человек, знающий свой родной язык.

## В тёплой обстановке

Как же молодёжь вовлекается в деятельность «Томулов»? Оказывается, очень просто. На базе Центра коми культуры проходит много познавательно-развлекательных мероприятий. Очень часто в них принимают участие молодые люди. «Они в доброй дружественной обстановке знакомятся друг с другом. Такая домашняя атмосфера не может не понравиться, поэтому девять из десяти человек точно приходят к нам во второй раз. А один из трёх уже спустя пару месяцев сам становится активным организатором мероприятий объединения», - рассказывает Виктория.

Так же многие узнают о «Тому-



лов» от знакомых и друзей. «В том, как складывается наш состав, отражён менталитет коми людей: они добрые, но несколько закрытые, поэтому по объявлению или информации в СМИ вряд ли придут, нужно личное приглашение. Молодого коми человека к тебе может привести только общий друг, а значит, «Томулов» - это не просто общественное объединение, это тесный круг друзей», - уверена руководитель.



**«Томуловцы» ежегодно участвуют в Международном форуме финно-угорской молодежи «FUROR».**



## Активные и творческие

«Что же молодых людей так привлекает в вашем объединении, и что дают им ваши встречи? – спрашиваю я у лидера. «Наши мероприятия, несомненно, способствуют личностному росту «томуловцев», раскрывают их творческие способности, развивают коммуникабельность, выявляют лидерские качества, способствуют стремлению расширять свой кругозор. И вся работа наша направлена на это».

Часто «томуловцы» в самом выгодном свете представляют коми культуру на городских мероприятиях и праздниках. Они нередко выезжают за пределы своего города. Активисты «Томулов» являются ежегодными участниками Международного форума финно-угорской молодёжи «FUROR», ежегодных молодёжных национальных игр «Наследники Перы-Богатыря». Участвовали они и в XXIX Международной конференции финно-угорских студентов «IFUSCO», прошедшей в Сыктывкаре. Их доклад о своей работе занял первое место в секции «Финно-угорские молодёжные инициативы».

## Талантливые и артистичные

В «Томулов» каждый может себя попробовать в качестве актёра, ведущего и организатора мероприятия. Уже три года юноши и девушки играют в коми КВН. В прошлом году сборная команда «Лючки-ладно» («Замечательно») впер-



**Команда «Лючки-ладно» («Замечательно») на Межрегиональном Коми КВНе в 2013 году заняла III место.**

вые выступала на межрегиональном уровне. Причём очень успешно, заняв третье место. В связи с победой ребят пригласили на фестиваль коми КВНа «Raka-stan», прошедший этой весной в Сыктывкаре. И опять успех! «Часовая программа юмора по вкусу пришлась столличным зрителям, и мы с активистами уже подумываем о гастрольном туре наших квнщиков по городам и сёлам республики», - делится своими планами Виктория.

Многие «томуловцы» являются артистами самодеятельного театра «Радлун», и их молодёжные спектакли востребованы не только на ухтинской сцене. «Так, в декабре прошлого года мы выступили на юбилейном концерте Усть-Куломского землячества «Выльвося РУ» (Новогоднее настроение) в Сыктывкаре. В апреле того же года участвовали в VII Республиканском фе-

стивале народных и любительских театров «Неделя театров в Прилузье», прошедшем в селе Объячево. Двоих наших молодых артистов отметили как лучших актёра и актрису второго плана», - рассказывает наша собеседница. В репертуаре «томуловских» артистов постановки на злобу дня, спектакли о деревенской жизни, отрывки из классических произведений, и всё это на коми языке.

## Исторический момент

В последнее время молодые люди увлечены созданием этнической коллекции и реконструкцией коми одежды. Первая коллекция была презентована активистами «Томулов» на сыктывкарской и ухтинской сценах. Её автором, кстати, стала руководитель объединения. Вот что она рассказывает по этому поводу: «Когда я смотрю на ткани и нитки, рассматриваю одежду в музеях, магазинах, в голове рождаются собственные модели современной, модной одежды в этническом стиле. Затем мы воплощаем мои фантазии в жизнь. Есть у меня мечта воссоздать коллекцию исторически достоверных костюмов коми народа. Как мы знаем, ижемский костюм сильно отличается от верхневычегодского, есть разница между сысольским и удорским... Очень хочется на основе старинных костюмов, хранящихся в музеях, сшить такие же, но уже



**Этническая коллекция платьев «Лозйовва» («Сыворотка»).**

**Ежегодная экологическая акция «Сѳстѳм чужанін» («Чистая Родина») на Параськиных озѳрах.**



из современных тканей. Каждый костюм, на мой взгляд, должен состоять из рубахи, сарафана переделки, чулок».

## Начало начал

Сегодняшний руководитель «Томулов» по образованию филолог. В Ухту она приехала для преподавательской деятельности, но с самых первых уроков засомневалась в том, что учительство - это её дело. Со временем привыкла, и учить ребятшек даже стало в удовольствие. На второй год работы в школе её пригласили на конкурс «Югид кодзув», ежегодно проводимый Центром коми культуры. В нём коми девушки соревнуются в знаниях обычаев и традиций родного края. На этом конкурсе Виктория открыла для себя интереснейший мир ухтинских коми.

Затем была театральная студия «Радлун», знакомство с активистами межрегионального общественного молодѳжного движения «Коми войтыр». Жизнь стала яркой, содержательной, насыщенной. «Весной того же учебного года активисты-общественники «Коми войтыр» предложили мне возглавить молодѳжную общественную организацию. Как сейчас помню своё смущение от чувства, что они ошиблись с решением, что я не справлюсь. О себе думала: какой я лидер? Я с учениками своими не всегда справляюсь. Да и не хотелось мне вокруг себя никого собирать. Но всё же, будучи человеком ответственным, решила попробовать проявить себя в качестве общественного лидера. Помню, как в первый раз собирала молодѳжь:

обзвонила, пригласила на посиделки, подготовила игры для ребят и девушек. Каково же было удивление, когда на вечер пришли одни парни! Посидели мы, поговорили, попили чаю и разошлись... Я думала, что это полный провал. Но оказалось, что это - начало начал», - вспоминает Виктория.

## «Научись слышать...»

Сначала она ставила перед собой цель при помощи развлекательных мероприятий привлечь к себе как можно больше молодѳжи. Работники Центра коми культуры, увидев, что общественник она неплохой, предложили устроиться к ним на работу. «Даже должность ради меня придумали - заведующий отделом по работе с молодѳжью», - с долей юмора вспоминает общественница. Так, на третий год своего пребывания в Ухте она работала в школе и одновременно в Центре коми культуры. «Именно

тогда я поняла: это как раз то, что мне нужно. Окончив третий учебный год, я ушла из школы и полностью посвятила себя работе с молодѳжью» - говорит девушка.

Сегодня Виктория Габова является членом президиума ухтинского представительства межрегионального общественного движения «Коми войтыр». Интересы своего народа представляет в общественном совете при администрации города Ухты. В этом году она стала победителем республиканского конкурса «Лидер XXI века» в номинации «Лидеры и руководители детских и молодѳжных общественных объединений» в возрастной категории от 19 до 30 лет (подробнее об этом — в журнале «Семейный круг» №10 от 30 мая). «Я не стою на месте, расту и своим девизом считаю слова моей 86-летней бабушки: «Движение - жизнь». И ещё вспоминаю слова дяди, лесника по профессии и охотника - промысловика уже не помним в каком поколении: «Люби свою Родину, землю, лес и они тебе помогут в жизни, помогут найти правильный путь, только научись их слышать». Девушка следует наставлениям предков и к тому же помогает найти правильный путь в жизни таким же молодым и активным коми ухтинцам. Радует, что в молодѳжном движении нашей республики есть такие лидеры: ответственные, креативные, умеющие увлечь своими идеями окружающих и повести за собой.

**Галина МИНАЕВА.**  
**Фото предоставлены**  
**молодѳжным объединением**  
**«Томулов».**



**Традиционные Рождественские посиделки с ряжеными и святочными представлениями.**

# «Селигер» побьёт рекорды



**Продолжается регистрация на Всероссийский молодёжный форум «Селигер-2014». Он пройдёт с 13 июля по 10 августа.**

В нынешнем году форум отмечает свой десятилетний юбилей. В этот раз его формат предусматривает тридцать темати-

ческих смен, которые пройдут на шести форумах. Организаторы ожидают свыше 30 тысяч участников, что является абсолютным рекордом за всю историю проведения «Селигера».

Помимо смен, в рамках форума в 2014 году пройдут уже ставшие традиционными тематические круглые столы, ярмарки и фестивали. Запланированы встречи с известными людьми и политиками, список которых на данный момент уточняется.

Чтобы принять участие в «Селигере-2014», необходимо зарегистрироваться на официальном сайте: [www.forumseliger.ru](http://www.forumseliger.ru) или на сайтах проектов в следующие сроки.

1. Форум молодёжных проек-

тов 1 (с 13 июля по 20 июля). Регистрация до 30 июня 2014 года.

2. Форум молодёжных проектов 2 (с 20 июля по 27 июля). Регистрация до 4 июля 2014 года.

3. Форум «Россия в центре» (с 27 июля по 3 августа). Регистрация до 13 июля 2014 года.

4. Гражданский форум (с 3 по 10 августа). Регистрация до 20 июля 2014 года.

Всероссийский молодёжный форум «Селигер – 2014» является автономным полевым лагерем с инновационной инфраструктурой, который формирует сообщество десятков тысяч талантливых молодых людей из абсолютного большинства субъектов РФ, а также граждан иностранных государств.

## Рок-фест – неизменная буря эмоций

**В 2014 году «Сосногорск» станет самым необычным в своей истории**

Изменяется место проведения и количество конкурсных дней XXI Республиканского фестиваля исполнителей джаз, рок, фолк и популярной музыки. Неизменным останется та буря эмоций, которую вызывает легендарный рок-фест. Время его проведения – с 28 по 29 июня.

