Приложение к газете «Радуга»

СЕМЕЙНЫЙ круг

4 октября 2013 №19-20 (459-460)

+16

Всем бы таких мам и пап как у меня!

- ОБЪЕКТ ПОВЫШЕННОЙ ОПАСНОСТИ
- ВОРОТА НА СЕВЕР
- ТИХАЯ ПРИСТАНЬ ДОБРА
- БЕДА ПОПРАВИМА. ДЕЙСТВУЕМ СООБЩА
- ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ РЕБЁНКА
- АХ, КАКОЕ БЫЛО ЛЕТО!..
- ЧИТАЙТЕ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ

Объект повышенной опасности

Какие опасности подстерегают школьников в наступившем учебном году? Что делается для их профилактики? Об этом шла речь в Республиканской общественной приёмной Главы РК во время телефонной «прямой линии», проведённой в середине сентября совместно с Общественным советом при МВД по Коми.

Тили-тили тесты

Первый вопрос, заданный по телефону, касался столь обсуждаемого в последние годы ***введения в школах обязательного теста на наркотики.*** Председатель родительского комитета одной из сосногорских школ спросила у чиновников, когда тестирование дойдет до районов. **Заместитель министра образования РК Дмитрий Беляев** *(на фото вверху)* ответил, что вопрос с обязательным тестированием ещё не решен. Пока прорабатываются процедурные механизмы, говорить о сроках его введения рано.

– Вы сами такое тестирование поддерживаете? – поинтересовался замминистра.

– Большинство наших родителей поддерживают, – ответила мама сосногорского школьника.

Начальник департамента комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав в Республике Коми Любовь Кимпицкая отметила, что добровольное тестирование на употребление наркотиков в школах региона уже ведётся. Для того чтобы проверить ребёнка в возрасте до 15 лет, необходимо разрешение родителей. Если школьник старше, то для этого требуется его собственное согласие.

Уполномоченный при Главе РК по правам ребёнка Нелли Струтинская *(на фото справа)* поспешила заметить, что результаты тестов доводятся только до родителей, то есть анонимность гарантируется.

Главный детский психиатр-нарколог Минздрава Коми Андрей Никитин сообщил, что на этот год закуплено три тысячи тестов. Ранее тестирование прошли уже около пяти тысяч школьников республики, по шестерым из них пробы оказались положительными.

– Проблема в том, что мы не знаем, что делать дальше с теми, кто попался на тестах. Это нигде не прописано, – сокрушался Андрей Никитин. Он привёл в пример тестирование призывников. Если среди них тесты выявляют наркоманов, их отправляют в наркодиспансер, а там уже выясняют, насколько сильно они больны наркоманией, и решают, как с ними поступить.

Смешивают, курят, реанимируют

Тему нехороших веществ продолжил следующий звонок. Позвонившая из Эжвы женщина поинтересовалась ***состоянием троих подростков, которых 1 сентября доставили в реанимацию с наркотическим отравлением.***

Заместитель начальника отдела МВД по РК Светлана Мельникова прокомментировала ситуацию. Трое парней решили отпраздновать то ли день рождения одного из них, то ли начало учебного года «по-взрослому». Для этого они накануне затарились энергетиками *(по другим данным – пивом, но не исключено, что и тем, и другим).* Именно накануне, ведь 1 сентября продажа алкоголя в республике была запрещена.

Всё бы ничего, но алкогольного опьянения подросткам «для полного счастья» не хватило. В ход пошла приобретённая через интернет курительная смесь. В итоге молодые люди потеряли сознание, а проходившие мимо люди не обращали внимания на их бездыханные тела. Практически от смерти их спасли сотрудники патрульно-постовой службы, доставившие подростков в отделение реанимации. Сейчас школьников уже выписали из больницы.

Та же жительница Эжвы задала второй вопрос: ***«Почему рюмочная в нашем районе работала и 1, и 2 сентября?»*** Ни у кого из специалистов, в том числе сотрудников органов правопорядка, ответа на этот вопрос не нашлось.

В Республике Коми зафиксировано 17 фактов, когда несовершеннолетние пострадали от курительных смесей.

Что делать, если ваш ребёнок начал употреблять наркотики, читайте на стр. 14-15.

О других колёсах

Большое внимание на «прямой линии» уделили ***правилам дорожного движения.*** А конкретно – соблюдению их школьниками. **Специ-**

алист отдела пропаганды республиканского ГИБДД Александр Некрасов *(на фото вверху)* сообщил приятную новость: ***дорожно-транспортных происшествий с участием несовершеннолетних в этом году меньше,*** чем за тот же период прошлого года. И ещё более приятную: летальных исходов не было, тогда как в 2012-м на дорогах Коми погибли шестеро детей.

С другой стороны, ДТП, произошедших по вине юных пешеходов, стало больше. Вывод такой: благодаря значительному повышению штрафов водителей научили правилам дорожного движения. Теперь надо браться за другую сторону баррикады, вернее, бордюра.

Как это делают в сыктывкарской школе №30, читайте на 4 стр.

Александр Некрасов посоветовал родителям не показывать плохого примера детям и самим переходить дорогу только в положенных местах и на зелёный свет, чтобы дети не перебегали улицу там, где не положено (это наиболее частая причина ДТП с участием несовершеннолетних).

«Прошлись» и по двухколёсному транспорту. Александр Некрасов (сам большой велолюбитель) посетовал на то, что часто ***родители покупают своим чадам велосипеды, но не рассказывают о том, как надо правильно вести себя на дороге.***

– Что делать с юными велосипедистами? – спросила Нелли Струтинская. *– Ездят по тротуарам, часто стайками. Наезжают на пешеходов и сами падают.*

– В Эжве уже появляются велосипедные дорожки на тротуарах. Почему бы и в центре Сыктывкара так не сделать? – обратился Александр Некрасов к отсутствующим на «прямой линии» представителям столичной администрации.

– Мало кто знает, что инициаторами появления велосипедных дорожек в нашем городе стал Молодёжный проектный комитет, – добавил Дмитрий Беляев.

Что касается «двух колёс с моторчиком», то вступил в силу закон, по которому права на управление мотоциклом можно получить только после 18 лет.

Кто должен воспитывать?

Звонок из Усть-Кулома заставил в очередной раз задуматься над этим вопросом. Местные учителя предлагают ***усилить профилактическую работу с родителями.*** Ведь, по их мнению, что ни случись с детьми, спрашивают всегда с педагогов.

– Какой инструмент влияния на родителей должна применить власть? – задал замминистра образования вопрос, оказавшийся риторическим. *– Мы ждём от вас предложений.*

– Как часто полицейские должны посещать классные часы? – последовал второй вопрос из Усть-Кулома.

Заместитель начальника отдела организации работы участковых уполномоченных полиции МВД по РК Александр Пантелеев доложил о ходе акции «Родительский час с участковым». В течение сентября занятия с участием полиции должны пройти во всех школах республики. Даже несмотря на то, что участковых в наших районах не хватает, они стараются уделять время подрастающему поколению.

Прочие шалости

В конце «прямой линии» сидевший до этого безмолвно **главный таэквондист Коми Анатолий Чиканчи** *(на фото справа)* озвучил две темы, к которым другие члены Общественного совета МВД и все остальные участники «прямой линии» явно не были готовы. Во-первых, по его сведениям, **у подростков стало модным забираться на чердаки и крыши многоэтажек и там фотографироваться.** Особенно сыктывкарские тинэйджеры облюбовали дома возле «кольца», на пересечении Октябрьского проспекта и улицы Коммунистической.

– Вот они и соревнуются, у кого фотка круче, – делился своими наблюдениями, сделанными в соцсетях, именитый спортсмен и тренер. *– Сейчас туда ещё «гимнасты» и «акробаты» явятся, потом пиво там пить будут и падать.*

Участники заседания сказали, что это вопрос к председателям ТСЖ: они должны следить за тем, чтобы все чердаки были закрыты. Кстати, на днях фотограф «Радуги» пытался ради хороших кадров залезть на крыши стоящих на «кольце» домов, но ничего из этой затеи не вышло: все чердаки были заперты.

Также Анатолия Чиканчи возмущает, что ***дети в соответствующих салонах делают себе пирсинг, наколки*** и прочие «издевательства» над собственным телом. А мастеров татушно-пирсингового дела не волнует возраст клиентов, для них главное – прибыль.

– Так можно и гепатитом заразиться, такие случаи известны. У нас в законодательстве прописано, с какого возраста можно делать тату и пирсинг? – прозвучал на «прямой линии» очередной риторический вопрос.

– Тогда возникнет другая проблема: подростки будут делать это кустарным способом, – резонно заметил детский нарколог Андрей Никитин.

Немного порассуждав о новых течениях в молодежной моде и постоянно сменяющих друг друга субкультурах, чиновники разошлись по своим делам, пообещав взять все прозвучавшие вопросы на контроль.

Илья БАКАНОВ.
Фото Ивана ФЕДОСЕЕВА.

Всем бы таких мам и пап как у меня!

Родители обучают школьников безопасности на дорогах

Проблема безопасности дорожного движения – одна из важнейших для городов. Касается это и столицы республики. Население растёт, увеличивается и количество личных автомобилей. Всё это было бы хорошо, если бы не было сопряжено с увеличением числа дорожно-транспортных происшествий. К сожалению, ДТП происходят и с участием детей дошкольного возраста.

Нередко ребёнок недооценивает реальной опасности, грозящей ему на дороге. Уважение к правилам дорожного движения, привычку неукоснительно их соблюдать должны прививать своим детям родители. И школа в этом может помочь. Вот как это делают в сыктывкарской средней школе №30, где ведётся активная работа по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма.

