

ЖУРНАЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

ПЛАНЕТА ДЕТСТВА

Иркутск

ОКТАБРЬ-НОЯБРЬ, № 7 (100),
2017 г.

0+

На снимке:
Татьяна и Арина Петровы,
г. Иркутск.
Фотограф: Вероника Дедович

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА:
Уроки без стресса

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ:
Заботимся о глазках

**ОБЩЕРОССИЙСКИЙ
НАРОДНЫЙ ФРОНТ:**
Десант на Ольхон

КОНКУРС ДЕТСКОГО РИСУНКА:
Приглашает ВСЖД

ПРИБОЩАЕМСЯ К ИСКУССТВУ:
О Пушкине с любовью

200 м² ИГРОВАЯ ВЕСЕЛЬЯ!!!

АКЦИЯ «ВЕСЕЛЫЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ!»

- 3-часовая аренда
- 40-минутная программа аниматора
- дискотека со светомузыкой и мыльной пухой
- х-бок
- сервировка стола фаянсовой посудой

ВСЕГО за 5500 РУБЛЕЙ!

ВРЕМЯ

мкр. Березовый (Академгородок), д. 153

92-32-92

Ковромастер компания

Выведение запаха
Выезд на место
Доставка

Химчистка: грязезащитных покрытий, ковров, мягкой мебели, матерчатых штор/жалюзи, мягких игрушек, подушек, одеял.

294-130

Дорогие друзья!

Вы держите в руках 100-й номер журнала «Планета детства. Иркутск». Время бежит неумолимо быстро. Оглядываясь назад, думаешь о том, что пройден совсем немаленький путь. Детки, чьи рисунки были опубликованы в первых выпусках, уже давно учатся в школе, а некоторые и в университетах. Мамы, с удовольствием читавшие самые первые статьи нашего журнала, уже успели набраться опыта и усвоить новые жизненные уроки.

Знаем, многим мы, с нашими постоянными помощниками – профессионалами – специалистами, помогли советами. А кого-то и научили не бояться трудностей. Поверьте, все наши авторы старались быть компетентными, серьезными, полезными, стремились сделать каждый номер поистине неповторимым. И все для того, чтобы удовлетворить вас – наших верных, но требовательных читателей. Надеемся, и в этом выпуске вы найдете интересную информацию.

А пока шелестят страницы, мы готовим следующий – 101-й – новогодний номер.

С уважением, коллектив редакции журнала «Планета детства. Иркутск»

Поздравляем с Юбилеем!

В ноябре 2017 года наш партнер отмечает Юбилей: выходит 100-й номер журнала «Планета детства. Иркутск».

Благодаря плодотворному и взаимовыгодному сотрудничеству по защите интересов семьи и детства, вместе мы смогли реализовать несколько грантовых проектов Иркутского областного совета женщин: «Отцы и дети», «Родительский Открытый Университет», «Информационно-методический центр «Женсовет+», «Родительский долг» и представить на страницах журнала их результаты.

Уже много лет «Планета Детства. Иркутск» занимает активную позицию в распространении положительного опыта семейного воспитания, поднимает проблемы неблагополучных семей, способствует поддержке детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Издание имеет своих постоянных читателей: молодые родители, бабушки, дедушки, дети (есть специальные разделы для малышей и школьников).

Выбрав такую особенную аудиторию, коллектив редакции осознает ответственность за каждый выпуск, старается, чтобы все статьи были полезными, интересными и содержательными, обогатили читателей духовно и интеллектуально. Авторы отличает высокий профессионализм, верность традиционным духовным и нравственным ценностям, целенаправленная работа по утверждению в обществе модели благополучной и успешной семьи.

За годы выхода в свет журнал стал не только уважаемым и популярным изданием в Иркутской области, но и надежным партнером многих организаций разных форм собственности, общественных объединений.

Мы поздравляем коллектив журнала «Планета детства. Иркутск» с выходом юбилейного номера! Желаем еще много лет быть полезными обществу, «сеять разумное, доброе, вечное», помогать родителям и детям жить в любви, мире и согласии.

**С уважением и признательностью за сотрудничество,
Г. Н. Терентьева, председатель
Иркутского областного совета женщин**

Над номером работали:
Главный редактор – Г.Г. Кудрявцева
Дизайн и верстка – Наталья Кондратьева
Корректор – Анастасия Осколкова.

Журналисты:
Жанна Кустова, Людмила Балдухова,
Людмила Костюкова,
Анастасия Осколкова, Галина Тарелина.

Рекламные менеджеры:
Галина Тарелина,
Вероника Свердлова.

Рекламно-информационный журнал
«Планета детства. Иркутск»
**Юридический адрес учредителя, издателя
ИП Кудрявцева Г.Г.:** 664080, г. Иркутск,
мкр. Толкинский, 21 – 56.

Свидетельство № 305380823000013.
Адрес редакции: 664005, г. Иркутск,
ул. 2-я Железнодорожная, 8 – 19.
Тел.: (3952) 39-78-51, 38-77-48.

Для корреспонденции:
664080, г. Иркутск, а/я 168,

e-mail: irkria@gmail.com; сайт: irkria.ru
vk.com/planeta_detstva_irk

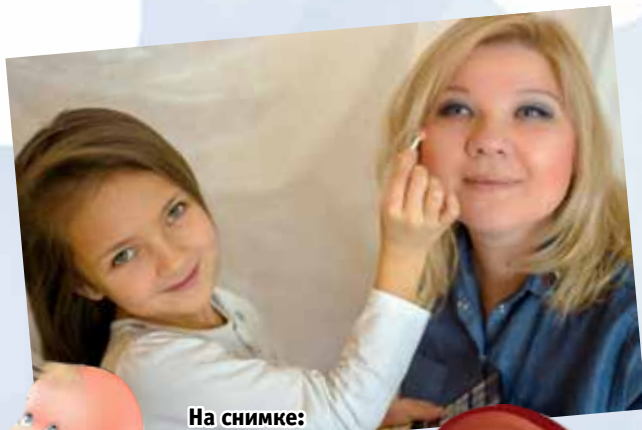
Рекламно-информационный журнал «Планета детства. Иркутск» зарегистрирован Восточно-Сибирским управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Свидетельство ПИ № ФС13-0060 от 28.05.2007 г.