В этом году концертная площадка разместится в Нижнем Одесе. Посёлок в 2014 году отмечает свой полувекковой юбилей, и фестиваль станет первым подарком для нижеодесцев.

Смена места проведения рок-феста добавила организаторам работы, однако зрители увидят лишь праздничную сторону этого грандиозного музыкального мероприятия.

Сначала решился вопрос о размещении музыкантов. Гостиница, расположенная совсем рядом с концертной площадкой, примет всех участников по весьма демократичным ценам.

Сцену установят на стадионе «Нефтяник». К нему удобно доби-



раться как пешком, так и на автомобильном транспорте. Кроме этого, будут учтены интересы жителей посёлка – стадион находится в достаточном удалении от жилой застройки.

Подрядчика, занимающегося техническим сопровождением фестиваля, в этом году опреде-

лил открытый аукцион.

Продуман и вопрос транспортной доступности к месту фестиваля для жителей Сосногорска. Оргкомитет инициировал организацию дополнительного автобусного сообщения с местом события.

**По сообщению пресс-службы администрации Сосногорска.**

**С почином!**

**В середине июня прошёл творческий вечер Дарины Минаевой. Эта талантливая девушка — не только плодовитый журналист «Радуги» и «Семейного круга», но и, не побоимся признать сей факт, самобытный поэт и песенник, тонкий лирик. Для тех, кому не удалось побывать на мероприятии, и желающих освежить в памяти минувшее событие, публикуем «творческий отчёт» автора.**

**Редакция газеты «Радуга» и журнала «Семейный круг».**

# Хочется радовать своим творчеством



Дрожь в коленках, обкусанные ногти, жуткое волнение и потные ладошки... Мой первый творческий вечер.

Когда арт-директор антикафе «Кампус» Сергей Елсаков предложил мне организовать это мероприятие, я не на шутку задумалась и заволновалась. Одно дело принимать участие в поэтическом слэме, где ты выходишь всего на несколько минут прочитать пару-тройку своих стихов, и совсем другое — целый поэтический марафон, когда в твоём распоряжении будет час, а то и больше. Но ведь надо же когда-нибудь начинать показывать свои творения людям! С этими мыслями я согласилась на проведение вечера.

Дату назначили на 15 июня. У меня был примерно месяц для подготовки. Я решила, что прочитаю несколько стихов и спою немного каверов. Начались репетиции. Каждый день, придя домой с пар, я вставала перед зеркалом и начи-

нала читать свои стихи, вспоминая всё, чему меня учили в школе. В младших классах я не раз принимала участие в конкурсах чтецов, но потом начала сильно заикаться при выходе на сцену. И вот теперь спустя столько лет снова решила прочесть стихи вслух.

Я хотела петь под живую музыку, а не под минусовку, договорилась с одним своим хорошим знакомым, и он с радостью согласился мне подыграть. Однако репетировать у нас так и не получилось. За три дня до выступления я простудилась, и горло отказывалось не то что петь, но даже говорить. Вы даже не представляете, сколько средств для восстановления голоса я перепробовала за эти три дня! Дышала над чесноком и закапывала в нос сок картошки... Ой, наоборот, но мне казалось, что ещё немного, и я начну повторять эти действия в обратном порядке, чтобы получить хоть какой-нибудь результат.





## Стихи Дарины Минаевой не имеют названий – таков её творческий стиль

И вот настал торжественный день. Голос слегка восстановился, настолько, что я не издавала сипение простуженного монстра, голова не болела, и боевой настрой был налицо.

Честно говоря, когда начался творческий вечер, я увидела на нём довольно много незнакомых людей и была приятно удивлена: то, что я делаю, интересно не только моим друзьям, но и ребятам, которых я не знаю. Они просто заметили объявление в группе «Кампуса» и пришли. Прочитав один стих, я рассказывала какую-нибудь историю, относящуюся к его созданию. Изредка зрители задавали вопросы. Со временем скованность и зажатость ушли, и я беседовала с каждым, кто пришёл, как с давним знакомым. Я прочитала не так много стихов, как хотелось бы, и у меня, к сожалению, не получилось спеть, но в целом осталась довольна тем, что вышло.

Очень надеюсь, что хорошо провели время и гости вечера. Пользуясь случаем, хочу поблагодарить всех, кто пришёл на мой творческий вечер, за внимание и поддержку!

После окончания мероприятия ко мне подошла моя знакомая, которая попросила ответить на несколько вопросов для интервью. А ещё я даже подписала трём ребятам билетки на мой творческий! Мне очень понравилось то, что я сделала, и то, что мой первый творческий вечер был именно в «Кампусе» - месте, где хочется творить и радовать своим творчеством.

**Дарина МИНАЕВА.**  
**Фото Юлии КУПЕР.**

Это не лечится алкоголем,  
Не трави попусту организм.  
В твоей жизни он стал последним героем,  
Запустив давно сломанный механизм.  
Теперь ноги его топчут Невский, холодным утром  
Озябшие руки сжимают вязаный шарф,  
Иногда среди толпы он видит тебя как будто,  
Но потом понимает - это всего лишь мираж.  
Ты же в полночной тиши нажимаешь в мозг «repeat»,  
Прокрутив наизусть киноленту первого лета,  
И сама себе скажешь, что где-то ещё болит,  
Словно выстрел попал точно в сердце прямым дуплетом.  
Ты хотела сказать: «Забудь обо мне! Забудь!  
Выкинь, словно ненужный груз с заброшенной станции!»  
Вместо этого, тихо склонившись на тёплую грудь,  
Ты спросила: «Могу приехать?»  
И чуть тише: «Останься».

Куда-нибудь уехать, чтоб укрыться  
От тишины несбывшейся, от шума.  
Куда-нибудь уехать и забыться,  
Чтоб там о грустном ни о чём не думать.  
Сидеть, смотреть на горизонт, на чаек,  
Пить кофе из стеклянной кружки.  
Хоть там бы по тебе я не скучала,  
Перебирая воспоминаний стружку.  
Но не судьба уехать не вернувшись,  
Судьба скучать, молиться всё сильней.  
Я буду так же ждать тебя, едва проснувшись.  
И чувствовать душой тепло морей.

Давай уедем! Чем дальше, тем лучше.  
Мы - те из немногих, кто ценит свободу.  
Сменим серый бетон и злое удушье  
На людей интересных, любовь и природу?  
Я буду тебе по утрам ставить чай  
В протёртый чайник на плитку в трейлере.  
Мы будем каждый рассвет встречать  
И слушать любимые песни в плеере.  
Плевать на шмотки, айфоны и прочее,  
Всё, что нам нужно – время, книги и мир,  
Родителям будем письма писать кривым почерком  
И иногда посылать сувениры.  
Я верю, мы много где побываем,  
Наш старенький трейлер не знает поломок,  
Я верю, когда-то счастливыми станем,  
Ведь счастье лишь там, где ты скажешь: «Я дома».

Более полутора тысяч активных жителей Коми приняли участие в первой в этом году «Велоночи». 520 велосипедистов — столько собралась самая массовая «Велоночь» в 2013-м. Год спустя примерно такое количество участников можно было насчитать на главной площади Сыктывкара уже за час до старта. Организаторы даже не ожидали, что акция вызовет столь массовый интерес.



# Крути педали



Началась «Велоночь-2014» на Стефановской площади 12 июня в 21.30.

Волонтеры раздавали любителям двухколесного транспорта купоны для участия в розыгрыше призов. 1000 заготовленных купонов разлетелись за 15 минут.

Сотни велосипедов самых разных марок, стоимости и комплектации были готовы в любую минуту тронуться с места и колесить по дорогам города. Хозяева двухколесной техники представляли собой весьма разношерстную компанию, но основной костяк, конечно же, составляла молодежь. На каждом метре площади расположились представители различных молодежных субкультур.

Ровно в 22.00 председатель Ассоциации велосипедистов РК Александр Лаврентьев дал старт, и колонна велосипедистов покатилась по заданному маршруту. Казалось, что движущемуся потоку не будет конца. Последний отъезжающий покинул площадь только через десять минут после старта.

Участникам акции предстояло проехать по Сысольскому шоссе, улицам Морозова, Димитрова, Куратова и Коммунистической обратно до пункта отправления. Протяженность трассы составила девять километров.

Тем, кто остался ждать возвращения велосипедистов на площади, скучать не пришлось. В это время был организован просмотр открытия чемпионата мира по футболу. Некоторые болельщики специально пришли сюда к назначенному времени, чтобы посмотреть важное событие в мире спорта на большом экране.

Первые участники акции вернулись к месту сбора уже через полчаса, последние — ближе к 23.00, после чего начался розыгрыш призов: пирогов и камер для велосипедов.

Организаторы «Велоночи» — ИА «БНК Коми» и Ассоциация велосипедистов РК.

**По материалам  
информагентств РК.**





# Эту песню запекает МОЛОДЁЖЬ...

Ну что ж, дорогие друзья, 7-й «Сыктывкарский Арбат» отшумел. Аплодисменты! Bravo!

12 июня в рамках празднования Дня города в столице Коми прошёл ставший уже традиционным фестиваль-ярмарка талантов «Сыктывкарский Арбат».

Этот проект появился в 2008-м. В этом году фестиваль прошёл «на том же месте, в тот же час» - в Кировском парке с 12 до 20 часов, на этот раз – под названием «Городские волшебники».

Солидности фестивалю органи-



заторы придали гимном, сочинённым музыкантами известной сыктывкарской группы «Обычные люди» - именно они победили в конкурсе на лучший гимн фестиваля.

Изюминкой праздника стал открытый республиканский молодёжный фестиваль по современным танцам и видам спорта: брейку, хип-хопу, электродэнсу и гоугоу. Конкурс шёл в течение всего дня в режиме баттлов.

Любители тяжёлой музыки смогли насладиться ею на площадке «Рок-Арбат», коллективы работали на стадионе Кировского парка.