Администрация этого образовательного учреждения заботится не только о главных для школы процессах – воспитании и обучении, – но и безопасности каждого учащегося на дороге. Учителя провели конкурс, к которому привлекли и родителей. Мамы и папы школьников в этой жизни успевают очень многое, стремятся улучшить условия жизни семьи. Но порой для этого им приходится жертвовать самым дорогим – вниманием к ребёнку, временем, которое проводится в кругу семьи. И тем приятнее видеть на фотографиях участников конкурса уютные семейные вечера с книгой о правилах дорожного движения и просмотром фильмов о дорожных знаках. Эти кадры вызывают чувство гордости за родителей, которые не равнодушны к тому, где находится их ребёнок, и как он ориентируется в дорожной обстановке.

А вот фотоснимки, на которых мы видим, как родители сами проводят в школьном классе уроки безопасности для детишек. Сколько положительных эмоций переживает ребёнок, когда видит, что именно его родители стали главными героями на уроке! И маленький школьник очень хочет быть положительным примером не только для сверстников, но и учителей.

Уважаемые родители, Госавтоинспекция г. Сыктывкара обращается к вам с просьбой: берегите своих детей! Берегите себя: дети вас любят и ждут! Сделайте дороги безопасными, чтобы счастливые и звонкие голоса звучали в каждом доме.

Желаем вам добрых и безопасных дорог!

Ах, какое было лето!..

Лето в социально-реабилитационном центре Прилузского района было интересным, добрым и весёлым, – об этом рассказали сотрудники центра.

За летние каникулы в центре 27 ребят в возрасте от 3 до 16 лет отдохнули и укрепили здоровье. Вместе с ними в Прилузье проводили каникулы четверо школьников из города Емвы Княжпогостского района. Мы были рады познакомить гостей со своей малой родиной. Дети быстро подружились и жили общими интересами.

Летний сезон начался с визита наших давних друзей из Прилузского отделения ДОСААФ с замечательными подарками: двумя комплектами роликовых коньков, шлемами и защитой для безопасного катания. За лето ребята научились не просто кататься, но и исполнять несложные виражи. А кадеты из Черемуховской средней школы научили разбирать и собирать боевые автоматы.

Незабываемые впечатления оставил велопробег до села Архиповка с посещением православной церкви. Ребята отцу Луке задавали много вопросов, внимательно выслушали его наставления и советы. На обратном пути воспитанники осмотрели поля хозяйства «Южное», их очень заинтересовала технология заготовки сена в вакуумных упаковках.

Была и культурная программа. Наши ребята приняли участие в «Минуте славы» в Доме культуры с.Черемуховка, где раскрыли свои таланты – пели, танцевали, читали стихи. В доме культуры с.Летка дети познакомились с вокальным коллективом «Молодость души», послушали народные и советские песни, фольклорную музыку. Ветераны – участницы ансамбля – поиграли с детьми в игры, рассказали им сказки, устроили для гостей чаепитие. Так тепло было рядом с ними, словно со своими бабушками.

Дети решили создать своими руками кукольный театр! Под руководством педагогов Ж.Г.Косолаповой и Е.С.Перминовой ребята изготовили кукол из деревянных ложек, раскрасили их, сшили костюмы для персонажей. От кукольного представления были в восторге и взрослые, и дети.

«Красота во мне – красоту другим!» – творя под этим девизом, юные художники оформили веранду на игровой площадке центра.

Накануне учебного года девять наших воспитанников, в том числе один первоклассник, получили в подарок портфели и наборы школьных принадлежностей. А незнакомый даритель из Сыктывкара передал социально-реабилитационному центру большой набор игрушек.

Мы признательны всем, кто бескорыстно и с душой сотрудничал с нами, помогал в работе, делал подарки. Желаем яркой, щедрой осени и уютной зимы в ожидании следующего лета!

Специалист по социальной работе ГБУ РК «СРЦН Прилузского района» Евгения ПЕРМИНОВА.

Журнал «Семейный круг» совместно с Агентством Республики Коми по социальному развитию продолжает рассказывать о многодетных семьях-соискателях премии Правительства Республики Коми. Сегодня мы познакомим читателей с семьёй Черных из села Гурьевка Прилузского района.

Тихая пристань добра

Супружеский стаж этой семьи – 13 лет, но познакомились молодые люди больше 20 лет назад. «Своего Василия я встретила на одной из сельских дискотек. В его васильковые глаза влюбилась с первого взгляда», – вспоминает сегодняшняя многодетная мама. С тех пор они не расстаются. Василий Викторович и Евгения Степановна воспитывают троих детей. «Каждая семья по-своему счастлива. В каждой семье есть и невзгоды, и удачи. Это свой, посторонним невидимый мир. Главное – сберечь и сохранить его, несмотря ни на что», – считают супруги Черных.

Папа на зимней рыбалке.

«НАША СЕМЬЯ БУДЕТ БОЛЬШОЙ И ДРУЖНОЙ»

Глава семейства, Василий Викторович, вырос в многодетной сельской семье, в которой воспитывались шестеро детей. Мальчику пришлось рано познать азы мужского труда: он помогал отцу вести хозяйство, заготавливать дрова и сено, с детства умеет колоть дрова и ставить стог. Отец показал сыну заповедные лесные тропы, научил ставить силки на дичь, добывать рябчиков и тетеревов, ловить рыбу.

Евгения Степановна тоже родилась в большой многодетной семье. С ранних лет любила трудиться на огороде. Больше всего нравилось ухаживать за цветами, поэтому и профессию свою решила связать с цветоводством. Закончив училище, получила специальность мастера по цветоводству и садоводству.

Когда Василий и Евгения поженились, сразу решили, что и их семья тоже будет большой и дружной.

ТЁПЛЫЙ ОЧАГ В РОДНОМ СЕЛЕ

Молодые несколько лет жили в Сыктывкаре, но их обоих тянуло в родные места. Супруги вернулись в село Гурьевка, где родились и выросли. Василий Степанович решил организовать свой бизнес – открыл продуктовый магазин, а немного позже осно-

вал крестьянско-фермерское хозяйство.

Евгения Степановна стала бригадиром полеводства местного сельхозпредприятия. На семейном совете молодая пара решила построить собственный дом. Место выбрали очень красивое, возле лесного озера. Кирпичик за кирпичиком, брёвнышко к брёвнышку супруги строили своё семейное гнёздышко, вкладывая в дело не только физические силы, но и душу.

Затем родились детки: сын Виктор, дочери Валерия и Регина. Забот у молодых мамы и папы было немало, но согласие, любовь и уважение друг к другу помогали справиться со всеми трудностями.

Сейчас Евгения Степановна уже четвёртый год работает организатором в Доме культуры и сама активно выступает на сцене, поёт и танцует в народном хоре «Гурьевчанка». Дома же она замечательная мама и любящая жена. Как и подобает настоящей хозяйке, хранит семейный очаг и создаёт в доме уют.

– Атмосфера добра и благополучия – самое важное для мужа и детей, – считает заботливая мама.

Василий Викторович тем временем расширяет крестьянское хозяйство. Хваткий и предприимчивый сельчанин открывает предприятие по обработке древесины. К тому же он заочно учится в Коми государственном педагогическом институте на педагога-психолога.

Как вкусно.

ТАЛАНТЛИВЫЕ И ПОСЛУШНЫЕ

Каждый из детей этой дружной семьи – неповторимая личность. Старший сын Виктор – натура творческая. «Он у нас и танцор, и певец, и на дуде игрец», – шутит Василий Викторович. Сейчас парень учится в 11 классе средней школы, а год назад окончил Гимназию искусств при Главе Республики Коми, получив специальность «Музыкальное искусство». С радостью и большим знанием дела участвует в художественной самодеятельности. К тому же Виктор неравнодушен к спорту: серьёзно занимается спортивным туризмом, участвует в легкоатлетических кроссах и лыжных гонках, увлекается плаванием, волейболом, баскетболом.

И по дому он первый помощник.

– На нём всё хозяйство держится: дров занести, огород полить и прополоть, баню протопить, дом прибрать. Успевает и отцу на пилораме помочь, – рассказывает мама.

Шестиклассница Валерия под стать брату, она уже успела проявить себя на сцене местного дома культуры. С дошкольного возраста посещает танцевальный,

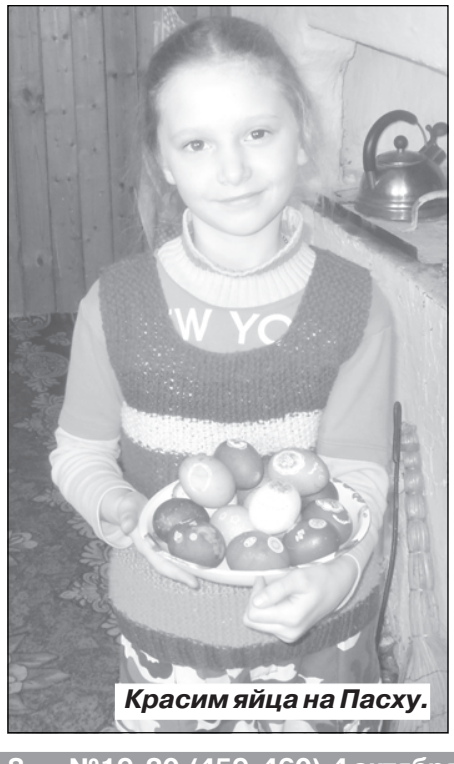
Мама печёт пироги.

Хор Веснянка. Мама вторая слева.

Сенокос.

Купаем деток.

Любим ходить в лес.


Красим яйца на Пасху.