Журнал распространяется бесплатно и платно в Иркутске и Иркутской области. Информационная продукция категории 0+
Рекомендованная цена: 70 рублей.
Отпечатано в ООО «Типография Призма», г. Иркутск, ул. Рабочего Штаба, 78/5.
Тел.: (3952) 482-202. Заказ №
Тираж 8000. Подписано в печать по графику: 05.11.2017 г. в 18.00; фактически: 05.11.2017 г. в 18.00.
Дата выхода: 08.11.2017 г. Выпуск № 7(100)

Редакция журнала не несет ответственности за содержание и достоверность рекламных материалов, а также за качество печати цветных оригинал-макетов, предоставленных заказчиком. Оригиналы-макеты, подаваемые заказчиком, должны соответствовать следующим требованиям: размер – отвечающий заказанному рекламному блоку, формат файла – tiff, разрешение – 300 dpi, цветовая модель – CMYK. За стилистику рекламных текстов ответственность несет рекламодатель.



На снимке: Ольга, Ваня и Женя Сахненко, г. Иркутск.
Фотограф: Анна Головина



На снимке:
Светлана
и Катя Фомины,
г. Иркутск.



На снимке:
Светлана и Алина
Григорьевы,
г. Иркутск.
Фотограф:
Татьяна Горбунова

На снимке:
Ульяна и Глеб Банновы,
г. Иркутск.
Фотограф:
Ирина Казанцева



С Днем матери!

*Мама – такое короткое слово,
Но смысл глубокий несет.
Всех мам поздравляем, улыбок желаем,
Пусть счастье от них не уйдет!*

На снимке: Надежда,
Поля и Катя Тарасовы.
Фотограф: Евгений Луканин





На снимке: Амина Хасанова

Сбалансированный рацион – залог гармоничного развития

При подборе детской смеси или при переходе с одного типа вскармливания на другой очень важна консультация педиатра.

Потому что двигателем происходящих с карапузом положительных изменений является сбалансированный рацион, который помогает ему гармонично развиваться и получать новые навыки.

Как всегда на вопросы родителей о грамотном выборе питания, учитывающем мельчайшие особенности каждого малыша, а также о кормлении деток с различными видами пищевых аллергий, сегодня отвечает наш постоянный эксперт, главный специалист Городского консультативно-методического кабинета по питанию больного и здорового ребенка Департамента здравоохранения г. Москвы доктор медицинских наук Светлана Николаевна ДЕНИСОВА.

– Здравствуйте! Скажите, НЭННИ 3 и цельное козье молоко отличаются? И если да, то чем? У ребенка аллергия на молоко, можно ли его поить НЭННИ 3? Содержится ли в этом питании казеин и альфа-лактоглобулин?

Антонина

С.Н.: НЭННИ 3 – это смесь, адаптированная к детскому пищеварению. Цельное молоко (и коровье, и козье, и кобылье, и буйволицы) ребенок сможет принимать не раньше 3-летнего возраста. Все виды молока и смеси, кроме гидролизованных, содержат молочные белки бета-лактоглобулин, казеин, альфа-лактоглобулин. Разница заключается в том, какие именно преобладают. Например, в коровьем и в смесях на его основе преобладает бета-лактоглобулин, а в козьем и смесях на его основе – казеин. Причем белки могут быть одинаковые, но в смеси они обработаны специальным образом, так, чтобы детские, еще не очень зрелые пищеварительные ферменты могли переработать питание. Именно поэтому смеси называют не молоком, а смесями на основе молока и добавляют слово «адаптированная» – это и есть ключевая разница между ними.

В ряде случаев при употреблении разного вида смесей формируется перекрестная реакция, поэтому при аллергии на молочные белки у ребенка старше года необходимо полностью исключить все молочные продукты на срок от 1 до 3 месяцев (чтобы выключить перекрестную реакцию) и уже после пробовать вернуть смесь на основе козьего молока.

– Нам 1,5 месяца, кушаем НЭННИ 1 с пребиотиками. Подскажите, как сделать правильно: кормить смесью с пребиотиками или чередовать с НЭННИ классика? Например, через кормление?

Лариса

С.Н.: Если малыш кушает НЭННИ 1, и все хорошо, нет причин нервировать его организм чем-то новым. Можно спокойно кормить постоянно НЭННИ 1. Но имейте в виду, что при комнатной температуре разведенную смесь хранить нельзя. Все рекомендации по хранению есть на банке.

– Сыну 2,5 месяца. Начала постепенно переводить его с грудного вскармливания на НЭННИ 1 с пребиотиками, но на 3-й день появились небольшие покраснения и шелушения на личике (щеки, подбородок). Что это может быть? Адаптация или аллергия? Подождать еще или переходить на другую смесь? Стоит ли пробовать НЭННИ Классика?

Дарья

С.Н.: Здравствуйте! В период адаптации к новому питанию возможны подобные реакции организма. Не торопитесь менять смесь, так как каждая новая – это очередной стресс для организма. Замедлите введение: наращивайте порции не каждый день, а каждые 3-4 дня (например, сегодня дали по 5 мл в каждое кормление, завтра – по 5 мл в каждое кормление и так 3-4 дня; с 5-го по 8-й день – по 10 мл в кормление, с 9-го по 12-й – по 15 мл и т.д.). Благодаря медленному введению, адаптация пройдет легче. Ни в коем случае нельзя резко заменять одно питание другим. В среднем на замену уходит от 7 до 10 дней. При слабости пищеварительной системы этот процесс может занять до 3 недель. Возможно, у вашего чада ферментная недостаточность, поэтому подобный – постепенный подход – вам придется применять при введении прикорма.