Впервые в этом году на «Сыктывкарском Арбате» появилась танцевальная площадка - «Волшебный каблучок». Сначала здесь прошли показательные выступления социальных танцев разных направлений: сальсы, аргентинского танго, хастла, затем желающие всех возрастов смогли выучить по не-



сколько движений на мастер-классах. К вечеру полученные знания можно было применить на практике — мастер-классы перешли в общую дискотеку.

**Фото с сайтов komikz.ru и группы «Вконтакте» фестиваля «Сыктывкарский Арбат».**



# «Я на сцене!»

Большим гала-концертом в Академическом театре драмы имени В. Савина 17 июня завершился II открытый межрегиональный конкурс бардовской (авторской) песни среди людей с инвалидностью. В целом событие стало ярким и запоминающимся.

## Девять призовых мест

Конкурс российского уровня проходил 15-17 июня, а 13-14 июня ему предшествовал аналогичный III республиканский конкурс. В региональном конкурсе 11 призовых мест заняли девять человек (некоторым присудили по два места из разных номинаций), в межрегиональном за победу боролись 37 участников. В итоге жюри определило 25 лауреатов по четырём номинациям: «Исполнитель песни», «Автор стихов», «Автор музыки», «Автор стихов и музыки». Девять почётных мест присуждены представителям Коми. А вот гран-при увёз с собой исполнитель из Кировской области Александр Казаков.



**Вячеслав Роман**

Мы пообщались с одним из участников конкурса – **Вячеславом Романом из города Вуктыла**. Со своей песней «Вуктыльский вальс» Вячеслав Аликович стал лауреатом I премии в региональном состязании и III премии – в российском. Он пишет стихи и песни уже больше 40 лет, хотя профессионально музыкой никогда не занимался. В столицу Коми приехал специально ради участия в конкурсе.

– **Как вы узнали про конкурс?**

– Художественный руководитель нашего Дома культуры увидела где-то в интернете информацию о нём и предложила мне поучаствовать.

– **К этому времени у вас уже были свои песни?**

– Были, я пишу с 1973 года. Тогда мои друзья организовали музыкальную группу, меня взяли барабанщиком. Я начал писать песни, а потом и запел.

– **Сейчас вы победили с песней «Вуктыльский вальс», а совсем недавно с нею же стали одним из победителей сыктывкарского конкурса «Подари городу песню – 2014». Эта композиция написана специально для сыктывкарского конкурса?**

– Она была создана ещё два года назад. Один раз исполнил её в Вуктыле на небольшом концерте. Вроде бы всем понравилось, а потом я её долго не пел, и песню начали забывать.

## Исполнили проникновенно...

Кроме «Вуктыльского вальса», на конкурсных прослушиваниях звучал и «Ухтинский вальс» Любови Немковой – она, кстати, стала одной из победительниц в республиканском состязании и дипломантом в межрегиональном. Сразу два участника пели про Сочи и прошедшую в неё Паралимпиаду... Проникновенно исполнила свою песню под гитару Татьяна Подшибякина из Воронежской области – музыку к ней она сочинила на стихи своего друга, которого не стало равно за год до конкурсного дня. Незабываемые впечатления оставила Наджие Ахмедова из п. Усогорск Удорского района. Ей всего 26 лет, и она приехала на этот конкурс уже в третий раз. Прежние её выступления были не очень успешными, но девушка не сдавалась, занималась вокалом, работала над

собой. И на сей раз увезла домой четыре диплома: лауреата I степени как исполнитель, II степени – как автор музыки в республиканском конкурсе и два диплома лауреата I степени в тех же номинациях – в межрегиональном состязании.

Кто-то из конкурсантов заряжался аплодисментами и выходил на сцену сходу, а некоторых порой настолько разбирало волнение, что они показывались публике только со второго, а то и с третьего объявления. Однако все участники поразили авторов этих строк своими талантливыми выступлениями.

## Как добрые друзья

Ведь не зря на концертах просят отключать телефоны! На одном из конкурсных прослушиваний на сцену пригласили очередного участника. Мужчина принялся настраивать гитару, зал затих... Вдруг тишину прервала телефонная трель, доносящаяся от самого артиста! Он достал из кармана телефон и ответил на звонок словами: «Я на сце-



**Наджие Ахмедова**

не!» Зрители тут же засмеялись и стали подбадривать его фразами типа «Молодец!», «Вот это приколы!» и так далее. Исполнитель попросил прощения и попытался сосредоточиться, но, видимо, нужный настрой был уже сбит, он так и не смог выступить и попросил разрешения спеть позже. Пока уходил со сцены, уже у зрителей ещё дважды зазвонили телефоны... Это было похоже на вирус!

Нас поразило, как участники за совсем короткое время сдружились, подбадривали друг друга, обсуждали выступления, а на досуге просто пели песни под гитару. И к финалу состязания все относились друг к другу не как к соперникам и конкурентам, а как к добрым друзьям.

В этом концерте пели не только победители межрегионального конкурса, но и члены жюри: поэт, композитор, певец, режиссёр, «солнечный бард России», академик, профессор, член Союза писателей России Александр Николаевич Лобановский (Санкт-Петербург), лауреат международной премии «Филантроп» и Международного фестиваля творчества «ТЕМП» Владимир Александрович Гаранин (Казань), заслуженная артистка России, народная артистка Коми Ольга Александровна Сосновская (Сыктывкар) и одна из победительниц российского телеконкурса «Фактор А», обладатель «Золотой Звезды Аллы» Юлия Олеговна Самойлова (Ухта-Москва). Юлию, завершавшую концерт, зал приветствовал особенно бур-



**Юлия Самойлова**

но. Любимица публики отметила, что на малой родине петь тяжелее, так как местная публика – самое строгое жюри, как и родители. Певица исполнила песни «Женщина, которая поёт», «I Will Always Love You», «Стена», недавно записанную песню «Новый день» и «Молитву».

С Юлей нам удалось пообщаться.

## **«Всё остальное я оставила...»**

**– В одном из интервью ты высказалась, что творческие состязания не стоит делать отдельными для здоровых и людей с ограниченными возможностями. Поработав в жюри такого специализированного кон-**

**курса, не изменила свою точку зрения?**

– Нет, осталась при своём мнении. Я выступала и выступаю для разнообразной аудитории. Мне кажется, это правильно.

**– Долго ли раздумывала, когда тебя пригласили в жюри?**

– Думать особо-то и не пришлось. Мне позвонили за полтора месяца до мероприятия. Конечно, я сразу согласилась.

**– Сложно было оценивать конкурсантов?**

– По большому счёту – нет. Поэтому что я больше оценивала именно вокал. Реально поющих было только двое. Всех остальных я судила уже по другим критериям: актёрскому мастерству, общению со зрителем и так далее. Единственное, что утомило, – я не любитель народных песен, а их было много.

**– Какие эмоции в целом у тебя от фестиваля?**

– Это всё-таки мой дебют в жюри. Я набралась опыта, глядя на Ольгу Сосновскую и остальных коллег. Эмоции в целом положительные, все старались: и те, кто боялся, и кто, наоборот, очень смело выходил, показывал самого себя... Вместе с ними пела, переживала, руками показывала – побыстрее, помедленнее... Интересно это всё! Одно дело – в зале петь, другое – сцена. Выступление на ней у меня и у многих участников может вызвать волнение. Или, наоборот, поможет больше раскрыться.



**Александр Лобановский**



**– Мы были свидетелями твоей прогулки в парке: к тебе подходили, фотографировались, брали автографы. Часто ли, везде ли так происходит или только в Сыктывкаре?**

– Честно скажу: это какой-то нонсенс. В Коми ко мне очень редко подходят! Это, наверно, были первые отважившиеся поклонники. Почему-то в других городах подходят намного чаще – в день человек десять. Наверное, там люди смелее.

**– Как часто ты теперь приезжаешь в Коми?**

– Обычно пару раз в год: на Новый год и на такие концерты.

**– Члены жюри говорили конкурсантам: «Будут вопросы – подходите, советуйтесь, мы подскажем». К тебе обращались?**

– Нет, меня поразило: никто не задавал вопросы в плане творчества. Больше спрашивали, например: «Что у нас поесть?» или «Я записался туда, что будет?», «Куда мне ещё записаться?» Как-то они не особо интересуются своим делом или всё знают. Скорее, первое...

**– А тем, кому интересно, что ты могла бы посоветовать – и нынешним участникам конкурса, и будущим?**

– Там очень много всего – для каждого индивидуально. Я предлагала членам жюри немного поменьше само ведение конкурса. У каж-

дого свои ошибки, я для себя их записывала: у кого что хорошо, а что плохо. Не просто ставила одну оценку, а отдельно судила вокал, отдельно – остальные факторы. Как я уже сказала, профессионально поющих людей на конкурсе было пара человек, не больше. Ещё были люди, которые тоже могут хорошо петь, но им нужно работать над вокалом. Всем необходимо развивать актёрское мастерство, многим – бороться со скованностью, страхом перед сценой. Кто-то петь умеет, а пользоваться микрофоном – нет. Очень много таких мелочей, из них складывается общая картина.

**– Смотришь ли ты такие передачи, как «Один в один», «Точь-в-точь», «Голос»?**

– Раньше смотрела, ещё до «Фактора». Сейчас – только если мне говорят: «Такой-то номер прикольный, посмотри!» И уже потом в интернете набиваю имя-фамилию, название передачи и смотрю этот отрывок. Жаль, что некогда посмотреть эти шоу в семейном кругу, с родными.

**– Была информация, что ты отправляла заявку на проект «Голос»...**

– Ещё до «Фактора», сейчас это уже не актуально. Я отправила заявку на «Голос», а где-то через пару недель поехала на «Фактор». Поскольку нельзя участвовать сразу в двух проектах такого рода, то, попав на «Фактор А», всё остальное я оставила.

**– А есть ли у тебя желание поучаствовать в «Евровидении»? И как ты отнеслась к победе на этом конкурсе Кончиты Вюрст?**

– Победила борода... Голос был хороший, но песня не запоминающаяся. А ведь всё-таки это конкурс песни! Толерантность толерантностью, но определённые грани нельзя переходить... Конечно, я бы хотела выступить на «Евровидении». Думаю, года через два, когда поднакоплю опыта, это удастся.