вокальный и драматический кружки, участвует во всех концертных программах. Как и Виктор, дружит со спортом, занимается в секции спортивной гимнастики и акробатики.

Маленькая Регина – самая шустрая из семьи Черных. «На одном месте просидеть ни минуты не может», – говорит папа. Регина любознательная, общительная, с большим вниманием изучает окружающий мир. В свои четыре года девочка знает алфавит и цифры, с удовольствием читает с мамой и сестрой стихи, поёт и танцует. У малышки уже есть благодарности и грамоты за спортивные достижения, она даже участвовала в соревнованиях «Лыжня России». К домашнему труду приучена: помогает сестре мыть посуду, убирает разбросанные игрушки.

В развитии способностей детей большая заслуга принадлежит родителям. Василий Викторович и Евгения Степановна серьёзно подходят к воспитанию ребят. Личным примером супруги учат их любить труд, уважать старших, заботиться о ближних.

– Дети у нас растут послушные, ругать и наказывать их особенно не за что. Беседы вполне достаточно, чтобы они осознали мелкие проступки, – говорит Евгения Степановна.

В отличие от многих «продвинутых» сверстников младшие Черных не мечтают стать «просто богатыми» или уехать из «этой деревни». Они планируют остаться в родном селе и приносить пользу там, где живут. Можно не сомневаться, что все они вырастут достойными людьми, потому что сызмальства приучены к труду, ответственно относятся к порученным делам, хорошо учатся. И всегда думают о благополучии ближних – привыкли даже одну конфетку делить на всех.

ПОТРУДИЛИСЬ – ОТДОХНЁМ!

В доме Черных есть свои добрые традиции. Ни один праздник или день рождения не обходится без подарков и сюрпризов, игровой программы и огромного сладкого пирога. В подготовке каждого торжества участвует вся семья.

Сельскую жизнь невозможно представить без собственного подворья. Вот и семья Черных имеет большой огород, где с привычными для нас свёклой, капустой и картошкой прекрасно уживаются баклажаны, арбузы и дыни. Особая гордость семьи — розарий из нескольких сортов роз. С ранней весны и до поздней осени семейный сад-огород благоухает и радует взор хозяев и соседей. Во дворе много живности: куры, кролики, гуси. Поработав в поле или на огороде, семья обязательно весело и дружно отдыхает.

В канун Нового года приусадебный участок превращается в сказочный городок с ледяными постройками и забавными снежными человечками. Папа и мама надевают костюмы Деда Мороза и Снегурочки и становятся добрыми волшебниками, способными исполнить любое желание.

Любим коптить свой улов.

К нам пришёл Дед Мороз.

И родители, и дети любят зимой и летом рыбачить, в любое время года ходят на прогулки в лес. Свои кладовые большая семья каждую осень пополняет дарами леса. Всю зиму на столе – клюквенные и брусничные морсы, чай с малиновым вареньем, грузди и волнушки с домашней сметаной, пироги с лесными ягодами и грибами.

Лето вся семья предпочитает проводить дома, в родном селе.

– Свежий воздух, чистая вода, жаркое солнце ничуть не хуже разных заграничных курортов», – объясняют свой выбор супруги Черных. Папа научил детей ловить рыбу, а мама – готовить уху и заваривать чай из смородиновых листьев.

– Для нас, родителей, самый главный подарок в жизни – успехи наших детей, – говорит Евгения Степановна. Стало традицией за хорошую учёбу устраивать ребятам поездки в цирк города Кирова или театры Сыктывкара.

СЧАСТЬЯ У НИХ МНОГО

Супруги Черных – люди с активной жизненной позицией.

– Нам скучать и жаловаться некогда, есть дела поважнее. Эти заботы и дела делают нас счастливыми, – говорит глава семейства.

Они участвуют во всех мероприятиях, проводимых в родном селе. Живут по принципу: чужой беды и чужого горя не бывает. Как предприниматель Василий Викторович помогает денежными средствами ветеранам и инвалидам, при необходимости безвозмездно выделяет собственную технику. Односельчане благодарны ему за поддержку.

Хрупкая на первый взгляд Евгения Степановна поражает своей неуёмной энергией. Её душевных и физических сил хватает как для собственной семьи, так и для детей, ставших её учениками. После школьных уроков ребятишки бегут к ней в драматический кружок. Она учит их чувствовать сердцем Шекспира и Ахматову, выразительно держаться на сцене, понимать красоту мира литературы. Возможно, благодаря её урокам мастерства в будущем кто-то из кружковцев станет талантливым режиссёром или актёром.

«ТРИ ПИШЕМ – ЧЕТЫРЕ В УМЕ»

Евгения Степановна рассказывает:

– Некоторые знакомые до сих пор не могут привыкнуть к количеству детей. Приходят в гости и с восхищением говорят: «Женя, признайся честно, легко ли тебе даётся материнство? Ведь дети не дают отдохнуть, пожить «для себя». Задумываюсь… Да, поначалу было тяжело привыкнуть, что больше не принадлежу только себе. Но я пережила этот период и теперь уже ни о чём подобном не думаю. Иногда муж скажет: «Ну что, решимся ещё на одного? И чтобы обязательно мальчик, чтобы поровну: два парня и две девочки в семье было». Кто знает,

кто знает.… – улыбается моя собеседница.

Дом, дети, работа, активная общественная жизнь не утомляют супругов Черных, напротив – придают им силы и энергии.

– Семья для нас – это тихая пристань, в которой каждый находит понимание, защиту и уверенность в завтрашнем дне, – считают супруги.

Галина МИНАЕВА.
Фото из личного архива семьи ЧЕРНЫХ.

Ворота на Север

Если вы отправляетесь в путешествие за пределы республики на поезде, то на пути следования обязательно будет станция Котлас – крупный железнодорожный узел и важный порт. Об этом городе мы сегодня и расскажем.

Котлас – третий по значению промышленный город Архангельской области. Он расположен на правом берегу Северной Двины, недалеко от впадения в неё Вычегды, и был основан в 1890 году. Недалеко от города проходят магистральные газо- и нефтепроводы, нити которых тянутся через Республику Коми в среднюю полосу России.

В XIV веке на месте нынешнего города находилось древнее поселение коми под названием Пырас. Котлас образовался из нескольких деревень, появившихся после прихода сюда русских поселенцев. В переводе с зырянского языка «Котлас» означает «вход»: действительно, город в прошлые века открывал пути на Север, в Сибирь, Чудь Заволоцкую.

В годы Великой Отечественной войны город превратился в крупный транспортный узел – в 1941 году был пущен первый поезд из Воркуты по новой железнодорожной магистрали.

Неудивительно, что сердце города – железнодорожный вокзал Котлас-Южный. Площадь возле станции украшает паровоз-памятник: он подарен Северной железной дорогой на 90-летний юбилей города. Построен этот локомотив в 1950 году, длина его почти 24 метра, а вес более 90 тонн.

Об истории развития города и края с древнейших времён до наших дней можно узнать в Котласском краеведческом музее. Здание музея, построенное в 1906 году, – исторический памятник. Первоначально там располагался культурно-просветительский центр – Народный дом общества трезвости. Здесь проводились встречи с народом, ставились спектакли и чи-

Паровоз-памятник.

Церковь Стефана Пермского.

тались поучительные лекции. Музей занимает это помещение с 1978 года. В его фондах хранятся коллекции живописи, графики, изделий прикладного искусства, предметов этнографии и нумизматики. Довольно подробно отражена история революционного движения на Севере, огромное внимание уделяется годам Великой Отечественной войны и послевоенному развитию региона.

В чём-то созвучны музейным экспозиции Котласского Дома ремёсел, где опытные экскурсоводы рассказывают всем желающим о традиционных национальных промыслах Севера: плетении из бересты, обработке дерева, ткачестве и керамике. Здесь же и сувениры можно купить на ярмарке-выставке мастеров.

Котлашане гордятся своим Драматическим театром, куда приглашают всех гостей города. Это один из немногих провинциальных театров, которому удалось выжить в эпоху повального реформирования.

В городе много памятников. Наиболее известные из них относятся к эпохе социализма: памятник бойцам Северо-Двинской военной речной дивизии на берегу Северной Двины, исторический памятник Ленину на привокзальной площади, памятник котлашанам, погибшим в годы войны, и стела «Салют Победы».

Единственный памятник классической архитектуры в городе – церковь Стефана Пермского. Начало её строительства датировано 5 марта 1777 года, второй этаж был закончен в 1805 году. В 1988 году церковь, находившаяся в аварийном состоянии, рухнула и была восстановлена по старым чертежам в 1995 году. Церковь освящена в честь Стефана Пермского не просто так. Святитель начал свою миссионерскую деятельность, отправляясь в зырянский край, как нетрудно догадаться, именно в Пырасе.

Здание речного вокзала – на высоченном берегу Двины – мечта живописца. Правда, предназначено оно не для пассажиров, а для… посетителей ресторана. Суда приходят в Котлас только по большой весенней воде, навигация сейчас длится не более двух недель.

Довольно много любопытного находится в окрестностях Котласа. К примеру, Сольвычегодский историко-художественный музей. Основан он в 1919 году и находится в здании Благовещенского собора (фамильный собор семьи купцов и промышленников Строгановых, сыгравших значительную роль в жизни строящегося города несколько веков назад). Музей гордится уникальными экспонатами: коллекциями произведений древнерусского искусства (иконы так называемой «строгановской школы»), лицевого шитья, этнографии и быта, документальных материалов по истории края.

Конечно, трудно сравнить скромный Котлас с блистательными столицами или мегаполисами, однако не отнять у этого провинциального города по-северному сдержанной, но очень милой и трогательной привлекательности.