– Нам 10 месяцев, НЭННИ 1 ели с 3 месяцев, в 6 перешли на НЭННИ 2. Кожных высыпаний на смесь не было, со стулом тоже было все хорошо. В 8,5 месяцев ввели творог на основе коровьего белка – появилась аллергия. Творог отменили, высыпания на коже прошли, и количество эозинофилов в крови нормализовалось. Но педиатр советует убрать и смесь на козьем молоке, объясняя это тем, что может быть перекрестная аллергия на белок козьего молока. Подскажите, пожалуйста, насколько это достоверно, неужели аллергия на НЭННИ может появиться спустя 8 месяцев?

Зинаида

С.Н.: Существует теория перекрестного реагирования между видами молока разных животных, однако, формирование реакции на смесь через восемь месяцев употребления представляется маловероятным. Другое дело, что продукты на основе коровьего молока могут сами по себе вызывать аллергические реакции. Кроме того, возможны псевдоаллергические реакции на продукты из коровьего молока, но не из-за аллергии, а просто из-за того, что его белки представлены более крупными молекулами, чем в козьем молоке, поэтому труднее усваиваются. Поскольку не было аллергии на козье молоко, то вполне возможно, что со временем пищеварительная система ребенка приспособится и к коровьему молоку.

Всех родителей хочу предупредить: каждый случай индивидуален. Поэтому обязательно консультируйтесь с вашим ведущим педиатром. Будьте здоровы!



www.bibicall.ru
8 800 200 888 0

НЭННИ® – единственная в России адаптированная молочная смесь, сохраняющая все полезные природные свойства натурального козьего молока

- Максимально приближена к грудному молоку
- Способствует комфортному пищеварению ребенка
- Способствует снижению риска развития аллергических реакций
- Не содержит пальмовое масло

ВАШ МАЛЫШ РАСТЕТ ЗДОРОВЫМ!

Школьные нагрузки часто неблагоприятно сказываются на здоровье детей. Каждый урок требует внимания и сосредоточенности. В результате – еще не окрепшие мышцы глаз постоянно перенапрягаются. Однако это не останавливает сорванцов. Придя домой, многие часы они проводят за увлекательными компьютерными играми, не думая о том, как пагубно влияет на зрение эта дополнительная нагрузка!

Что же делать? Как помочь своему ребенку и предотвратить возникновение заболеваний глаз в современном мире информационных технологий?

Для начала, не переживайте!

Даже если ваш малыш чем-то длительное время занят, будь то многочасовое рисование или чтение, на подсознательном уровне он все равно почувствует необходимость в отдыхе, отвлечется.

«Когда ребенок играет, он сам себе хозяин, – говорит врач-офтальмолог Людмила Потапова. – Устали глазки – отвлекся. Дети инстинктивно понимают, когда нужно остановиться».

Казалось бы, проблема решена, однако, не все так просто.

Держите ухо востро!

Особого внимания требует здоровье школьников. Часто ребята пишут согнувшись. Из-за такого положения нарушается кровообращение, и страдают глазные сосуды. Напряжение вызывает спазм, поэтому вероятность приобретения близорукости возрастает в несколько раз!

Опасность подстерегает и детей, чьи родители имеют проблемы со зрением. В этом случае посещение окулиста раз в год для них становится обязательным.

Самый простой тест на остроту зрения. Посмотрите ночью на небо, найдите Большую Медведицу. И если в ручке ковша, возле средней звезды, вы отчетливо увидите небольшую звездочку, значит, глаза обладают нормальной остротой. Такой способ проверки зрения был принят у древних арабов.



И глазки заботы требуют

Высок риск возникновения глазных заболеваний и у ребятшек, которые, по мнению специалистов, во время внутриутробного развития испытали гипоксию (кислородное голодание).

Одним словом, забота-забота и еще раз забота!

Болезни можно предупредить, нужно лишь внимательно понаблюдать за поведением ребенка.

Помочь обнаружить ухудшение зрения могут несколько безошибочных признаков. Вот они.

Первый симптом – ребенок постоянно прищуривается.

Второй – «синдром усталых глаз»: под вечер появляются покраснения, дитя трет глаза, жалуется на головную боль. Это так называемая астигматизма. И хотя пока еще острота зрения может оставаться стабильной, не исключено, что ухудшения начнутся в любой момент.

Третий – почерк. О существовании проблем скажет и он. Например, при развитии астигматизма буквы в тетрадке получаются с большим наклоном. Обычно за такое письмо учителя и родители журят школьника. В идеале, не нужно ругаться, а обязательно показать его офтальмологу после первого полугодия и в конце учебного года. При необходимости врач назначит обследование.

Чтобы понять, оправданно или нет вы волнуетесь за состояние глаз вашего чада, отведите его на диагностику. Вероятно, опасения беспочвенны, и вы своим беспокойством только психологически вредите.

Определение остроты зрения – процедура обязательная. Необходимо исследовать рефракцию (то есть оптику глаза), измерить давление, кривизну роговицы (чтобы выявить, нет ли астигматизма), длину глазного яблока (увеличенное говорит о близорукости). Осмотреть передний отрезок глаза, чтобы понять, нет ли каких воспалительных процессов, например, конъюнктивита. Важно пройти неприятную процедуру закапывания расширяющих каплей для определения истинной рефракции (чтобы исключить ложную близорукость).

После всех этих манипуляций доктор решит, требуется ли что-то еще (компьютерная томография сетчатки, электрофизиологические методы исследования ее состояния, ультразвуковая диагностика).

Как еще помочь малышу?

Используйте лечебное кино

Это один из самых эффективных методов консервативного лечения. Видеокомпьютерный аутотренинг основан на том, что мозг «обучается новым рефлексам» через просмотр фильмов. И это нравится детям!

Как работает? Пациент сидит перед экраном и смотрит мультик, а специальные датчики, управляемые компьютером, следят за ходом тренировки. Как только глаза начинают лениться, экран гаснет.

Таким образом, не всегда скальпель хирурга – единственный выход из положения. Сами офтальмологи утверждают, что при близорукости, даже при высокой ее степени (в 17-18

лет, когда глазное яблоко перестает расти), можно обойтись без хирургического вмешательства и лазерной коррекции зрения.

Но, к сожалению, не все проблемы решаемы. Порой необходимы специальные приспособления для того, чтобы облегчить жизнь школьника. И в этой ситуации важно не ошибиться. Сделайте правильный выбор между очками и линзами.