**– Ты выступала на открытии Паралимпиады. Удалось ли посмотреть сами игры?**

– К сожалению, нет. А ведь там все ребята молодцы! Живую видела многих победителей. После торжественной церемонии откры-

тия всех её участников и организаторов собрали вместе и показали запись Паралимпиады на большом экране. Мы так порадовались за себя и свою работу! Это единственное, что я посмотрела. Меня особенно поразил слэш-хоккей: такие мощные мужчины, которые играют в хоккей, но только сидя. Интересно, даже жёстко.

**– Ты не так давно переехала в Москву. Как тебе бурный столичный ритм жизни, привыкла к нему?**

– Это произошло уже достаточно давно, – как только появился «Фактор». Тогда и привыкла.

**– У тебя есть там друзья, с которыми ты хорошо общаешься живую?**

– Да, есть – и новые, и старые друзья. С одним я давно-давно познакомилась в соцсети, другой человек – наш земляк, а третий – друг, приобретённый уже после проекта. Он весёлый, хороший. Плюс ко всему у Лёши (мужа Юли. – *Примечание авторов*) там сестра. Она учится в Москве, мои двоюродные брат с сестрой тоже в Москве живут. В принципе, мы не одни. Тимушка тоже наш. Он вообще москвич коренной. (Весь конкурс Юля и её муж Алексей не расставались с маленьким померанским шпицем, он постоянно сидел у кого-нибудь на руках. – *Примечание авторов*).

**– Кроме пения, тебя с детства увлекало рисование. Сейчас рисуешь? Появились новые увлечения?**

– Нет, вообще перестала рисовать, разучилась! Новых увлечений нет. По большому счёту, занимаюсь только пением: концерты, репетиции, а потом отдыхаю от них. Хотя, вот Тима – новое увлечение, и даже больше, чем увлечение – часть жизни. Воспитываем его!

**– Уже чему-нибудь научили?**

– Он маленький пока: всего семь месяцев, а у нас – только два месяца. Уже умеет сидеть и более-менее барьер перепрыгивать. На самом деле, сейчас мы впервые его взяли с собой так далеко, это наша первая «семейная» поездка.

**На конкурсе побывали SistersTanyaNastya – Татьяна ФИЛИППОВА и Анастасия ХОЗЯИНОВА. Фото Ирины САМАР.**



# Баннеры Года

**В рамках Года здоровья, объявленного в Республике Коми, на улицах Сыктывкара появились баннеры с фотографиями врачей, призывающих к бережному обращению со своим здоровьем.**

Среди участников проекта наружной социальной рекламы такие известные медицинские работники, как неонатолог Коми республиканского перинатального центра Ирина Артюх, невролог Коми республиканской больницы Николай Мазалев, врач общей практики Сыктывкарской городской поликлиники №3 Олег Туркин. Большая часть специалистов, запечатлённых на баннерах, удостоены звания «Лучший врач» по итогам 2013 года.

С билбордов на жителей и гостей города смотрят также и молодые врачи, переехавшие в Коми из других регионов – нейрохирург Коми республиканской больницы Олег Россик и педиатр Сыктывкарской детской поликлиники №1 Ольга Мандрик.



В ближайшее время подобная широкоформатная социальная реклама украсит и другие населённые пункты Коми. Проект призван привлечь внимание жителей республики на их здоровье и мотивировать на обращение к специалистам в целях профилактики заболеваний.

## Диспансеризация продолжается

**Для прохождения диспансеризации жителям Республики Коми необходимо обратиться в поликлинику по месту жительства. Добровольно проходят все граждане, имеющие полис обязательного медицинского страхования, в возрасте от 21 до 99 лет (годы рождения: 1915, 1918, 1921, 1924, 1927, 1930, 1933, 1936, 1939, 1942, 1945, 1948, 1951, 1954, 1957, 1960, 1963, 1966, 1969, 1972, 1975, 1978, 1981, 1984, 1987, 1990, 1993).**

## ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ СЪЕСТЬ...

**Если вам хочется что-то съесть, возможно, это не просто так. «Семейный круг» представляет пять продуктов, тяга к которым может свидетельствовать о проблемах со здоровьем.**

### Яблоки

Тяга к этому фрукту говорит о повышенном уровне холестерина или начинающихся проблемах с сердцем.

### Лимон

Тяга к лимону может сигнализировать о возможных проблемах с желчным пузырём и печенью.

### Капуста

Непреодолимое желание разделаться с миской салата из белокочанной капусты указывает на неполадки с кишечником.

### Оливки и маслины

Тем, кто прожить не может без маслин и оливок, следует обратить внимание на состояние щитовидной железы.

### Мороженое

А кому всё время безумно охота мороженого или пирожных со взбитыми сливками, следует обратить внимание на состояние опорно-двигательного аппарата.

## КОКТЕЙЛЬ

### «ВИТАМИННАЯ БОМБА»

**Лекарство — это не только полезно, оно может быть очень вкусным! Нужно подзарядиться витаминами? Что ж, приятно аппетита!**

- Киви – 5-6 шт.
- Яблоко - 1шт.
- Сок 1 лимона.
- Сок яблочный (без мякоти) — 100 г.
- Корица и сахар — по желанию и вкусу.

1. Очищенные киви и яблоко порежьте кусочками и взбейте в блендере до однородной массы.
2. Влейте лимонный сок и яблочный сок, добавьте по желанию сахар. Хорошо перемешайте.
3. Вылейте смесь в стакан, добавьте лёд и посыпьте корицей.

**Будьте здоровы!**





# Не прячьте любви

Многие родители сомневаются, можно ли проявлять тёплые чувства друг к другу при ребёнке. Они стесняются вопросов, боятся, что это как-то пагубно повлияет на развитие малыша, и сдерживают проявления своих чувств. Что из этого выходит и можно ли проявлять любовь друг к другу при ребёнке?

## ЧТО ПРОИСХОДИТ, ЕСЛИ НЕТ ПРОЯВЛЕНИЙ ЧУВСТВ ДРУГ К ДРУГУ ПРИ РЕБЁНКЕ

**1. Ребёнок не видит, как можно проявлять любовь.** Какими словами и прикосновениями можно передать человеку тепло, принятие и признательность. Всем родителям впоследствии будет приятно получить тепло от ребёнка, а этому его нужно учить на собственном примере.

**2.** Для гармонического развития личности ребёнка ему важно знать и видеть, что папа и мама любят друг друга; каждый из родителей передаёт ребёнку свой опыт, знания, качества характера. Лич-

ность родителя в раннем возрасте является для ребёнка примером, и если личности папы и мамы между собой «не дружат» и не живут в гармонии, то и во внутреннем мире их сына или дочери может быть разлад.

**3.** Семья живёт по системному принципу; семья в целом, как живой организм; члены семьи – части этого живого организма. **Если внутри системы что-то происходит не так, члены семьи разрушают друг друга (конфликтуют),** и первым отреагирует ребёнок. Видя конфликт или холодность между родителями, ребёнок может даже заболеть, ибо общее страдание – болезнь ребёнка – спланивает родителей, объединяет их в горе. Ребёнок будет даже готов бессознательно разрушать себя, зато он увидит единение родителей.

**4.** Если тёплые чувства легче сдержать, проконтролировать, то такие сильные эмоции, как гнев и злость сдержать будет уже сложнее. И что в итоге будет видеть ребёнок: **тёплые чувства сдерживаются из-за стеснения или незнания их пользы, а разрушающие чувства выплескиваются без контроля.** Ребёнок начнёт



**Виктория КИРЬЯНОВА,**  
психолог Центра  
социальной помощи семье  
и детям г. Сыктывкара

принимать меры (см. пункт 3).

**5.** Поддержка близких, их любовь, тепло, искренняя забота для любого человека будут ресурсом (тем фактором, который наделяет энергией, помогает справляться с трудностями). Этот ресурс доступен и в финансовом, и в территориальном плане. **Лишать себя радости семейных проявлений любви – это путь к саморазрушению.**

## КАК НА СЕМЬЮ И РЕБЁНКА ВЛИЯЕТ ПРОЯВЛЕНИЕ ЛЮБВИ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ

**1.** Ребёнок растёт в любви, знает, что такое любовь, стремится к ней.

**2.** Ребёнок растёт в атмосфере добра и тепла, у него **реже встре-**

**Отделение экстренной психологической помощи населению**



**г. Сыктывкар,  
ул. Д. Каликовой, 34,  
телефон 24-99-71**

# Центр вселенной

**чаются** такие психологические трудности, как **тревожность и агрессивность**.

**3.** Ребёнок впитывает гармоничный семейный сценарий и **станет так же строить свои супружеские отношения** - на основе любви и заботы.

**4.** Ребёнок будет способен уйти из семьи тогда, когда придёт время. Ибо он увидит, что родителям хорошо вдвоём. Он **будет более автономен и самостоятелен, начнёт стремиться к взрослости**.

**5.** Ребёнок не будет участвовать в родительских конфликтах, ему не нужно будет занимать чью-то позицию (что разрушало бы его личность), его **личность развивается гармонично**.

**6.** Видя проявления любви и добра к близким людям, ребёнок **проще будет заводить друзей**, обретёт способность к сохранению и развитию крепких дружеских отношений.

## «МЫ ПОШЛИ ЦЕЛОВАТЬСЯ!»

Сомнения в том, проявлять ли чувства, как правило, испытывают те взрослые, которые не видели в своём детстве проявлений любви между родителями. Им можно задуматься, отвечая себе на следующие вопросы.

Как время, в которое жили мои мама и папа, могло повлиять на их проявления любви и тепла?

Какое влияние на моё развитие оказала их сдержанность по отношению друг к другу?

В одном своём недавнем интервью Бред Питт рассказал, что в их семье принято проявлять чувства следующим образом: «Когда мы с Анджелиной хотим побыть наедине, мы говорим: «Мы пошли целоваться!» Конечно, в ответ нам раздаётся «Фу!», произнесённое несколькими детскими голосами. Но мы видим, что на детей это влияет только в лучшую сторону».