Подготовил Дмитрий КОЮШЕВ.

Памятник бойцам Северо-Двинской военной речной дивизии.

Стела «Салют Победы».

Сегодня «Семейный круг» знакомит вас с творчеством азербайджанской писательницы Алемзер Али-заде. Её добрые рассказы, герои которых дети, очень хороши для семейного чтения. В Республике Коми живёт немало уроженцев Азербайджана. Наверное, есть они и среди наших читателей. Надеемся, их особенно порадует публикация произведений их землячки. Да и любому человеку, независимо от национальности и возраста, придутся по душе эти маленькие истории, рассказанные с таким теплом и сердечностью.

Алемзер Али-заде Мамед кызы родилась в городе Гянджа Республики Азербайджан. Её отец работал преподавателем в вузе, а мама воспитывала детей: в дружной семье росли четыре брата и четыре сестры.

Первый рассказ будущей писательницы был опубликован в 1967 году в газете «Пионер», когда она ещё училась в школе. «Я хорошо понимаю детей, их детский мир, в котором они живут. Я очень трепетно отношусь к детям, ведь в каждом ребёнке есть искренность и радость, которую они нам дарят», – говорит Алемзер Али-заде.

Прочитайте вместе с детьми

Пятёрка ушла поиграть

Гусейн ещё совсем малыш. Но уже знает много стишков, сказок, да ещё и считать умеет. Научила его всему этому бабушка. Как-то Гусейн решил показать старшему брату Рашаду, как он умеет считать:

– Один, два, три, четыре, шесть, семь, восемь, девять, десять.

Рашад удивлённо посмотрел на него, и тогда Гусейн помахал указательным пальчиком правой руки:

– Смотри-и-и, там еще пятёрка есть, – и хитро улыбнулся.

Брат спросил:

– А где эта пятёрка, гагаш?

– Ушла поиграть, – ответил Гусейн.

Рашад расхохотался и сказал:

– Гагаш, Гусейн, давай снова посчитаем!

Гусейн стал медленно считать:

– Один, два, три, четыре, шесть...

Тогда Рашад полусерьезно-полушутливо прикрикнул на него:

– Стой! Гагаш, твоя пятёрка поиграла и вернулась. Посчитай и её с другими числами.

Гусейн нахмурился. Заметив это, Рашад обратился к брату:

– Гагаш, ты не знаешь места пятёрки, да?

Гусейн кивнул грустно:

– Да, Рашад. Считаю и не могу найти ей места.

Улыбнувшись, Рашад сказал:

– Я научу тебя. Давай снова считать.

Гусейн начал:

– Один, два, три, четыре... – и тут Рашад, приложив ладошку к губам младшего брата, ласково сказал:

– Вот, пятёрка здесь, гагаш, она никуда не уйдёт. После четвёрки обязательно идёт пять, а после пяти – шесть. Давай ещё раз попробуем.

Гусейн улыбнулся. Глядя прямо в глаза брату, стал медленно считать:

– Один, два, три, четыре, – и, громко засмеявшись, сказал:

– Пя-а-а-ать, – затем продолжил:

– Шесть, семь, восемь, девять, десять!

Досчитав, обнял брата. Оба радовались, что вернули на место пятёрку, которая уходила поиграть.

«О»

Лала ещё маленькая, не доросла до школьных лет. Сегодня мама учит её писать:

– Доченька, вот это буква «А». Её вот так пишут... – и мама аккуратно вывела на листочке букву «А», потом предложила написать её девочке.

Лала очень старалась, но вышли кривые-косые линии. Ей они не понравились, она стёрла написанное, что-то снова начертила. И это не понравилось, зачеркнула. Тихонько спросила:

– Мама, а другой буквы нет? Эту я не могу написать.

Мама взяла карандаш и стала выводить букву «Н»:

– Вот, смотри, дочка, это буква «Н». Она пишется так, – несколько раз написала её и спросила:

– Сможешь так же?

– Да, да, смогу, – ответила Лала, потянула к себе листок бумаги и что-то нацарапала на нём. Но ничего похожего на «Н» не получилось.

– Эх... Мам, а другой буквы нет? Давай другую напишу, эта – трудная.

– Почему нет? Букв много, мы все выучим. Ты научишься писать их.

Мама пыталась учить дочку писать буквы «З», «С», «М». Но та всё спрашивала: «А других букв нет? Эта трудная, научи лёгкой».

И вот дошли до буквы «О». Эта буква показалась Лале лёгкой! На листке она начертила большой круг. И все написанные ею раньше буквы, включая и зачёркнутые, оказались в этом круге. Лала обрадовалась, запрыгала радостно, закричала:

– Я написала, я «О» написала!

Мама засмеялась:

– Доченька, такая большая «О» разве может быть?

– Может, мама, может!

Мать обняла дочку:

– Ну хорошо. Давай снова напишем «О» на новом листке.

Девочка повела плечами:

– Нет, мама, сегодняшний урок я уже выполнила, – и, вырвавшись из рук матери, убежала во двор. Первое, что она увидела во дворе, был мячик, который неподвижно лежал, словно скучая. Лале показалось, что он похож на букву «О», и она очень этому обрадовалась. Взяла прутик, начертила им на земле вокруг мячика круг. Потом ударила ладошкой по мячу. Он улетел, а Лала радостно закричала, показывая на нарисованный круг:

– Мячик убежал, «О» осталась! Я могу писать эту букву. Букву «О»!

И девочка побежала делиться своими знаниями с другими детьми.

Душистые точки

Тогрул увлеченно рисовал. И даже невообразимый шум-гам, крики Ульви и Зейнаб не могли отвлечь его. Маленький художник никого не замечал, то улыбался, то хмурился, внимательно всматриваясь в лист бумаги перед собой, погружаясь в только ему ведомые раздумья.

Он вздрогнул от неожиданности, когда подошедшая к нему Зейнаб вскрикнула, взглянув на рисунок:

– О-о-ой... какие красивые цветы!

Он быстро оглянулся и улыбнулся:

– Спасибо, сестричка.

Ульви посмотрел на нарисованные младшим братом цветы, поморщился:

– Ну и цветы… Мне совсем не нравятся, – проворчал он. – Не обижайся, гагаш, ты плохо нарисовал эти цветы, я бы нарисовал лучше. Не видишь, что ли, они совсем не похожи на те, что растут в нашем саду.

Зейнаб прервала его:

– Ульви, ты не прав. Смотри – они как настоящие. Как же ты их рисуешь, Тогрул?

Тогрул тихонько прошептал:

– Рисую, сестра, просто рисую. Не знаю как…

Его расстроило, что Ульви не оценил цветы, которые ему самому так нравились. Наморщив лобик, прищурив большие чёрные глаза, малыш внимательно рассматривал каждый из запечатлённых на бумаге цветков. Ему показалось, что в рисунке чего-то не хватает. Но не мог понять, чего именно. Взял зелёный карандаш. Склонив голову, подошёл ближе, начал работать, сделал длинные острые листья ещё более зелёными. Разглядывая листья, положил зелёный карандаш на место. Взял красный, повертел меж пухленьких пальчиков, начертил в воздухе невидимые линии. Легонько подкрасил мелкие красные лепестки на тоненьких стеблях, сделал их более тёмными. Щёки у него раскраснелись, лоб покрылся испариной. Продолжая рисовать, не заметил, когда ушли Ульви и Зейнаб.

Вдруг маленький художник остановился. То прикасался красным карандашом к подбородку, то ерошил им волосы. О чем-то он раздумывал, что-то пытался вспомнить, пристально вглядываясь в алые лепестки, зелёные листья, изящные веточки на созданном им рисунке. Как будто распустившиеся на листе бумаги цветы сейчас заговорят, что-то скажут ему, что-то объяснят. Запутавшийся в своих раздумьях малыш и будто только раскрывшие свои глазёнки цветочки изумлённо смотрели друг на друга. Мальчик вновь подумал: «Что же я не так нарисовал? Чего в них не хватает? Почему Ульви не понравились мои цветы?»

В этих беспокойных размышлениях мальчик с шумом смешал рассыпанные по столу остро заточенные цветные карандаши. Ему понравилось, что они со стуком ударяются друг о друга. Вдруг среди карандашей на глаза ему попался жёлтый. «А зачем мне жёлтый карандаш? – подумал он. – У меня же цветы красные, а листья – зелёные».

Но тут вдруг на душе у мальчика стало светло и радостно. Подобно чайке, ловко выхватывающей из морских волн рыбу, он с бьющимся сердцем выхватил большим и указательным пальцами жёлтый карандаш. «Нашел! Нашел!» – с радостным криком он стал подпрыгивать. Он понял, чего не хватает цветам. И точно знал, что теперь Ульви и Зейнаб понравятся его цветы.

Но больше всего он хотел, чтобы эти цветы понравились маме. Тогрул размечтался, представил, как его папа возвращается из Стамбула, видит его картину «Цветы», гордится им, прижимает его к груди вместе с рисунком.

И малыш сразу, не раздумывая, нанёс много-много жёлтых крапинок на нежные лепестки цветов. Это были не просто крапинки. Они стали как бы проявившимся биением его сердца. Мальчик был уверен, что его цветам не хватало именно этих крапинок, он искал именно их. И когда в комнату вошла мама, он с гордостью протянул ей листок с рисунком:

– Мама! Мама, посмотри, эти цветы нарисовал я!

Голос его дрожал от радости. Волнение сына передалось и матери. Она обняла его и радостно сказала:

– Да, Тогрул, очень красивые цветы. Ты прекрасно рисуешь, сынок!