Запомните, при близорукости, астигматизме, при разнице остроты зрения между глазами оптимальный вариант – контактные линзы. Они удобнее очков, физиологичнее, создают единую оптическую систему. Лучше использовать однодневные, дабы избежать инфекций. К тому же, они более тонкие, а потому – комфортные. Линзы, корректирующие остроту зрения, астигматизм, косоглазие, самостоятельно ребенок может надевать с 8-9 лет. Это несложно, дети быстро осваивают нехитрую манипуляцию.

И все-таки эти приспособления подходят не каждому. У них есть свои противопоказания, с которыми необходимо обязательно ознакомиться.

Это: воспалительные заболевания глаз, хронический конъюнктивит и др. Не рекомендуется пользоваться линзами во время инфекционных заболеваний (ОРВИ, грипп, ангина). Также нужно помнить: психологически некоторые дети не могут их носить – раздражает процесс надевания.

Вообще очки обязательно должны дублировать линзы. Какие лучше покупать?

Маленьким – лет до трех – из мягкого пластика, с резиночкой, охватывающей голову. Они не смещаются, не мешают при играх – ребенок носит их, не замечая. Для школьника лет до 10 подойдет пластмассовая жесткая оправа. Важный момент – стекло (вернее, пластиковая линза – она легкая, более устойчива к царапинам, не бьется) должно закрывать весь глаз, чтобы ребенок не смотрел поверх оправы.

Как говорится, «лучший способ победить болезнь – ее предупредить». Не забывайте это золотое правило.

Поможет следовать ему:

✧ **здоровый образ жизни:** не перегружайте ребенка занятиями музыкой, языком, изостудией, а лучше подружитесь со спортом. Например, водите в бассейн – плавание укрепляет позвоночник, значит, и осанку. А это – хорошее кровоснабжение глаз. Если же боитесь простуд – отдайте на танцы. Там научат держать спину. Полезны упражнения с мячом и настольный теннис, так как они тренируют органы зрения;

✧ **ограничение зрительных нагрузок дома** – компьютер и телевизор не более 20 минут в день. Хотя это условие современные дети воспринимают как наказание – сумейте переубедить!

✧ **грамотно оборудованное место для занятий:** расстояние от тетради или учебника должно быть не менее 33 см. Книжку держите на подставке, чтобы она была под углом 45 градусов. Настольная лампа должна давать не точечный свет, а освещать все рабочее поле. Не выключайте и верхний свет в комнате, в которой занимается ребенок. Мелкие игры и игрушки – паззлы, мозаику – уберите до лета;

✧ **правильное питание!** Ежедневный рацион ребенка обязательно должен содержать какие-то из этих полезных продуктов: морковь со сметаной или сливками, гречка, сливочное масло, яблоки, курага, печень;

✧ **специальная гимнастика,** которую надо делать, чтобы снимать напряжение с глаз, через каждые полчаса.

Упражнения выполняются сидя или стоя, без поворотов и наклонов головы. Между каждым в течение нескольких секунд нужно энергично поморгать.

1. Посмотреть вверх, затем вниз. Повторить 10 раз.
2. Вправо, затем влево. Повторить 10 раз.
3. Посмотреть, переводя взгляд по диагонали вправо – влево. Повторить 10 раз.

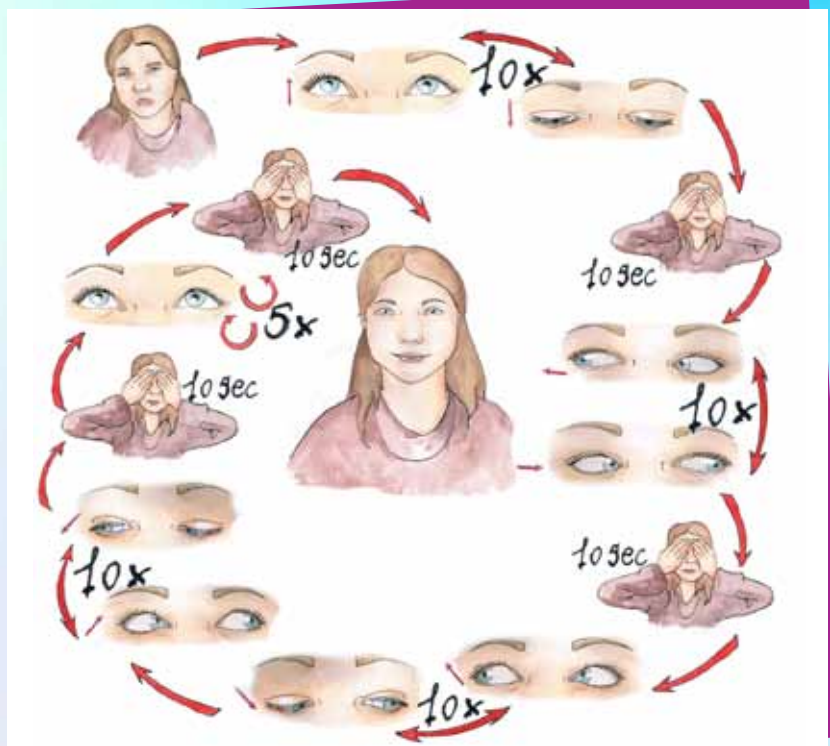
Избежать ухудшения зрения поможет сокращение просмотра телевизора или сидения за компьютером до 20 минут в день.

4. «Нарисовать» взглядом круг. Повторить 10 раз.
5. «Нарисовать» взглядом восьмерку. Повторить 10 раз.
6. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд. Открыть на 3-5 секунд. Повторить 10 раз.
7. Закрыть глаза и приложить к векам ладошки на 1-2 минуты.
8. Легкими движениями пальцев «нарисовать» кружочки сначала на веках, потом на бровях. Повторить 10 раз.

Похвально, что в некоторых школах, такие занятия с детьми педагоги проводят на уроках.

Итак, хотя наш организм – сложный и не до конца изученный механизм, предотвратить в нем возникновение некоторых сбоев и уберечь от них и детей взрослый человек в состоянии. Так что давайте не остаемся в стороне и позаботимся о нем, кого любим.