Конечно, нужно контролировать степень проявления чувств по отношению друг к другу, чтобы они носили близкий, тёплый контекст, но не интимный. И тогда положительное влияние вашей любви на личность ребёнка, на атмосферу в семье будет гарантировано.

**Дети ждут от нас проявления любви. Любви, которая защищает, прощает и принимает тебя любимым. Но часто родители сдерживают свои эмоции, боясь, что выражение чувств сделает их более уязвимыми, что дети станут пользоваться этой слабостью. Но время летит так быстро, скоро дети вырастут, и выражать свою любовь будет уже некому. Не теряйте драгоценные дни, подарите свою безусловную любовь ребёнку уже сегодня.**

Часто родители не знают, как выразить свою любовь. И бурю эмоций ребёнок получает, только если провинился. Но даже в этом случае не нужно читать нотаций и кричать. Все слова должны быть наполнены смыслом: «родители тебя очень любят и переживают за тебя». В этот момент вы должны смотреть на ребёнка на уровне его глаз, если надо, присев на корточки.

Посчитайте, сколько раз в день вы дотрагиваетесь до ребёнка с проявлением ласки, а не по необходимости, сколько раз обнимаете и целуете. Часто взрослые стесняются проявить свои чувства через физический контакт, особенно со взрослым ребёнком. Педиатры давно доказали, что для нормального физического и умственного развития младенца ему необходимы ежедневные объятия и ласки родителей. С каждым годом взросления ребёнка таких ласк мы проявляем всё меньше и меньше. Физический контакт благотворно действует на детей, расшалившихся малышей он успокаивает. Если вам сложно проявлять такие чувства, начните с ежедневного поцелуя на ночь.

Дети ждут от нас внимания, а взамен получают телевизор, компьютер и PSP. Родители думают, что блага цивилизации - отличный способ показать любовь ребёнку и найти ему занятие. А он на самом деле ждёт нашего личного внимания, и для этого не нужно много денег и времени. Заведите общесемейное хобби, например, в выходные ходите на прогулку. Такие вылазки дадут ребёнку возможность почувствовать, что родители принадлежат ему и он сегодня - центр вселенной. В этом нет ничего плохо. Ведь именно родительская любовь и поддержка делают нас успешными и сильными во взрослой жизни.



# Меню на вырост

Любая мама не понаслышке знакома с почти неразрешимой задачей впихнуть в родное чадо что-то полезное. Грудничку вполне достаточно лучшей природной еды – молока, но вот с малышами постарше так просто уже не договоришься. Но так ли всё непоправимо? Попробуем разобраться.

## Около ноля

От момента, когда взволнованным родственникам вынесли крохотное чудо в нарядном конверте, прошло несколько месяцев. Малыш уже многое умеет – гулит, улыбается, пытается переверачиваться и даже ползти. Да и первые зубки уже вот-вот появятся. Умудрённые опытом старшие представительницы семьи хором причитают, что «дитя вес не наберёт на одном молоке!» Да и педиатр периодически начинает интересоваться, вводите ли вы прикорм. Не волнуйтесь! Никаких жёстких нормативов по приобщению ребёнка к взрослой пище не существует. Тем не менее, общие рекомендации, к которым стоит прислушаться, всё же есть.

И народные приметы, и педиатры, и специалисты по детскому питанию сходятся в одном: первый прикорм нужно вводить не раньше 5-6 месяцев, «на первый зубик». Это связано с физиологией ребёнка: до этого момента его органы пищеварения просто не в состоя-

нии справиться с взрослой пищей. Вообще, переход на такую еду – важный и сложный шаг. Поэтому сразу стоит сказать, чего делать нельзя: во-первых, никогда не пробуйте вводить прикорм, если малыш плохо себя чувствует (температурит, режутся зубки, устал и т.д.). Во-вторых, не стоит начинать с фабричных консервов, несмотря на то, что они удобны. Дело в том, что в них, как правило, входят достаточно яркие приправы – томат, перец, бобовые, а также лук и чеснок. С точки зрения взрослого, они действительно «вкуснее». Однако нужно помнить, что малышу пока всё равно – сравнивать ему, если не считать сладковатого молочка, не с чем. Зато такие специи, в особенности помидоры и перец, вполне способны спровоцировать пищевую аллергию.

Поэтому прикорм младенца нужно начинать со вкусной и здоровой домашней пищи. И, воп-

реки народной молве, не с тёртого или запечённого зелёного яблочка, а с припущенного кабачка или цветной капусты – так считают современные детские диетологи и врачи. В идеале нужно давать свежие сезонные овощи, растущие в вашей местности. Зимой вполне можно использовать замороженные продукты, в особенности, если они запасены самостоятельно.

При начале прикорма следует строго следовать правилу «один раз – один продукт», причём после его введения стоит подождать дня 3-4 и посмотреть на реакцию малыша. Лишь после этого можно добавлять следующий вариант. Окрашенные плоды – морковь, свёклу, томаты – давайте особенно осторожно. Чтобы сориентироваться, как, что и когда приблизительно стоит вводить, можно обратиться к таблице, разработанной специалистами-педиатрами.

## Рекомендуемые сроки введения прикорма

| Термин введения                       | Месяцы  | Объём в зависимости от возраста ребёнка (месяцев) |           |           |         |         |
|---------------------------------------|---------|---|-----------|-----------|---------|---------|
|                                       |         | 6   | 7         | 8         | 9       | 10-12   |
| Овощное пюре, г                       | 6       | 50-100  | 150       | 170       | 180     | 200     |
| Молочно-крупяная каша, г              | 6-7     | 50-100  | 100-150   | 150       | 180     | 200     |
| Молочно-злаковая каша, г              | 7-8     |   |           |           |         |         |
| Фруктовое пюре, мл                    | 6       | 40-50   | 50-70     | 50-70     | 80      | 90-100  |
| Сок (фруктовый, ягодный, овощной), мл | 6       | 30-50   | 50-70     | 50-70     | 80      | 100     |
| Кисломолочные продукты, мл            | 8-9     | -   | -         | 50-100    | 100-150 | 150-200 |
| Творог, г                             | 6,5-7,5 | 5-25  | 10-30     | 30        | 30      | 50      |
| Яичный желток, шт.                    | 7,0-7,5 | -   | 1/8 - 1/4 | 1/4 - 1/2 | 1/2     | 1/2 - 1 |
| Мясное пюре, г                        | 6,5-7,0 | 5-30  | 30        | 50        | 50      | 50-60   |
| Рыбное пюре, г                        | 8-10    | -   | -         | 10-20     | 30-50   | 50-60   |

Для приготовления первого прикорма достаточно обычной кастрюльки (ни в коем случае не алюминиевой!), «толкушки» для пюре и ситечка для протиравания (жевать малышу пока особо нечем, поэтому пищу придётся гомогенизировать маме). Для занятых или совершенно не умеющих готовить родителей можно рекомендовать несколько более продвинутые варианты – пароварку, а лучше – мультиварку, и качественный блендер.

## Я сам!

Младенец доверчив и без особых проблем принимает почти всё, что предлагают родители. Уговорить же дошкольника попробовать что-то новенькое бывает довольно сложно. Вариант, когда малыш неделями предпочитает питаться только гречневой кашей с куриной ножкой, с негодованием отвергая любые кулинарные изыски, хорошо знаком, пожалуй, большинству родителей. Сегодня считается, что привередливых едоков насчитывается до половины от всех детей. Как правило, период «отказа» начинается в 4-5 лет и длится относительно недолго, год-два, но у некоторых привередливость сохраняется лет до 9-10-ти. Как определить, относится ли ваш малыш к категории приверед? Есть типичные признаки, которые легко перечислить:

- ребёнок ест очень мало;
- только определённую пищу;
- ест мало фруктов и овощей;
- отказывается пробовать новые виды пищи;
- затягивает трапезу.

Всё это ведёт к тому, что ребёнок начинает испытывать недостаток питательных веществ и витаминов. Силой добиваться поглощения еды не стоит, это бесполезно и даже опасно. Смиритесь с мыслью, что ваше дитя имеет право на собственные вкусы и, если малыш категорически отказывается есть что-то, заставлять его не нужно. Однако предлагать новые продукты стоит, и довольно настойчиво: спокойным тоном, до 4-5 раз за один приём пищи. Если он по-прежнему против, отступитесь. Надайте режим дня: 5 раз (3 основ-

ных приёма и два лёгких перекуса) вполне достаточно. Между приёмами пищи давать ничего нельзя! Даже если очень хочется...

Стимулом к «очистке» тарелки может стать забавная посуда с весёлым рисунком или меняющая цвет при нагревании. Вообще, посуда – важная составляющая трапезы. Малыши консервативны, поэтому привычные тарелочка, ложка и чашка будут стимулировать аппетит.

На привередливых едоков можно повлиять и, меняя привычный вид любимого блюда, разнообразя способы его приготовления. Например, если малыш любит курицу, стоит делать её в разных видах, добавляя понемногу различные ингредиенты. То же относится и к кашам, овощам.

## Учат в школе

Школа – это огромные изменения в жизни ребёнка: и в расписании, и в увеличившейся нагрузке, и, естественно, в рационе. К сожалению, недосып и утренняя суеда часто приводят к тому, что младшеклассник не завтракает нормально, ограничиваясь, в лучшем случае, йогуртом. Это большая ошибка взрослых! Завтрак – главный приём пищи, и приучать дитя к нему необходимо с ранних лет, чтобы существенно снизить риск желудочно-кишечных проблем в более старшем возрасте. Интеллектуальная нагрузка в школе требует достаточного и постоянного количества глюкозы в крови, что достигается включением в рацион сложных углеводов – каш, картофеля, зернового хлеба.

Завтрак может состоять из тарелки каши (лучше всего – овсяной) с молоком и небольшим количеством масла или омлета с гренками, творожной запеканки с фруктами или овощами. Словом, он должен быть сытным и разнообразным.