Малыш не отводил от нее беспокойного взгляда:

– Мама, а это что за точечки на цветах? Ты не сказала о них. Не сказала, что они на этих цветах делают…

Тогрул так заинтересованно, с таким волнением спросил это, что мать растерялась. Она даже внимания не обратила на жёлтые крапинки, только сейчас их заметила. Но и теперь ничего не могла придумать.

– Точки, да… жёлтые точки… Мой родной… а цветы твои прекрасны, ничего не скажешь, – и замолчала.

Маленький художник спросил с сожалением:

– Мама, ты хорошенько посмотри! Ты, и вправду, не знаешь, что такое эти точки? – и нетерпеливо ждал ответа. Мать с удивлением, широко раскрыв глаза, внимательно стала разглядывать крапинки. Пожала плечами:

– Вижу, дорогой, вижу. Точки, да… А ты сам, Тогрул, знаешь, что это за точки? Скажи, и я тоже буду знать.

Тогрул указательным пальцем провёл по цветам, прошептал:

– Мама, эти точечки, которые я рассыпал по листьям, – это аромат цветов. Я так запах цветов нарисовал, мама! Это – душистые точки…

Мать переполнили чувства радости и гордости. В этот миг маленький сын стал в её глазах самым великим художником. Она с любовью и восхищением прижала к груди рисунок. Потом поднесла к носу, вдохнула:

– Ах, как же прекрасно пахнут твои цветы, – и стала покрывать поцелуями личико и пальцы малыша.

*Гагаш по-азербайджански – брат, парень.

Беда поправима. Действуем сообща

Здоровье ребёнка – самое большое счастье для родителей. Мы следим за прибавлением веса своего младенца, записываем детсадовца в спортивные секции, возим школьника на каникулы к тёплому морю – делаем всё для здоровья ребёнка, для обеспечения его счастливого будущего. И как бывает горько и больно, если в жизни подростка появляются табак, алкоголь, наркотики и все родительские старания идут прахом.

Статистика уверяет, что первое знакомство с наркотиками происходит достаточно рано – в 11-14 лет (41% из тех, кто употребляет наркотические вещества) и 15-17 лет (51%). Что же заставляет детей и подростков одурманивать себя, уходить от реальности?

Когда человеку не подходит климат, он начинает болеть. Психологический климат в семье для ребёнка ещё важнее. Если обстановка в семье становится непереносимой, куда ему деться? Родителей не сменишь, и уехать от них возраст пока не позволяет. Хрупкая неустойчивая психика не выдерживает, подросток срывается. И уходит – в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики…

Даже если ваш ребёнок далек от идеала и совсем не стремится осуществить ваши родительские мечты, будьте мудры.

* Не всегда удаётся решить спорные вопросы, сохраняя спокойствие. И если скандал уже разгорелся, сумейте остановиться, заставьте себя замолчать – даже если вы тысячу раз правы.

* Опасайтесь доводить ребёнка до истерики. В состоянии аффекта ребёнок крайне импульсивен. Та агрессия, которую он проявлял по отношению к вам, легко может обернуться против него самого. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке – всё станет реально опасным, угрожающим его жизни.

* Не кричите, сохраняйте самообладание. Будьте осторожны в выражениях! Ведь ребёнок может подумать, что вы его действительно ненавидите. Он будет в отчаянии, а вы, оглохнув от собственного крика, не услышите его крика о помощи.

* Похвалите своего ребёнка с утра – и как можно раньше, и как можно теплее! Не бойтесь проявить чувства и не скупитесь на

ласку, даже если ваше собственное настроение отвратительное (кстати, это и средство его улучшить!). Ваше доброе слово, объятие, поцелуй, ласковый взгляд – душевная подпитка на весь долгий трудный день. Не забудьте похвалить, приласкать ребёнка и на ночь – не отпускайте во тьму без живого знака живой любви.

СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПОДРОСТКОМ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

Определить, употребляет ребёнок наркотики или нет, сложно. Особенно если он сделал это в первый раз или употребляет наркотики время от времени. Важно учитывать, что многие указанные признаки могут появляться по совершенно другим причинам! Но в любом случае стоит насторожиться, если они проявляются.

Физиологические признаки:

– бледность или покраснение кожи;

– расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;

– несвязная, замедленная или ускоренная речь;

– потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;

– хронический кашель;

– плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);

– резкие скачки артериального давления;

– расстройство желудочно-кишечного тракта.

Поведенческие признаки:

– беспричинное возбуждение, вялость;

– нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания;

– уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам;

– трудности в сосредоточении на чем-то конкретном;

– бессонница или сонливость;

– болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;

– избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки;

– снижение успеваемости в школе;

– постоянные просьбы дать денег;

– пропажа из дома ценностей;

– частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры;

– самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;

– частое вранье, изворотливость, лживость;

– уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;

– неопрятность внешнего вида.

Очевидные признаки:

– следы от уколов (особенно на венах), порезы, синяки;

– бумажки и денежные купюры, свернутые в трубочки;

– закопчённые ложки, фольга;

– капсулы, пузырьки, жестяные банки;

– пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;

– папиросы в пачках из-под сигарет.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЁНОК НАЧАЛ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ?

Соберите максимум информации. Вот три направления, по которым вам нужно выяснить все как можно точнее и полнее:

1. Всё о приёме наркотиков вашим ребёнком: что принимал, сколько, как часто, с какими последствиями, степень тяги, осознаёт ли опасность.

2. Всё о той компании, в которой ребёнок оказался втянутым в употребление наркотиков.

3. Всё о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку.

Ни в коем случае не ругайте, не угрожайте, не бейте.

Беда, которая стала горем для всей семьи, поправима. Но исправить ситуацию можно, только если вы отнесётесь к ней спокойно и обдуманно – так же, как вы раньше относились к другим неприятностям.

Меньше говорите, больше делайте. Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы «посадить» ребёнка, «сдать» его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие.

Не допускайте самолечения. Категорически сопротивляйтесь, если подросток захочет заниматься самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения.

Если вы предполагаете, что ребёнок систематически употребляет алкоголь, наркотики, нужно, не теряя времени, обратиться к психиатру-наркологу.

Не усугубляйте ситуацию криком и угрозами. Выплеском эмоций добиться чего-то будет сложно. Берегите собственные силы, они вам ещё пригодятся. Представьте себе, как бы вы себя вели, заболей ваш ребёнок другой тяжёлой болезнью. В такой ситуации ведь никому не придёт в голову унижать и оскорблять его только за то, что он болен. Не считайте, что сын или дочь стали наркоманами только из-за собственной распущенности, корни болезни могут находиться намного глубже.

Если состояние здоровья или поведение ребёнка доказывают, что он принимает наркотики регулярно, значит, пришло время решительных действий.

Не пытайтесь бороться в одиночку, не делайте из этой болезни семейной тайны, обратитесь за помощью к специалистам, обязанным помочь вам.

Телефон доверия Управления ФСКН России по Республике Коми – 22-68-98.

Телефон доверия Коми республиканского наркологического диспансера – 21-12-31.

По материалам Управления ФСКН России по РК.

Материал для тех, кто желает стать усыновителем, опекуном, попечителем

Вопрос о здоровье ребёнка

Иногда нет достоверных сведений о заболеваниях биологических родителей, их возрасте и данных о раннем развитии ребёнка, вследствие чего бывает трудно, а порой невозможно, оценить влияние наследственных факторов на физическое и нервно-психическое развитие ребёнка. Поэтому огромную роль в формировании здоровья ребёнка играет социальная среда. На это влияют семейные отношения, бытовые условия, степень ответственности и медицинской активности родителей.

По биологической истории и наследственности дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, заметно отличаются от детей из благополучных семей по ряду причин. Во-первых, их родители часто злоупотребляли алкоголем, наркотиками и являются носителями ВИЧ, гепатитов и венерических заболеваний. Во-вторых, как правило, страдают «букетом» хронических заболеваний. Однако следует отметить, что описанные заболевания могут возникнуть у родителей после рождения ребёнка, поэтому здоровье большинства детей напрямую не связано с заболеваниями биологических родителей.

Характеристика физического и нервно-психического здоровья

Дети, перенёсшие эмоциональное пренебрежение и жестокое обращение со стороны родителей, часто отстают в физическом развитии от своих сверстников - их рост и вес, как правило, ниже нормы. Это может быть связано с неправильным питанием (недостаточное количество и низкое качество продуктов, недостаток или отсутствие витаминов), а также с дефицитом внимания со стороны взрослых.

С целью исключения патологических изменений такие дети проходят полное амбулаторное или стационарное обследование. При отсутствии патологии после помещения в семью обычно в течение первых 6-12 месяцев отставание в росте и весе значительно уменьшается или вовсе исчезает.

Однако очень часто встречаются дети с наследственной низкорослостью. Встречаются дети с задержкой психического и речевого развития, что связано, как правило, с социальным фактором – дефицитом информации. Нельзя полностью исключать связь психоречевой задержки с функциональными изменениями центральной нервной системы, возникшими в раннем возрасте (тяжелая беременность, патология родов, перенесённые заболевания на первом году жизни).

Для неблагоприятной социальной обстановки характерно отсутствие своевременного лечения данной категории детей, поэтому с возрастом степень психоречевой задержки увеличивается. В большинстве случаев после специального лечения проблемы, связанные нервно-психическим развитием ребёнка, исчезают.