Подготовила Анастасия Осколкова



Рецепты народной медицины, проверенные временем, выручают нас, порой, лучше, чем аптечные препараты. Рекомендации, иллюстрирующие использование природных ингредиентов, не вызывающих побочных эффектов, с успехом применяются при лечении, как взрослых, так и детей. Именно ими сегодня делится наша постоянная читательница Клавдия Семеновна Абрикосова. Запоминаем и записываем!

В целях профилактики заболеваний дыхательных путей следует...

Натереть хрен, положить полученную массу в банку, которую необходимо сразу же плотно закрыть крышкой. Через 15 минут можно открыть емкость и проделать простую, но очень полезную дыхательную процедуру: вдох – задержка дыхания на 2-3 секунды – выдох через нос.

Для укрепления нервной системы рекомендуется...

Смешать травы: 20 г листьев мяты, 25 г корней валерианы, 50 г стеблей душицы, донника лекарственного и цветков боярышника. Затем залить 2 столовые ложки этой кашицы 0,5 л кипятка и дать немного настояться. Процедить. Пить перед едой по полчашки, разбавляя обычным чаем.

Для улучшения зрения нужно...

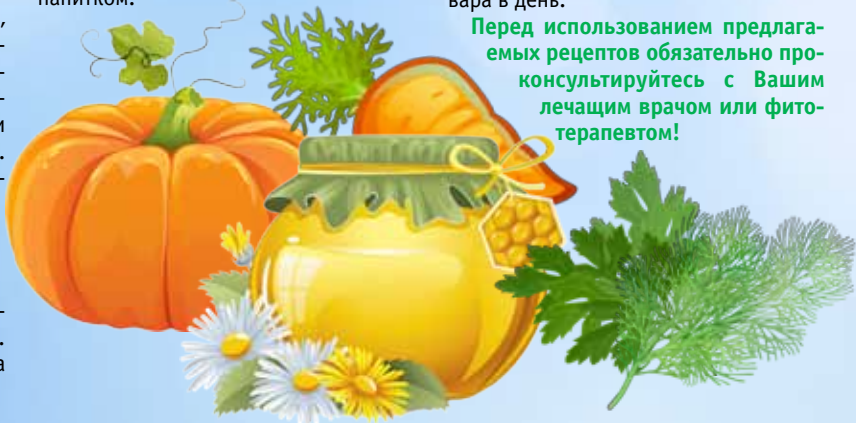
• в 1 стакане морковного сока размешать 2 столовые ложки меда. Принимать лекарство по 1/3 стакана 3-4 раза в день;



• взять на 1 стакан воды 1 столовую ложку ягод облепихи, по кипятить 3 минуты, настоять отвар в течение часа. Процедить и пить по 1/2 стакана в теплом виде утром и вечером до еды;

• стаканом кипятка залить 1 чайную ложку измельченных корней и стеблей цикория, настоять 30 минут, процедить. Употреблять по 1/3 стакана утром и вечером до еды;

• принимать свежесжатый сок петрушки, 1 столовая ложка в один прием (не более 40 мл в день). Лучше смешивать его с водой или с другим овощным напитком.



«Чемпионы» для поддержки иммунитета

Хочется напомнить родителям об особенностях осеннего рациона: с одной стороны, это относительно разнообразие свежих сезонных овощей и фруктов, а с другой – переход на более калорийные источники пищевых веществ в связи с перестройкой организма и подготовкой его к зиме.

Врачи-диетологи говорят, прежде всего, следует помнить о том, что осенью, как никогда, важна адекватная и бесперебойная работа иммунной системы, а также высокая готовность барьерной функции эпителия верхних дыхательных путей против вирусных и бактериальных агентов. Поэтому особенное вни-

мание надо обращать на присутствие в рационе источников витамина С, А, цинка, естественных антибактериальных компонентов – фитонцидов. Осенними «чемпионами» в плане поддержки иммунитета являются: квашеная капуста, антоновские яблоки, красный сладкий перец, мандарины, тыква и ее семена, морковь, лук, чеснок, имбирь. Поступление необходимых витаминов и микроэлементов должно быть регулярным. А сделать это совсем несложно, так как все овощи летом были выращены на собственных садовых участках, а цитрусовые в больших количествах и разнообразии продаются в магазинах.

Грамотная работа с собственным рационом позволит организму адаптироваться к сезону и не будет вызывать у него «возражений».

Для излечения бессонницы необходимо...

• смешать 50 г отвара тыквы с 1 чайной ложкой меда. Употреблять перед сном;

• 1 столовую ложку меда растворить в 1 стакане теплой кипяченой воды или молока. Пить на ночь;

• 1 столовую ложку измельченных семян или травы укропа залить 1 стаканом кипятка, настоять. Перед употреблением – процедить. Принимать по 1/2 стакана перед сном.

Для борьбы с простудой можно...

• смешать: 400 г меда, 200 г морковного сока, 200 г сока алоэ из свежих листьев, 200 г настоя из березовых почек (приготовленного заранее). Полученный 1 литр жидкости настоять сутки и пить по 30 г 3 раза в день. Вялость пропадет уже через 3 дня, а аппетит появится. Лекарства хватит надолго;

• вместо чая использовать урюк, варить его с медом и выпивать 1 литр отвара в день.

Перед использованием предлагаемых рецептов обязательно проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом или фитотерапевтом!



МАМЫ СТРЕМЯТСЯ ДАТЬ СВОИМ МАЛЫШАМ САМОЕ ЛУЧШЕЕ И ЗАЩИТИТЬ ИХ ОТ ОПАСНОСТЕЙ. ОНИ ХОТЯТ, ЧТОБЫ МЛАДЕНЦЫ ЧУВСТВОВАЛИ БЕЗГРАНИЧНУЮ ЛЮБОВЬ И ВНИМАНИЕ В КАЖДОМ ПРИКОСНОВЕНИИ. ПОЭТОМУ ТАК ВАЖНО С ПЕРВЫХ ДНЕЙ ЖИЗНИ РЕБЕНКА ВЫБИРАТЬ СРЕДСТВА С НАТУРАЛЬНЫМИ ИНГРЕДИЕНТАМИ ОТ НАДЕЖНЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ.