Если ребёнок категорически отказывается есть по утрам, то, скорее всего, это значит, что он ещё не проснулся. Выход один – класть спать и поднимать его на полчаса раньше, чтобы малыш успел нагулять аппетит до выхода из дома.

Для младшеклассника так же крайне важен режим – 4-5-разовое питание через равные промежутки времени. Даже если он по каким-то причинам не ходит в школьную столовую, дайте ему с собой сэндвич, домашнюю выпечку и т.д., питьевой йогурт в запечатанной бутылке и пакетик сока или термос с чаем. Для перекуса в портфель можно положить яблоко или банан, пакетик миндаля, очищенных грецких орехов или немного промытых сухофруктов. Избегайте шоколадок – они, во-первых, «перебивают» аппетит, во-вторых, не насыщают по-настоящему. Хорошим вариантом школьного «походного» завтрака или обеда может стать закрытая домашняя пицца – она сбалансирована по питательным веществам и очень вкусна.

«Мы – то, что мы едим» – эта максима применима ко всем, и большим, и маленьким. От качества питания вашего ребёнка зависит его здоровье. Поэтому задумываться о правильном рационе малыша нужно уже с грудничкового возраста.

**Подготовила Анна ВАСИЛЬЕВА.**





# День любви и верности

День семьи, любви и верности вновь отпразднуют на главной площади республики. Мероприятия по случаю всероссийского праздника проводятся практически во всех городах России. Сыктывкар уже много лет поддерживает эту славную традицию: ежегодно 8 июля Агентство РК по социальному развитию и Региональный центр развития социальных технологий проводит всенародные гуляния.

В этом году организаторы события снова запланировали для гостей массу развлечений. Увлекательным зрелищем станут «забег» малышей в ползунках и соревнования детей постарше на самокатах и велосипедах. Самых шустрых и быстрых участников ждут призы.

Все пришедшие на Стефановскую площадь смогут участвовать в семейных играх и конкурсах, мастер-классе по изготовлению символа праздника – ромашки, станцевать на массовом флешмобе и насладиться концертом. Зрители не останутся и без угощения: волонтеры организуют раздачу ароматного печенья в форме ромашки.

Венцом мероприятия станет традиционное награждение образцовых супружеских пар медалями «За любовь и верность».

Вас приглашают отпраздновать чудесный семейный праздник. Приходите всей семьей, будет интересно!

**Мероприятия пройдут 8 июля  
с 18.00 до 20.30 на Стефановской  
площади столицы Коми.**



## «Нас не догонят!»

**Уважаемые родители, приглашаем ваших детей принять участие в увлекательных соревнованиях «Нас не догонят!». Спортивные мероприятия пройдут 8 июля в рамках празднования Всероссийского дня семьи, любви и верности на Стефановской площади Сыктывкара.**

Для детей от шести месяцев до года организован «забег в ползунках». Суть необычного состязания в том, что малыши ползут наперегонки восьмиметровую дистанцию, родители помогают, заманивая крох любимыми игрушками, телефонами, сладостями и т.д. Участники постарше соревнуются в езде на детском транспорте. Дети двух-четырёх лет преодолевают

полосу препятствий длиной 50 метров на самокатах. Дистанцию с препятствиями в 100 метров проезжают дошкольники четырёх-шести лет на велосипедах. Для допуска к стартам необходимо иметь велосипед или самокат, спортивную обувь и одежду, прикрывающую локти и колени. Победители соревнований будут награждены призами и дипломами!

Ведётся предварительная запись участников. Необходимо в адрес организатора предоставить заполненную заявку. Бланк заявки и положение о спортивных соревнованиях размещены в группе Регионального центра социальных технологий «ВКонтакте» (раздел «Обсуждения»): <http://vk.com/>

topic-43119206\_30040991. Здесь же можно оставить заполненную заявку (прикрепить файл). Также заявку можно отправить другими способами – по факсу: 21-08-86 (ГБУ РК «Региональный центр развития социальных технологий»); по электронной почте: [rcspsd@list.ru](mailto:rcspsd@list.ru) с пометкой «Нас не догонят!». Все заявки принимаются до 17.00 7 июля. Регистрация участников возможна и на месте старта в день соревнований. Необходимо подойти к столу регистрации и заполнить заявку.

**Справки по телефону  
(8212) 21-09-46.**

**Фото предоставлены  
организаторами праздника.**



## БЕЗОПАСНОСТЬ, КАКОЙ ЕЁ ВИДЯТ ДЕТИ

**В Национальном музее Коми открылась выставка работ победителей VII республиканского конкурса детского творчества «Безопасность глазами детей».**

В этом году конкурс, давно ставший традиционным и любимым детворой, был приурочен к празднованию 365-летия пожарной охраны России. На суд жюри поступило более 1000 детских работ со всех уголков республики. В экспозиции - около 150 работ. **Выставка продлится до 31 июля.**

Творческое состязание проходило в три этапа по четырём номинациям: художественно-изобразительное творчество, декоративно-прикладное творчество, техническое творчество, фототворчество. В конкурсе приняли участие воспитанники учреждений дошкольного, общего и дополнительного образования от 4 до 18 лет.

«Безопасность глазами детей» проводится Главным управлением МЧС России по Коми и Коми республиканским отделением Всероссийского добровольного пожарного общества.

### Национальная галерея Республики Коми приглашает

**1-31 июля.** Камерная выставка: «Огненные краски литых икон. Коллекция Евгения Мостивенко».

**С 8 июля по август.** Выставка, посвящённая памяти Юрия Петровича Федотова. Акварель. Открытие выставки 8 июля в 16 часов.

**С 10 июля по август.** Персональная выставка Валерия Семёновича Шустова. Живопись, графика. Открытие выставки 10 июля в 16 часов.

#### Постоянные экспозиции

Западноевропейское искусство. XVII – XIX вв.  
Русское православное искусство XVII – н. XX вв.  
Русское изобразительное искусство XVIII – н. XX вв.  
Искусство русского авангарда. 1910-1920 гг.  
Изобразительное искусство России. XX век.  
Сад скульптуры.

#### Дни открытых дверей

**3 июля** – для детей, школьников и учащейся молодёжи (до 18 лет) вход свободный.

**8 июля** – К Всероссийскому дню семьи, любви и верности (для семейных посетителей).

## Кинотеатр «Иллюзион»

**27 июня в 18.00 –**

### «Хоббит: пустошь Смауга» в 3D,

США, 2013 г., фэнтези/приключения, 161 мин., 12+

Продолжение путешествия хоббита Бильбо Бэггинса, волшебника Гэндальфа и 13 отважных гномов. Их компания обязана завершить своё путешествие к Одинокой горе. Там они должны встретиться с величайшей опасностью из всех — созданием куда более ужасающим, чем все их прошлые противники, которое проверит на прочность не только их мужество, но крепость их дружбы и правильность выбранного пути, — драконом Смаугом.

**28 июня в 18.00 –**

### «Пункт назначения-5» в 3D,

США, 2011 г., ужасы/триллер, 95 мин., 16+

У Сэма Лоутона происходит жуткое видение: подвесной мост, на котором он находится со своими друзьями, рухнет, и многие люди, включая его самого, погибнут. Сэм начинает паниковать и уговаривает своих друзей и ещё нескольких «счастливых» уйти с моста. И очень вовремя: как и предвидел Сэм, мост рухнет на их глазах и множество людей погибнут. Однако Сэм и его девушка Молли понимают, что смерть дала им лишь отсрочку, так как выжившие начинают погибать один за другим. Герой должен понять, как, обманув смерть однажды, обмануть её ещё раз, прежде чем настанет его очередь.

**4 июля в 18.00 –**

### «Помпеи» в 3D,

Канада/Германия, 2014 г., приключения, 105 мин. 12+

История любви раба Майло и благородной Кассии, обручённой с римским сенатором, на фоне извержения Везувия, которое навсегда стерло с лица земли древнеримский город Помпеи...

**Адрес: г. Сыктывкар, м. Дырнос, 94.  
ПРОЕЗД АВТОБУСАМИ №№ 6 И 20  
ДО ОСТАНОВКИ «КИНОПРОКАТ».**

**Контактные ТЕЛЕФОНЫ:  
43-45-27, 8912 869 27 68.**



**28 июня 2014 г.  
Стефановская площадь  
Программа:**

19.00-19.30 Выступление студенческих коллективов, розыгрыш призов.

19.30-20.20 Концерт Дмитрия Колдуна

20.20-22.00 Облачная дискотека от Dj Tarantino



# Страдник к нам приходит...

Июль – единственный по-настоящему летний месяц в Коми и долгожданное изобилие свежих ягод и овощей. Это самый разгар работ в саду и огороде, недаром его в народе называют страдником. Надо успеть собрать урожай, переработать, сохранить для зимы. Растения ждут ухода: одни надо готовить к уборке, а другие – к зимовке.

## Прореживаем

Первый урожай уже радует: начали обильно плодоносить огурцы, наливаются помидоры, созревает горох, пробуем сочные хвостики морковки, а во второй половине месяца можно полакомиться молодой картошкой.

Начало июля – основной период для прореживания большинства корнеплодов. Причём делайте это неоднократно и без всякой жалости, так как чем сильнее загущены посевы корнеплодов, тем меньше будет урожай, а корнеплоды будут мелкими, тонкими и искривлёнными.

При первом прореживании моркови между растениями надо оставлять не менее 2 см, у свёклы и репы – по 3 см, ранних сортов редиса – по 3–4 см, поздних сортов редиса и редьки – по 4 см, у петрушки – 2–3 см.

Второе прореживание – через 2–3 недели после первого, когда растение достигнет пучковой спелости (диаметр корнеплодов у моркови 1–1,5 см, у репы – 5–6 см и т.д.). Морковь оставляйте в ряду на расстоянии 4–5 см, а репу и свёклу – через 4–6 см. После прореживания моркови почву сразу разровняйте и припудрите молотым перцем, чтобы запах моркови не привлекал морковную муху для откладывания яиц.