Наиболее часто встречающиеся заболевания

Пренебрежение нуждами ребёнка (неправильное питание, отсутствие режима для гигиенических навыков, игнорирование требований личной безопасности ребёнка) приводит к различным острым хроническим заболеваниям. Наиболее часто встречаются изменения желу-

дочно-кишечного тракта (язвенная болезнь, гастриты, панкреатиты, холециститы, кариес), заболевания ЛОР-органов (тонзиллиты, отиты, аденоиды), аллергические заболевания, болезни органов зрения (косоглазие, близорукость, астигматизм), патология опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, сколиозы, плоскостопие). Более того, многие дети болеют респираторными инфекциями более 4-6 раз в год.

Со стороны центральной нервной системы чаще других возникают следующие проблемы: невротические реакции (поведенческие нарушения, энурез, навязчивые движения, страхи, расстройства сна); астенические проявления (утомляемость, истощаемость, снижение внимания и памяти, эмоциональная нестабильность, головные боли). Данные симптомы особенно проявляются в периоды резких изменений в жизни ребёнка, носят, как правило, временный характер и не связаны с органической мозговой патологией. Тем не менее в подобных случаях необходимы специальные реабилитационные мероприятия, которые заключаются в медикаментозной и психологической терапии.

Своевременные совместные действия неврологов, психологов и педагогов приводят к значительному уменьшению или полному исчезновению психоневрологических проблем.

Пути решения выявленных проблем, координация действий специалистов

Дети, имеющие проблемы со здоровьем, в обязательном порядке обеспечиваются постоянным динамическим наблюдением соответствующих специалистов. Их регулярно осматривают педиатр, невролог, окулист, ЛОР-врач, ортопед соответствующего медицинского учреждения или поликлиники по месту жительства. При необходимости проводятся обследование и лечение в специализированных стационарах.

Не забудьте спросить у врача

Если вы решили взять в семью ребёнка, обязательно получите у лечащего педиатра историю жизни ребёнка, данные о наследственности, сведения о перенесённых заболеваниях, травмах, операциях, наличии хронических болезней и аллергических реакций. В ваши обязанности будет входить неукоснительное выполнение всех медицинских рекомендаций.

Кроме того, кандидат должен:

• знать план действий в экстренных ситуациях (обострение хронического заболевания, травма, отравление);

• иметь набор необходимых медикаментов в домашней аптечке;

• выполнять объём гигиенических мероприятий (чистка зубов, принятие ванны и душа и т.д.);

• выдерживать особенности режима дня (часы сна и бодрствования, периоды прогулок, объём физических нагрузок, время просмотра телепередач и занятий с компьютером);

• знать особенности режима питания (ограничение в приёме некоторых продуктов, количество и кратность кормления, технология приготовления пищи);

• соблюдать план наблюдения определенными специалистами, сроки и места консультаций и обследований.

Как распознать необходимость срочной медицинской помощи

• младенцу меньше 4-х месяцев, и у него высокая температура (выше 37 градусов);

• у ребёнка старше 4-х месяцев температура выше 37,5 градусов;

• у ребёнка до 4-х месяцев наблюдается частая рвота после еды;

• ребёнок выглядит больным, и ему быстро становится хуже;

• ребёнок жалуется на боль в области шеи при движении головой;

• у ребёнка обложено горло и сильно болит голова;

• у ребёнка впервые наблюдается приступ потери сознания и (или) судороги;

• ребёнок ведёт себя необычно;

• у ребёнка есть друзья, не подходящие ему по возрасту;

• вы замечаете у ребёнка кровоподтеки и покраснения в виде следов от уколов, прижиганий, не связанных с несчастным случаем;

• ребёнок так часто и тяжело дышит, что даже не может играть, говорить, кричать, пить;

• ребёнок жалуется на сильные боли в области живота;

• у ребёнка стул чёрного цвета или с кровью;

• у ребёнка не было мочеиспускания более 4-6 часов, и у него отмечается сухость рта и языка;

• у ребёнка задержка стула более двух суток.

Как распознать поведение, указывающее на необходимость профессиональной помощи

• постоянное уклонение от общения, ребёнок ведёт себя так, как будто присутствующих не существует;

• неподобающие действия или реакции, например, громкий смех, крик или несдерживаемый гнев по незначительным поводам;

• фантазии ребёнка столь явные, что они мешают нормальному течению жизни;

• полное отсутствие интереса к общению со сверстниками;

• отсутствие реакции на других людей;

• необычное бесстрашие и (или) излишняя боязнь окружающего мира, что мешает нормальному течению жизни;

• ребёнок видит или слышит то, чего не существует (галлюцинации);

• речь ребёнка не развивается, или ребёнок перестает говорить совсем;

• невнятная речь;

• постоянный ненормальный речевой ритм;

• ненормальные реакции на стимуляцию, может быть излишне чувствителен или нечувствителен к звукам, прикосновениям и т.д.;

• нарушения осанки или постоянная ходьба на цыпочках;

• постоянно повторяющиеся движения пальцами или руками;

• нанесение себе увечий;

• заметная настойчивость в отношении отдельных вещей, таких, как правила поведения или размещения предметов.

Правильная осанка – ключ к здоровью ребёнка

Здоровье – великая ценность. Все родители мечтают вырастить ребёнка здоровым, сильным, крепким. А здоровье человека во многом зависит от хорошей осанки. Поэтому формировать правильную осанку надо с раннего детства.

Упражнения для развития мышц, которые поддерживают позвоночник, могут быть и полезными и в то же время занимательными. Как их правильно делать, расскажет воспитатель сыктывкарского детского сада №86 Любовь Александровна Шугай.

Любовь Александровна Шугай работает с дошкольниками уже 27 лет. Она обучает воспитанников детского сада физической культуре.

Проработав много лет с детьми (а в наш детский сад поступают дети от 3 до 6 лет), я по личному опыту знаю, что осанка у дошкольников неустойчивая и легко нарушается под влиянием неправильного положения тела. В результате происходит искривление позвоночника.

В дошкольном возрасте осанка только начинает формироваться. Поэтому родителям необходимо следить за тем, как растёт малыш, как изменяется его позвоночник, и вовремя принимать необходимые меры.

В детском саду дошкольники каждый день выполняют утреннюю гимнастику, посещают физкультурные занятия, играют в подвижные игры, правила которых предусматривают сохранение правильной осанки.

Упражнения можно выполнять и дома. Я предлагаю всем родителям взять на заметку некоторые из них. Эти упражнения можно выполнять детям уже с младшего дошкольного возраста. Следует включать занятия упражнения в положениях на спине, на животе, на четвереньках. Включите в комплекс также упражнения для развития равновесия и дыхания.

Сначала гимнастику для позвоночника ребёнок выполняет с помощью взрослого, а затем дети постарше могут делать её самостоятельно. Родители должны постараться, чтобы занятия проходили весело, без принуждения и доставляли ребёнку радость.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ

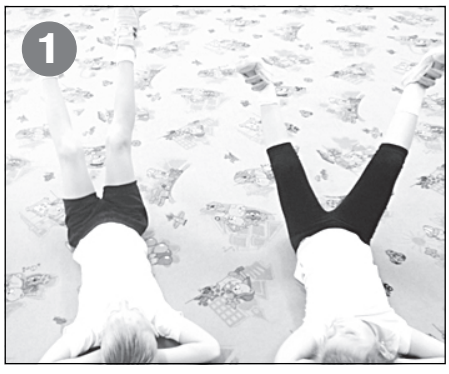
1. «Полочка». Исходное положение – лёжа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Ладони – под подбородком и обращены к полу. На счёт «раз» приподнять голову с руками; на счёт от «двух до семи» удерживать положение; на счёт «восемь» – принять исходное положение.

2. «Звезда». Исходное положение – лёжа на животе, руки и ноги разведены в стороны. 1 – приподнять руки, ноги и голову; 2 -7 – удерживать, 8 – исходное положение.

3. «Корзиночка». Лёжа на животе, руками упереться в пол. На счёт «1-8» выпрямить руки, согнуть ноги и попытаться достать головой до пальцев ног.

4. «Солдатик». Исходное положение – стоя на коленях, руки вдоль тела. На счёт «1-2 -3» – наклон назад; «4» – исходное положение. Выполнять в медленном темпе, голову назад не запрокидывать.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МЫШЦ ЖИВОТА



1. «Подъёмный кран». Исходное положение – лёжа на спине, руки за головой, локти прижаты к полу. На «1-4» медленно поднять прямые ноги до угла 90 градусов, на «5-6» – развести и свести, на «7-10» медленно опустить.

2. «Комочек». Исходное положение – лёжа на спине, руки за головой. «1» – согнуть обе ноги в коленях, приподнять голову, стараясь локтями достать колени; «2-3» – удерживать; «4» – исходное положение.

3. «Кружочки». Лёжа на спине (руки за головой), приподнять обе ноги под углом 45 градусов. Одновременно обеими ногами «рисуем» кружочки в воздухе.

4. «Горочка». Исходное положение – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ладони прижаты к полу, ноги согнуты в коленях, стопы упираются в пол. «1» – приподнять таз, «2-7» – удерживать положение, «8» – исходное положение.

5. «Пистолетик». Исходное положение – то же, что и в упражнении «горочка». «1» – приподнять таз с поднятием правой ноги, «2-7» – удержать, «8» – исходное положение. То же – с поднятием левой ноги.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ СТОЯ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

1. «Кошечка». Стоя на четвереньках, на счёт «1» выгнуть спину, голова вниз, «2 -3» – удерживать, «8» – исходное положение.

2. «Кобра». Сидя на пятках, руки сцепить сзади в замок. Затем вытянуть руки вперёд и встать на четвереньки. «1-2» – проползти вперёд (подбородком «начертить» линию), «3-4» – вернуться в исходное положение, отталкиваясь руками назад.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ

«Пальма». Стойка на правой ноге, руки соединены на голове ладонями друг к другу. Повторить с левой ногой.