G&H Baby



Коллекция средств G&H Baby придется по душе даже самым требовательным родителям. Она включает эффективные и безопасные средства для ухода за кожей детей. Продукты не содержат парабенов, красителей, сульфатов и подойдут для ухода за кожей новорожденных. В состав средств G&H Baby входят увлажняющие и смягчающие кожу компоненты природного происхождения, такие как экстракты ромашки, алоэ вера, оливковое, миндальное, хлопковое масла.

Коллекция средств G&H Baby представлена четырьмя продуктами:



ДЕТСКИЙ ШАМПУНЬ ОТ МАКУШКИ ДО ПЯТОЧЕК

с экстрактами алоэ и ромашки подойдет для купания малышей. Он не содержит сульфатов, парабенов и красителей. Продукт обладает нейтральным по отношению к коже уровнем pH и способствует сохранению хрупкого защитного слоя волос и кожи. Позволяет добиться легкого расчесывания волос. Рекомендован с первых дней жизни.

ДЕТСКИЙ УВЛАЖНЯЮЩИЙ ЛОСЬОН

содержит натуральные масла и витамин E. Успокаивает и смягчает кожу малыша, поддерживая оптимальный уровень увлажненности. В средстве отсутствуют красители, парабены, саллицил, которые могут вызвать аллергическую реакцию. Лосьон безопасен для младенцев.



ДЕТСКИЕ ВЛАЖНЫЕ САЛФЕТКИ

бережно очищают нежную кожу малыша. В их состав входят такие мягкие природные компоненты, как экстракт ромашки и алоэ вера. Влажные салфетки гипоаллергенные и могут использоваться с первых дней жизни. Они станут универсальным и необходимым продуктом для ухода за кожей детей в самых разных ситуациях: для очищения при смене подгузника, чтобы вытереть малышу руки или лицо — на прогулке, в поездке, в гостях, в поликлинике.



ДЕТСКИЙ КРЕМ ПОД ПОДГУЗНИК

смягчает кожу малышей. Пантенол в составе продукта оказывает успокаивающее действие.





Окинский™
СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ КООПЕРАТИВ

производитель натуральных продуктов для здорового питания

Мамочкин блог: растем и хорошоем вместе!



Привет, девочки!

Хочу признаться, что всегда с большим удовольствием в Мамочкином блоге Анны В. читаю ее советы, счастливой мамы и любимой жены. Особенно внимательно, когда она рассказывает о своем главном помощнике в приготовлении пищи – сельскохозяйственном кооперативе «Окинский». Не могу удержаться, чтобы не поддержать ее и не рассказать свою историю.

Я тоже мама, сижу в декретном отпуске, моему малышу годик. И мне также по душе продукция СПК «Окинский». Можно сказать, с ней мы потихоньку росли вместе с сыночком: пили молочко, варили на нем различные каши, ели нежный творог, растирали вареный яичный желток...

Я кормлю своего ребенка этой продукцией. Знаю, у «Окинского» все свежее, натуральное, из своего сырья, контролируется лабораториями качества. Когда думаешь как выбрать правильные продукты для своих родных, учишься это как самые важные параметры.

Сейчас в магазинах действительно много поставщиков той же «молочки», яиц, колбас. Но я всегда ищу уже знакомый значок с яркой курочкой, высиживающей цыплят. И радуюсь, если нахожу. Благо, адресов торговых точек,

где есть продукция СПК, становится все больше.

Яйца для домашней готовки других фирм вообще не беру. Как представляю, что этот продукт «добирался» до нас из соседних регионов... А «окинские» еще вчера лежали на конвейере, а сегодня уже на прилавке, потом – в моей корзинке и в любимом семейной омете. В этом случае дешевизна не в почете. Большой плюс и в том, что на «Окинском» применяют технологию обогащения яйца природным йодом. Это особенно важно в нашем йоддефицитном регионе. Курочка получает его с кормами, а мой ребенок – употребляя продукт... Ведь 2 таких яйца покрывают дефицит йода в организме примерно на 50%. Это значит, что регулярное употребление в пищу «йодированных» яиц позволяет:

- улучшить работу щитовидной железы;
- стабилизировать обмен веществ;
- укрепить иммунитет.

И никакие специальные таблетки не нужны.

Из окинского молока готовятся замечательные продукты: творог, масло, сливки, сметана, йогурты, кефир, «снежок», ряженка, бифидок, бифивит и др.

Творог не только богат необходимыми витаминами, он содержит кальций, фосфор, незаменимые аминокислоты и легко усваивается организмом, поэтому он больше всего ценен для детей и пожилых людей.



Друзья удивлялись тому, как быстро я восстановилась после родов. Не скрываю, и здесь мне помогли «окинские» продукты, обезжиренные и низкокалорийные: сметана, творог, кефир, йогурты.

А сейчас у нас с Максимкой, порой, даже кашка на двоих на «окинском» молоке. Варю чуть больше, улетаем оба. 😊

А недавно дала попробовать сыночку кусочек адыгейского сыра. Так он ему понравился, что теперь я постоянно его покупаю, и этот сыр стал одним из любимых продуктов всей нашей семьи.

Нежный, легко усваиваемый организм. С витаминами Д и Е и с набором нужных микроэлементов. Не зря его рекомендуют детям, беременным женщинам, кормящим мамам и пожилым людям.

Я использую адыгейский сыр и для бутербродов, и для различных закусок, а муж обожает его в «греческом» салате, который я часто готовлю.

А еще мам всех возрастов поздравляю с приближающимся Днем матери! И, в первую очередь, работниц СПК «Окинский», которые своим нелегким трудом делают нашу с вами жизнь вкуснее и полезнее.