## Рыхлим

Одна из самых трудоёмких работ – прополка сорняков и рыхление междурядий. После каждого дождя и полива проводите поверхностное рыхление почвы. А в междурядьях корнеплодов, корни которых идут вглубь пахотного слоя, почву первоначально рыхлят на глубину 5–6 см, а когда растения начнут разрастаться – рыхлить почву можно на глубину до 12–14 см.

На грядках капусты и помидоров сначала проводят глубокое



рыхление почвы, а при разрастании корней глубину постепенно уменьшают, чтобы не повредить их.

Все отходы (в том числе дворовый органический мусор) не забывайте укладывать в компостные кучи: до 15 июля – в «весеннюю», после 15 июля – в «осеннюю». Также старайтесь вносить в кучи ароматические и лекарственные травы – отходы петрушки и укропа, мяту, валериану, крапиву, ботву моркови, одуванчик, ромашку, пижму, тысячелистник.

## Окучиваем

Многие овощи требуют окучивания. Капусту необходимо окучить в фазе 8–11 листьев, чтобы растение не завалилось и образовало дополнительные корни. Делать это надо после дождя или полива. Цветную капусту окучивайте несколько раз через каждые 10–12 дней, а средние и поздние сорта белокочанной капусты – 2–3 раза через 15–20 дней.

## Поливаем

В июле огородные растения, особенно корнеплоды, очень нуждаются в обильных поливах, особенно в сухую погоду. Если их не поливать, то они вырастают мелкими и дряблыми. Колодезную и водопроводную воду сначала надо

подогреть или избавиться от содержащегося в ней хлора.

Лучшее время для полива овощей – самое раннее утро, на рассвете, а в открытом грунте – ещё вечером, в сумерки.

А поливать в жаркий полдень, да ещё при ветреной погоде – недопустимо и бессмысленно. Во-первых, вода тут же испарится и до корней не дойдёт, а во-вторых, растения при этом могут получить ожоги.

Больше всех влаги в жаркую погоду потребляет известная «водохлёбка» капуста. Если в это время капусте воды не хватает, то растения развиваются слабо, образуют мало листьев, кочаны мелкие или их совсем не образуется. Поэтому капусту необходимо поливать в зависимости от погоды 1–2 раза в неделю по 10 литров воды на 1 кв. метр. Но сильное переувлажнение почвы также отрицательно сказывается на росте и продуктивности капусты.

Очень чувствительны к недостатку влаги в это время огурцы и зеленные культуры. Огурцы надо поливать тёплой водой через 2–3 дня, промачивая почву на всю глубину залегания корней. Причём в очень жаркие дни наряду с обычными почвенными поливами требуются и освежительные поливы.

**В. Г. Шафранский.**

# Календарь садовода и огородника с 27 июня по 10 июля

| Дата | Фаза Луны | Луна в знаке зодиака | Рекомендуемые работы в саду и огороде  |
|------|-----------|----------------------|--|
| 27   | Новолуние | Рак                  | День подходит для посадки роз, кустарников, вьющихся растений и растений с усами, но не травянистых культур. Проведите сбор лекарственных и пряных трав. Растения, заболевшие фитофторозом, немедленно обработайте соответствующими дезинфицирующими препаратами, не дожидаясь благоприятных дней.   |
| 28   | Растущая  | Рак                  | Можете провести умеренный полив огородных и комнатных растений, опрыскивание и прополку грядок. Займитесь проведением пасынкования у хризантем, удалением больных и засохших ветвей и побегов у других растений, вырезкой дикой поросли и прищипкой овощных растений.<br>День не подходит для посадки, посева или прививки растений.   |
| 29   | Растущая  | Лев                  | Хорошее время для проведения жидких подкормок и полива ягодных кустарников и клубники. Посейте салат, укроп, щавель, пряные травы и цветы. Воздержитесь от обрезки и прищипки плодово-ягодных насаждений и овощных культур. Избавьтесь от тли, появившейся на растениях, опрыскивая листья с нижней стороны настоем золы, табака или чеснока. В раствор на каждые 10 л воды добавляйте 50 г хозяйственного мыла.   |
| 30   | Растущая  | Лев                  | Займитесь подкормкой растений, а также формированием томатных кустов, если рассада пошла в рост. Не забудьте поливать томаты 4-х дней после начала цветения. Периодически раскрывайте теплицу для проветривания и опыления. Если появились личинки мух на моркови, луке, капусте, почву вокруг растений надо обработать смесью табачной пыли и золы.   |
| 1    | Растущая  | Лев                  | Проведите прополку и окучивание корнеплодов. Благоприятный день для прополки газонов, грядок, цветников, выкопки луковиц тюльпанов, нарциссов, крокусов, посева семян летней моркови и редиса. Осмотрите ветви и побеги на деревьях и кустарниках. Если на них появились признаки заболеваний или повреждения, ветви нужно немедленно удалить.<br>Обработайте кусты томатов для активизации завязи плодов 0,1%-м раствором борной кислоты, разводите 10 г в 10 л горячей воды. Тот же раствор можете использовать для обработки картофеля и перца. |
| 2    | Растущая  | Дева                 | Займитесь пересадкой комнатных цветов. День благоприятен для пересадки, посева и посадки пряных и лекарственных трав, овощных культур.   |
| 3    | Растущая  | Дева                 | Проведите размножение и посадку многолетних цветов. День благоприятен для мульчирования почвы и компостирования, корневых подкормок овощей и полива, посева шпината и сельдерея на осень.  |
| 4    | Растущая  | Весы                 | Можно подготовить гряды под посев редьки зимних сортов, дайкона, пекинской капусты. Если огород атаковали чёрные муравьи, попробуйте заложить в их гнёзда рыбы кости, а затем залить их кипятком.  |
| 5    | Растущая  | Весы                 | Выкопайте луковицы гиацинтов и тюльпанов и заложите их на хранение. Прополите грядки. Можно опрыскать овощи стимуляторами роста, провести корневую подкормку плодово-ягодных культур.  |
| 6    | Растущая  | Скорпион             | Проведите прививки плодовых деревьев. Рекомендуется корневая подкормка культур раствором коровяка и внекорневая раствором мочевины из расчёта 50 г на 10 л воды для закладки почек урожая следующего года. Посейте в грунт пекинскую капусту, шпинат и салат, двулетние и многолетние цветы.   |
| 7    | Растущая  | Скорпион             | Проведите обрезку ягодных кустарников. Можно заняться заготовкой корней лекарственных растений. Вы без труда отпугнёте бабочек капустной белянки, если будете опрыскивать капусту настоем полыни.  |
| 8    | Растущая  | Скорпион             | Проведите рыхление и мульчирование почвы. При необходимости можно заняться делением, пересадкой многолетних цветов, посадкой зимних овощей. Уделите внимание прививкам. Ослабьте обвязку черенков, приживлённых весной в кроны деревьев, прищипните отростки, подвяжите побеги к рейкам.   |
| 9    | Растущая  | Стрелец              | Не следует заниматься пересадкой, поливом и подкормкой растений. Проведите опрыскивание плодовых деревьев и кустарников, обработку овощей стимуляторами роста. Проведите прополку и окучивание корнеплодов.  |
| 10   | Растущая  | Стрелец              | Проведите подкормку растений минеральными удобрениями.<br>День подходит для борьбы с сорняками и опрыскивания растений, удаления поросли у деревьев. Проведите работы на участке: установите опоры под ветви деревьев, внесите на свободные гряды компост, перегной.   |

# Друзья познаются ... в отпуске

Нередко на отдыхе в хорошо знакомых людях мы открываем черты, которые не замечали в будничной жизни. Звёзды советуют, с кем по знаку зодиака можно отправиться в отпуск, чтобы летний отдых был интересным и запоминающимся.

## Овен (21.03-20.04)



У энергичных и темпераментных Овнов — неуёмная тяга к приключениям, испытаниям и авантюрам. Они не любят связывать себя обязательствами и условностями и на отдыхе, скорее всего, потребуют полной свободы действий. По этой причине Овны любят путешествовать в одиночку и чаще предпочитают «дикий» отдых организованному.

## Телец (21.04-20.05)



Телец любит отдыхать с хорошими знакомыми. К тому же для этого знака важен комфорт на отдыхе. Как правило, Тельцы — люди состоятельные и могут себе это позволить. Телец с большим удовольствием будет любоваться картиной заходящего солнца, сидя в уютном кресле на веранде благоустроенного пансионата, а не в палатке в лесу. Уговаривать ходить в походы или ехать «дикарём» к морю представителей этого знака бессмысленно.

## Близнецы (21.05-21.06)



Близнецы очень любят общаться и весьма легки на подъём. При этом они обычно не задумываются о каких-либо обязательствах при совместном отдыхе. Прибыв на место, перезнакомившись со всеми отдыхающими и местным населением, Близнецы могут временно забыть о вашем существовании. Чтобы сохранить хорошее отношение, звёзды советуют вам не драматизировать ситуацию.

## Рак (22.06-22.07)



Если вы собрались на отдых с представителями этого знака, то будьте готовы к тому, что в течение всего отпуска вам предстоит выслушивать их опасения по поводу здоровья и жизни близких им людей. Они постоянно будут «висеть на телефоне», беспокоясь о своих домочадцах и жертвуя экскурсиями и поездками. Поэтому Ракам рекомендуется исключительно семейный отдых, и не важно, каким он будет.

## Лев (23.07-23.08)



Если вы решили отдохнуть в компании Львов, то должны знать, что вам придётся всюду следовать за ними, ходить туда, куда они захотят, и посещать те мероприятия, которые они запланировали. В противном случае может возникнуть непонимание, ведь подчиняться и уступать Львы не любят. Сможете пойти на уступки? Значит, хороший отдых гарантирован.

## Дева (24.08-23.09)



Девы — отличные товарищи и компаньоны. В отличие от Близнецов, они хорошо представляют себе обязательства при совместном отдыхе. Но хорошо отдохнуть с Девой сможет только спокойный человек, стремящийся к здоровому образу жизни. Если же вы человек весёлый и азартный, намеренный «оторваться» в отпуске, то Дева не станет для вас подходящим спутником.