ПРОВЕРКА ОСАНКИ

Правая рука поднята вверх, левая опущена вниз. Соединить руки за спиной в замок, удерживать 10 секунд. Поменять положение рук.

КАК УЗНАТЬ, ЕСТЬ ЛИ У РЕБЁНКА НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ?

Осанку у ребёнка можно проверить так: снимите с ребёнка рубашку, поставьте перед собой спиной и внимательно осмотрите – но не с головы до ног, а, наоборот, с ног до головы. Если всё тело ребёнка симметрично, волноваться нет причин. Но если вы заметили асимметрию, то насторожитесь: есть повод показаться врачу.

Упражнения для осанки полезны не только для детей, но и для взрослых. Регулярные занятия будут способствовать поддержанию хорошего тонуса.

Каким станет октябрь 2013 года для представителей зодиака?

Овен (21.03-20.04)

Чтобы в жизни Овнов всё складывалось удачно, они должны суметь появиться в нужном месте в нужное время. В первой половине месяца начальство может возложить на них очень серьёзные обязанности. Выполнение их потребует большого упорства и приложения дополнительных усилий. Во второй половине октября Овны должны сосредоточиться на достижении главной цели – самой важной на тот момент.

Телец (21.04-20.05)

Чтобы достичь успеха в важном для них деле, Тельцы должны будут чем-то пожертвовать. Например, временем, которое собирались посвятить отдыху и развлечениям. Первая половина месяца – хорошее время для новых проектов, тактику и стратегию которых необходимо будет тщательно продумать. Во второй половине октября Тельцам не стоит завидовать более успешным людям. Лучше научиться ценить то, что имеют они сами.

Близнецы (21.05-21.06)

Первая половина месяца потребует от Близнецов тактичного и дипломатичного обращения с конкурентами. Ведь обострение отношений им сейчас совсем не нужно – это может отвлечь Близнецов от более важных дел. Во второй половине октября они будут настроены весьма романтически, поэтому их любимый человек будет приятно удивлён их внезапно проявившимися нежностью и заботой.

Рак (22.06-22.07)

Этот месяц не принесёт Ракам серьёзных изменений в делах. Их жизнь будет течь ровно и спокойно, гармонично и стабильно. Отношения с окружающими наладятся, Раки будут окружены атмосферой дружелюбия и понимания. Правда, во второй половине октября им придётся задуматься о том, как стать более самостоятельными и независимыми – иначе им будет очень сложно воплотить в жизнь мечты и надежды.

Лев (23.07-23.08)

Чем бы ни занимались Львы, им не следует спешить и подгонять события: это ещё более отдалит от них желаемую цель. Львы могут столкнуться с необъективным отношением к себе окружающих. Главное в этой ситуации – суметь сохранить спокойствие и невозмутимость. Первая половина месяца хороша для отдыха и укрепления здоровья. Во второй половине октября Львам придётся решать проблемы любимого человека.

Дева (24.08-23.09)

Дев ожидают трудности, с которыми сложно справиться в одиночку. Но не стоит призывать на помощь всех подряд. Чтобы выйти из ситуации с минимальными потерями, лучше обратиться за советом к опытным специалистам. Первая половина октября – подходящее время для завязывания полезных знакомств, которые пригодятся в будущем. Вторая половина месяца обещает Девам семейную гармонию и приятное общение с друзьями.

Весы (24.09-23.10)

Весам не следует жалеть о том, что невозможно изменить или исправить. Если они сумеют радоваться тому хорошему, что имеют, жизнь обязательно наградит их удачей. В первой половине месяца могут быть финансовые проблемы (временное уменьшение заработков), поэтому разумная экономия не повредит. Во второй половине месяца, чтобы иметь успех в любви, Весы должны постараться избавиться от комплексов и неуверенности в себе.

Скорпион (24.10-22.11)

Хотя работоспособность Скорпионов в этом месяце будет очень высокой, они не должны брать на себя больше, чем смогут выполнить. Начало месяца очень удачно для романтических отношений. Возможно, что объект воздыханий Скорпионов наконец-то обратит на них своё внимание. Вторая половина октября – удачное время для ближних и дальних поездок. Некоторых Скорпионов ожидает смена места жительства!

Стрелец (23.11-21.12)

В октябре профессиональный успех Стрельцов во многом будет зависеть от того, правильно ли организован их рабочий день. Первая половина месяца принесет многим Стрельцам новые карьерные перспективы, которые позволят проявить профессиональные качества и прилично заработать. Во второй половине октября, возможно, придётся побороться за своё личное счастье с соперниками (соперницами).

Козерог (22.12-20.01)

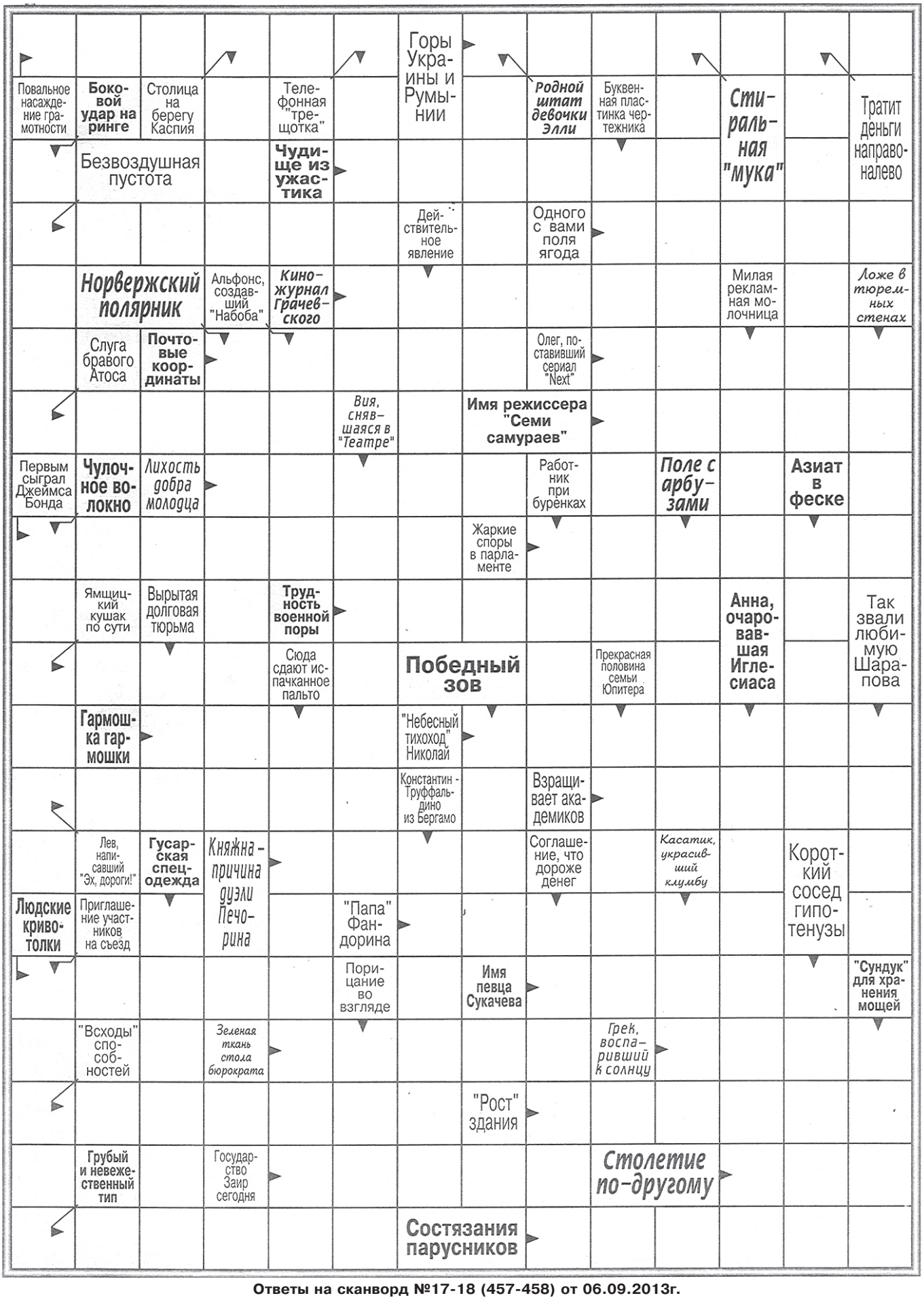
Этот месяц хорош не столько для работы, сколько для построения планов на будущее. Чтобы не наломать дров, Козерогам желательно немного снизить свою деловую активность и уделить внимание анализу ситуации, которая вокруг них образовалась. Первая половина месяца – довольно романтический период. А вторая половина октября – очень хорошее время для завершения различных неоконченных дел.

Водолей (21.01-20.02)

Энергия Водолеев будет на подъёме, а их упрямству и деловой хватке можно будет только позавидовать. Упорство и целеустремлённость Водолеи проявят не только в работе, но и в личных отношениях. В первой половине месяца не следует вести себя слишком жёстко по отношению к членам семьи, чтобы не вызвать у них справедливую обиду и негодование. Конец октября предвещает подарки и приятные сюрпризы от любимого человека.

Рыбы (21.02-20.03)

Чем больше времени и сил посвятят Рыбы повышению своего профессионального уровня, тем больших высот добьются в работе и карьере. Начальство обязательно поощрит их активность прибавкой к зарплате или премией. Первая половина месяца будет удачной как для работы, так и для романтических отношений. Вторую половину октября лучше посвятить отдыху и общению с друзьями – это поможет Рыбам отвлечься и восстановить свои силы.