**Мария Т.,
приверженица
здорового питания**

Адреса фирменных отделов СПК «Окинский» в Иркутске:

Центральный рынок
(места 8, 8А, 300, 301, 302),
ТЦ «Сезон» (место 8),
р. «Парус» (пав. 78),
р. «Южный» (пав. 93),
ТЦ «Глазковский» (пав. 10),
р. «Торгсервис» (пав. 12),
р. «Ушаковский» (пав. 52),
ул. Волжская, 3, ТЦ «Кедр»,
ул. Баумана, 233А,
павильон в ТЦ
«Gregory Mall»

Молочная продукция СПК «Окинский» теперь и в магазинах «Саянский бройлер»:

ул. Байкальская, 320,
ул. Сибирская, 27,
«Омулевского» (Советская, 148),
«Перекресток» (ул. Баумана, 233А),
ул. Новаторов, 7а,
м-н Университетский, 70,
м-н Университетский, 5,
м-н Юбилейный, 16,
ул. Дальневосточная, 144,
ост. «Школа 23»
(ул. Советская, 85а),
ул. Депутатская, 15,
ост. «Площадь
Декабристов»
(Дек. Событий, 103),
ул. Трилиссера, 57а,
м-н Берёзовый, 113
(р.п. Маркова),
ост. «Подстанция»
(ул. Р. Люксембург, 223а),
«Эдем» (Красноярская, 71),
«Луговое» (Маркова),
ул. Дивная, 5

Присоединяйтесь!
Давайте будем вместе
агитировать мам нашего реги-
она за здоровый продукт коопе-
ратива «Окинский». Тех, кому важна
экологичность продукта, короткие
сроки хранения, отсутствие красите-
лей, консервантов и других «добавок».
Работники СПК говорят: «Лучшее от
природы – для вас!» Скажу им в
ответ от нашей семьи: «Большое
спасибо за заботу!»



Люди с более высоким интеллектуальным уровнем серьезнее относятся к своему здоровью и придерживаются правильного питания.

Для ума простой рецепт: «С аппетитом кушай хлеб!»

Когда в конце учебной четверти родители с ужасом обнаруживают на последней странице дневника двойки и тройки, их чадо из ненаглядного превращается в безответственное и ленивое. И многим мамам и папам невдомек, что проблема может заключаться в неверно выбранном детском меню, т.е. в недостаточном или неправильном питании для мозга активного растущего человека.

На самом деле в силах взрослых помочь ребенку стать умнее и внимательнее, составив сбалансирован-

ную диету. И в перечне полезных для интеллекта продуктов наш давний знакомый – ржаной хлеб. Что уж, казалось бы, можно еще добавить? Ведь это очень простой вид пищи. Но не торопитесь. О его непревзойденной ценности сказано еще не все!

В Великобритании ученые провели оценку пищевых пристрастий в соотношении с уровнем интеллекта у 17 000 детей, родившихся в 1970 г. Спустя 10 лет провели их умственные способности с помощью теста IQ. А по достижении тридцатилетнего возраста у половины из них исследовали уровень физической активности и пищевые пристрастия.

Оказалось, люди, показавшие в детстве высокий интеллект, прояв-

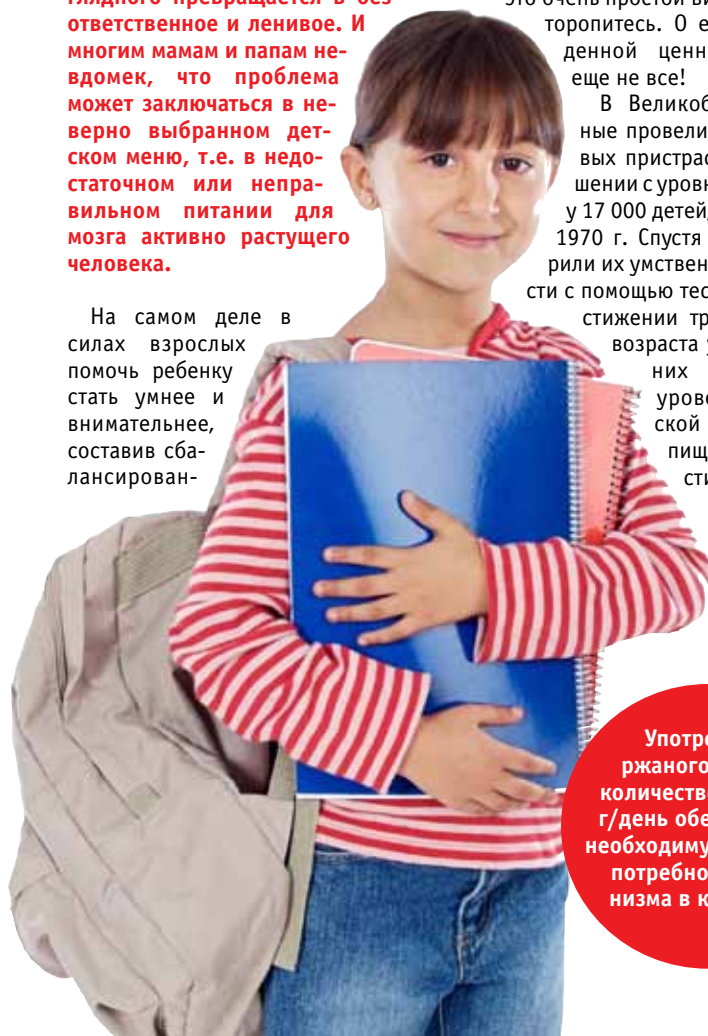
ляют большую физическую активность во взрослом периоде жизни и придерживаются более здоровой диеты, потребляя, в том числе, больше ржаного хлеба и в то же время значительно меньше чипсов, хлеба из очищенной муки, пирожных и бисквитов.

О других научных открытиях, интересных фактах, а также о том, чем еще так полезен ржаной хлеб, мы побеседовали с врачом-эндокринологом, ассистентом кафедры эндокринологии ИГМАПО Мариной Березиной:

– Ржаной хлеб считается весьма необходимым и полезным продуктом питания. Ежедневное его потребление позволяет получить столь ценные для организма белки и углеводы, а также комплекс витаминов и минералов.