## Весы (24.09-23.10)



Приятной компанией станут Весы. Только нужно помнить о двух особенностях их характера: они не любят физических нагрузок и не выносят одиночества. Поэтому не стоит их звать в поход и планировать мероприятия без их участия. Отдых на курорте с хорошим сервисом, где есть возможность «выйти в свет», прогуляться по улицам в красивом наряде — это то, что нужно.

## Скорпион (24.10-22.11)



А вот со Скорпионом хорошо отдохнуть сможет далеко не каждый. Если вы человек сдержанный, вероятно, на отдыхе существенно разойдётесь во мнениях по вопросам как проводить время, ведь Скорпионам нужны страсти, встряски и приключения. Они предпочитают комфорт, но главное, чтобы отдых был наполнен бурными эмоциональными переживаниями.

## Стрелец (23.11-21.12)



Весёлая, полная приключений жизнь гарантирована вам в компании Стрельцов. Попав в какую-либо переделку, эти оптимисты умеют выбраться из неё с лёгкостью и без потерь. Они всегда выручат и придут на помощь. Однако все хозяйственные заботы в отпуске лягут на ваши плечи. К тому же Стрельцы не отличаются пунктуальностью, поэтому следить за расписаниями, скорее всего, придётся тоже вам.

## Козерог (22.12-20.01)



Козероги не любят отдыхать шумной компанией, они предпочитают общество одного хорошего друга или близкого человека. Также для них важны эстетические достоинства места отдыха, архитектура и пейзаж. Чёткие формы и устремлённые в небо вершины действуют на них успокаивающе и вдохновляюще одновременно. Если вы любитель именно такого отдыха, то в обществе Козерога отпуск пройдёт замечательно.

## Водолей (21.01-20.02)



Водолеи совершенно неприязнательны и не обращают внимания на условия отдыха, но предпочитают оживлённые места, где есть много возможностей для общения. Романтический отдых вдвоём где-нибудь в лесной глуши вряд ли покажется им заманчивым. К тому же Водолей не допустит, чтобы вы вмешивались в его дела, да и самого его мало будут интересовать ваши.

## Рыбы (21.02-20.03)



Рыбы очень поэтичные натуры и даже будничную жизнь стараются украсить всеми оттенками романтических переживаний. Если на отдыхе этого не будет, значит, отпуск прошёл зря. Они прекрасные компаньоны и всегда поддержат любые коллективные мероприятия. Однако им очень трудно даётся соблюдение всевозможных расписаний, графиков и режима дня.



|   |   |  |   |   |  |  |   |  |  |
|---|---|--|---|---|--|--|---|--|--|
| Жизненная<br>путя-<br>дорожка   |   |  |   | <b>1</b><br> | Позыв-<br>ной собе-<br>седника<br>Алекса       |  |   |  |  |
| <b>2</b>  |   | Большое<br>зеркало<br>в<br>прихожей              | Абориген<br>Бело-<br>вежской<br>Пуши              |   | <b>Кувшин<br/>как посуда</b>                   |  | Вершина<br>для гре-<br>ческих<br>богов      |  | Соеди-<br>нение не-<br>скольких<br>устройств |
|   | Родина<br>Ильи-<br>бога-<br>тыря                        | <b>Поне-<br/>сенные<br/>потери</b>               | Большой<br>ломоть<br>сала                         |   | Райский<br>иску-<br>ситель                     |  |   |  | Фило-<br>софия<br>индуса                     |
|   | Кристиан<br>из мира<br>моды                             |  |   |   | <b>Причина<br/>вызова<br/>сан-<br/>техника</b> | <b>1</b>   |   |  |  |
|   |   |  | <b>Животное -<br/>хранитель<br/>племени</b>       |   | "Джинсо-<br>вый"<br>краси-<br>тель             |  |   |  |  |
|   | Крупа<br>на корм<br>цып-<br>лятам                       | Муть<br>на дне<br>стака-<br>на                   |   |   |  | <b>3</b>   | Будущая<br>"профессия"<br>Гарри<br>Поттера  |  |  |
|   |   |  |   | Старин-<br>ная<br>мера<br>водки   | Копыт-<br>ный<br>"дура-<br>лей"                | <b>Русская<br/>род-<br/>ствен-<br/>ница<br/>бейс-<br/>бола</b> |   |  |  |
|   | Так зва-<br>ли сына<br>дяди<br>Стёпы                    | Момент<br>пора-<br>жения<br>борца                |   |   |  |  |   |  |  |
|   | Супермен,<br>сыгран-<br>ный<br>Сталлоне                 | Бухарский<br>монарх<br>времен<br>Насреддина      |   | <b>Пожар-<br/>ный шест<br/>с<br/>крюком</b>   |  |  |   |  |  |
|  |   |  |   |   | Все не веч-<br>ное вы-<br>соким<br>стилем      | Экран-<br>ный<br>блондин<br>Пьер                               |   |  |  |
| <b>2</b>  | Участница<br>шабаша<br>на Лысой<br>горе                 |  | <b>Лаком-<br/>ство-<br/>"ветерок"</b>             |   |  |  |   |  |  |
| Машина,<br>не тре-<br>бующая<br>разгрузки   | <b>Крик воз-<br/>мущен-<br/>ного по-<br/>росёнка</b>    |  |   | <b>Дело для<br/>мошенника</b>   |  | Напряженье<br>рванув-<br>шего к<br>финишу                      |   |  |  |
|   |   |  |   | Радуж-<br>ная бест-<br>ница с<br>Олимпиа  | Ракета<br>для<br>фейер-<br>верков              |  |   |  |  |
|   | Объём-<br>ное зву-<br>чание                             | <b>Кусочки<br/>мяса по-<br/>фран-<br/>цузски</b> |   |   |  |  | <b>Верхуш-<br/>ка<br/>черепка</b>           |  | Защит-<br>ный цвет<br>гим-<br>настёрки       |
|   | <b>Титул<br/>сказоч-<br/>ного де<br/>Кара-<br/>баса</b> | Площад-<br>ка для<br>пропо-<br>ведника           |   | Писатель<br>Джеймс<br>Фенимор<br>...  | <b>Город,<br/>спасён-<br/>ный<br/>гусями</b>   |  | <b>Двер-<br/>ное<br/>отвер-<br/>стие</b>    |  | Возвра-<br>щённый<br>излишек<br>денег        |
|   |   |  |   |   | Багажник,<br>если<br>капот -<br>перед          |  |   |  |  |
|   |   |  | <b>Снасть<br/>на кара-<br/>ся по<br/>старинке</b> |   |  | Нитрат<br>се-<br>ребра   | Беловос-<br>тая анти-<br>лопа-<br>африканка |  | <b>Видит<br/>око, да<br/>...<br/>неймёт</b>  |
|   | <b>Позор на<br/>всю деревню</b>                         |  |   |   |  | <b>Ребёнок-<br/>непо-<br/>седа</b>                             |   |  |  |
|   | <b>Быстроходное<br/>судно-гигант</b>                    | Приём<br>атакую-<br>щего<br>дуэлянта             |   |            | <b>Цветник,<br/>разбитый<br/>на<br/>газоне</b> | Совершен-<br>но необра-<br>зованный<br>тип                     |   |  |  |
|   |   |  |   |   |  |  |   |  |  |

**Оформите подписку  
на газету**  
**Рагуза**  
 подписной индекс  
**52055**  
 цена подписки  
 на один месяц  
 со II полугодия 2014 года  
**68,11 рублей**

**Ответы на сканворд №8 (475) от 13.06.2014 г.**

**По горизонтали:** водоём, бедняк, скандал, стихи, брусника, оковы, тец, дети, маца, резон, ретро, ваза, сода, Авгий, отдел, кубик, майор, скала, Деникин, надел, тога, погреб, спора, «Волга», критикан, лыко, краги, котёл, икра, туя.

**По вертикали:** док, модница, баллада, досмотр, Ярило, пимы, аист, бахрома, учёт, Немо, Киев, ввоз, завод, накал, руки, стирка, дефиле, Габен, кадровик, кок, Монтеки, оснастка, адвокат, Албания, оброк, плут, галл, пир, рагу.



*Если у вас лопнуло терпение,  
надуйте новое! :)*



*Дарите детям побольше  
приятных неожиданностей  
и сюрпризов!*



*Когда говорите ребёнку  
«нельзя», обязательно  
расскажите, а как можно  
и интересно.*

**Светлана Карпук**

## Берегите своих детей

Берегите своих детей,  
Их за шалости не ругайте.  
Зло своих неудачных дней  
Никогда на них не срывайте.

Не сердитесь на них всерьёз,  
Даже если они провинились,  
Ничего нет печальней слёз,  
Что с ресничек родных скатились.

Если валит усталость с ног,  
Совладать с нею нету мочи,  
Ну а к Вам подойдёт сынок,  
Или ручки протянет дочка.

Обнимите покрепче их,  
Детской ласкою дорожите  
Это счастье! Короткий миг  
Быть счастливыми поспешите.

Ведь растают как снег весной,  
Промелькнут дни златые эти,  
И покинут очаг родной  
Повзрослевшие Ваши дети.

Перелистывая альбом  
С фотографиями детства,  
С грустью вспомните о былом,  
О тех днях, когда были вместе.

Как же будете Вы хотеть  
В это время опять вернуться,  
Чтоб им маленьким песню спеть,  
Щёчки нежной губами коснуться.

И пока в доме детский смех,  
От игрушек некуда деться,  
Вы на свете счастливей всех,  
Берегите ж, пожалуйста, детство!



*Поощряйте инициативу ребёнка  
в помощи по дому, даже если  
вы это делаете лучше и быстрее.*



*Чем чаще обнимаете ребёнка,  
тем крепче он стоит на ногах.*



*Белые двери? Скукотища!!!  
Сейчас исправим! =)*



**Берегите счастливые годы ваших детей!!!**

Фото с сайта motivators.ru