Ответы на сканворд №17-18 (457-458) от 06.09.2013г.

По горизонтали: Махачкала, тряпка, морда, рок, кон, чад, комета, клочок, тиран, карате, роба, жакан, паркет, ёршик, брат, карп, окно, овал, аббат, лари, шнур, сип, титан, боксит, икона, идол, враг, лама, нрав, «Икарус», лавр, скат, трепач, янтарь.

По вертикали: сверчок, матадор, квакер, армяк, контральто, протеже, дача, канонерка, тара, кадр, атаман, село, пиала, акр, шкалик, бобрик, Антуан, приставала, бутик, шпала, напасть, бридж, солнце, рвач, гиря, ласт, муар.

И ведь за уши не оттащишь !

Человек есть то, что он ест. Каким бы странным это утверждение ни казалось, но это доказанный наукой факт. Питание влияет не только на здоровье нашего тела, но и на качество мыслительного процесса, и на настроение. Может быть, говорить о еде не всегда интересно, но все мы знаем, что нет любви более искренней, чем любовь к еде :) На вопрос о своём любимом блюде отвечают жители республики.

Взрослые:

Руслан, 55 лет:

– Долма (кавказское блюдо, голубцы в виноградных листьях). Острая пища. Люблю сам приготовить что-нибудь эдакое, чтобы удивить родных и близких, особенно на даче.

Анжела, 46 лет:

– Моя родина – Белоруссия, и ещё девчонкой я часто готовила с мамой драники из картошки. Для меня нет ничего вкуснее!

Артур, 24 года:

– Моё любимое блюдо – скорее, что-то из разрядов супов. Всегда был неравнодушен к холодному летнему супчику – окрошке. И бабушкин рецепт даже себе взял, так как люблю готовить.

Сергей, 38 лет:

– Что-нибудь приготовленное с любовью. Неважно что. Главное – с превеликой любовью.

Дмитрий, 19 лет:

– Естественно, что-нибудь мясное. Без этого мне жизнь не мила. Ещё очень нравится плов.

Алёна, 17 лет:

– Я уже около года не ем мяса. И в мой рацион прочно вошла рыба, приготовленная разнообразными способами. Поэтому моё, скорее, не самое любимое, а чаще употребляемое блюдо – жареная рыба с лимончиком.

Анатолий, 47 лет:

– Испечённые дома пироги с яблоками. Жена просто чудесно их печёт.

Александр, 35 лет:

– Суп-харчо – один из самых любимых. Вообще очень много блюд, так сразу и не припомнишь.

Ирина, 27 лет:

– Нравятся (очень!) салаты. Даже самый примитивный – из помидоров и огурцов. Но с большим количеством лучка и зелени.

Диана, 21 год:

– Все, кто спрашивал об этом, получали от меня странный ответ: жареная картошка со сладким чаем. Люблю, безумно!

Дети:

Алина, 7 лет:

– Я люблю пить очень много чая. С конфетами. Шоколадными, сладкими-сладкими. Но мама не всегда разрешает.

Лёля, 12 лет:

– Мама учит меня кушать в меру. Но я же люблю торты и всегда ем их очень много. Даже на уроке труда в школе, когда готовили торт, я почти весь его съела.

Коля, 8 лет:

– Люблю летом кушать смородину с сахаром. Это очень вкусно. И полезно, наверное.

Стёпа, 9 лет:

– Лапша с кетчупом. И если эти макароны очень длинные – то это к лучшему. Ну просто всегда было смешно слушать про лапшу на ушах. Наверное, с этого-то всё и началось, с этих шуток. Теперь люблю макароны :)

Денис, 14 лет:

– Чипсы, конечно же. Постоянно покупаю их в школьном автомате. Но что не нравится, так это полупустые упаковки.

Ваня, 9 лет:

– Грибной супчик со сметанкой. Чтобы побольше грибочков и поменьше картошки.

Карина, 12 лет:

– Я не особо люблю сладкое. Думаю, от него сильно полнеют. Поэтому стараюсь всегда есть фрукты и овощи. Особенно яблочки.

Опрос провела Анна СВИРИДОВА.

Вася и Дима, 10 лет:

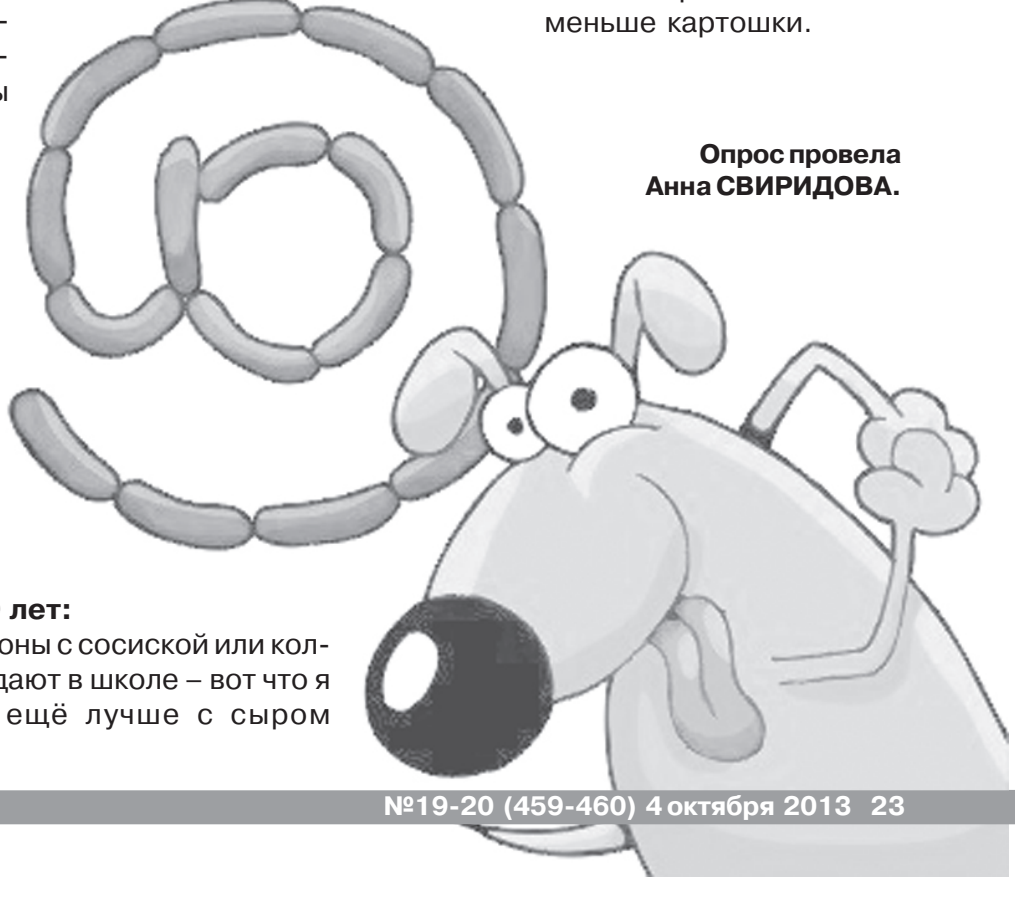
– Много-много конфет. На Новый год и на другие праздники просто жуть как их много. И кушать их можно бесконечно. Да, конфеты – самое лучшее.

Егор, 7 лет:

– Мне нравится, как готовит яичницу моя мама. С помидорками. Но только не утром – не люблю завтракать.

Ира, 10 лет:

– Макароны с сосиской или колбасой, как дают в школе – вот что я люблю! А ещё лучше с сыром сверху.



Умеем ли мы отдыхать? Казалось бы, отдыхать – не работать, чего тут хитрого… Но только правильный отдых даёт нам силы, на время отвлекает от проблем, а потом позволяет их решить, по-новому взглянув на ситуацию. И не думайте, что отдых – это безделье, ведь с новыми силами мы можем больше!

Одни люди не могут себе позволить передышку из-за быстрого ритма жизни и недостатка времени, другие просто не умеют отдыхать. Учитесь быстро переключаться от работы (учёбы) к отдыху, это очень важно.

Уметь дать отдых голове довольно сложно. Попробуйте-ка приказать себе не думать о том или ином – ничего из этого не получится. Но можно отвлечь мозг: чтобы он отдохнул, посмотрите весёлый фильм или уделите время занятиям активными видами спорта.

Отдых на природе дарит массу приятных впечатлений и помогает развеяться. Каждый может позволить провести себе пару беззаботных часов с друзьями на свежем воздухе.

Чтобы хорошо поработать, надо хорошо отдохнуть.

Улыбайтесь чаще!
Отдых без расслабления немыслим.
А без удовольствий – не радует.
Работа работой, а отдыхать очень важно.

На хороший отдых важно настроиться позитивно. После дня, проведенного лёжа на диване с грустным лицом, можно почувствовать себя ещё более уставшим.

Фото с сайта motivators.ru

Журнал «Семейный круг»
(приложение к газете «Радуга») №19-20 (459-460)
Подписной индекс 52055
Адрес редакции: 167982, г. Сыктывкар, ул. К. Маркса, 229, каб. 313, «РАДУГА».
Звоните (8-212) 24-91-05.
Электронный адрес: radugnie@mail.ru
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Агентства РК по печати и массовым коммуникациям.

И.о. главного редактора **С.А. Гладкая**
Редактор отдела **Д.А. Коюшев**
Редактор отдела **Г.В.Минаева**

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

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

Газета отпечатана с готовых дискет в ООО «Коми республиканская типография». 167009, г. Сыктывкар, ул. Савина, 81. Печать офсетная. Заказ №5816 . Тираж 910 экз.

Следующий номер выйдет в ноябре 2013 года