Это основной источник сложных углеводов, которые являются главным энергетическим субстратом. Ржаной хлеб содержит клетчатку и гемицеллюлозу, которые организмом человека практически не усваиваются (усвояемость клетчатки – около 10%). Несмотря на данный факт, им, особенно клетчатке, принадлежит важная роль в процессе пищеварения – усиление перистальтики кишечника, что способствует более быстрому прохождению пищи по желудочно-кишечному тракту. Благодаря своим свойствам, клетчатка и гемицеллюлоза замедляют всасывание углеводов и холестерина, чем предотвращают быстрый подъем сахара крови, а также способствуют профилактике атеросклероза.

Употребление ржаного хлеба в количестве 100-300 г/день обеспечивает необходимую суточную потребность организма в клетчатке.



– Кому в первую очередь рекомендуется включить в свой ежедневный рацион ржаной хлеб?

– С медицинской точки зрения, ржаной хлеб является важным компонентом здорового меню. Этот продукт рекомендован всем, кто следит за своим рационом и придерживается принципов правильного питания.

Несомненно, он должен присутствовать на столе людей с избыточной массой тела и ожирением, больных сахарным диабетом. При его употреблении дольше сохраняется чувство насыщения, позднее появляется голод и желание поесть. В состав ржаного хлеба в достаточном количестве входят витамины группы В. Без них невозможна миелинизация нервных волокон (миелин – необходимый компонент для проведения нервных импульсов). А поскольку у пациентов, страдающих сахарным диабетом, миелинизация снижена, витамины группы В им жизненно необходимы.

– Получены интересные данные, свидетельствующие о том, что достаточное потребление ржаного хлеба приводит к улучшению настроения и даже предотвращает развитие депрессии. Чем можно объяснить сей факт?

– Содержанием большого количества витаминов группы В, а также его аминокислотным составом. Витамины принимают участие в выработке серотонина – «гормона удовольствия». При его дефиците у человека появляются такие симптомы как апатия, плохое настроение, неудовлетворенность собой, что может привести к «заеданию» переживаний большим количеством сдобы и тем самым спровоцировать нежелательный набор веса. Ржаной хлеб с этой точки зрения, как один из основных источников витаминов группы В, является прекрасным профилактическим средством.

– В последние годы активно изучается роль продуктов питания в профилактике онкологических заболеваний. Что по этому поводу можно сказать о ржаном хлебе?

– По данным зарубежных исследований, он содержит биологически ак-

**ХЛЕБ
РЖАНОЙ
ДИАБЕТИЧЕСКИЙ**
Низкокалорийный продукт
с отрубями. Содержит 85 %
ржаной муки.
Богат клетчаткой.



тивные соединения, которые являются антиоксидантами и потенциально обладают антиканцерогенным действием. Так, в Исландии было проведено исследование, в котором участвовали более двух тысяч мужчин в возрасте старше 67 лет. С помощью разработанных анкет они оценивали пищевые привычки в разные периоды жизни. Оказалось, ежедневное употребление ржаного хлеба в подростковом возрасте связано с уменьшением риска развития рака предстательной железы. У женщин такие исследования проводились по поводу рака молочной железы. Было установлено: употребление ржаного хлеба в период менопаузы может являться средством профилактики.

Присутствие в ржаном хлебе аминокислоты триптофана – предшественника серотонина – вполне сопоставимо с его содержанием в мясе и молочных продуктах.

В настоящее время ржаной хлеб становится элементом здорового образа жизни, являясь незаменимым и весьма недорогим средством профилактики многих серьезных заболеваний.

Рекомендуем и вам, дорогие читатели, пересмотреть рацион питания всей семьи, обязательно обогатив его «правильной» продукцией от Иркутского хлебозавода, чтобы школьные подвиги вашего ребенка вызвали исключительно чувство гордости.

**ХЛЕБ
«НА ЗДОРОВЬЕ»**

Это изделие из пшеничной муки 2-го сорта. Оно содержит 10 % отрубей и комплексную пищевую добавку – йодказеин. Отруби обладают свойством поглощать токсины и аллергены, способствуют укреплению иммунитета, снабжают организм клетчаткой, ценными белками и витаминами.

**ХЛЕБ
«ДАРНИЦКИЙ»**

Вырабатывается из смеси ржаной обдирной и пшеничной муки 1-го сорта на густых заквасках по традиционной технологии. Ржаная мука усиливает целебные и питательные свойства хлеба.



«Родив» сына, Андрей приобрел новый статус многодетного отца, а вместе с ним и особый смысл жизни. Как он справляется? Хватает ли сил и времени на воспитание теперь уже троих детей? Или счастье семьи Мудрых в том, что они, следуя смыслу фамилии, все вместе работают над отношениями в своей молодой «ячейке» и над собой?

Итак, глава – Андрей Владимирович (33 года). Трудится на одном из коммерческих предприятий по переработке кабеля в городе Шелехове. Жена – Екатерина Алексеевна занимается творчеством, ведет кружок в ДК «Металлург». Дети: старшей дочери Мирославе 8 лет, средней – Серафиме – 6, Андрею – 2 года.



– В нашем обществе еще не сложилось устойчивое мнение о том, что многодетная семья – это чудо, подарок судьбы. Хотя положительные подвижки в данном направлении есть. Андрей, приходилось ли Вам слышать в свой адрес жалостно-причитающие слова типа: «Как вас угораздило решиться на третьего?»

– Так могут говорить только люди недалеко. Мне доводилось беседовать с теми, кому по 60 лет. Они задают себе вопрос: почему в свое время не рожали? Вроде бы и деньги были и серьезные должности. Но чего-то боялись.

У моих родителей нас четверо. Хотя и появились на свет не в самые спо-

койные времена, но зато вон какие здоровые и хорошие выросли. Мать с отцом не нарадуются. Внуков целая гурьба – семеро. Младший брат моложе меня на 17 лет. Наверняка и у него будут семья и дети.

– Многие убеждены: если накормили, напоили, одели ребенка, то этого достаточно. Вкалывают, пока есть силы, чтобы детки выглядели не хуже других.

– Мне кажется, забота о материальном состоянии для пап – не самое главное, хотя и, несомненно, важное. Не должно быть так: есть силы после работы – занимаешься с детьми, нет – пусть ждут. Пройдет несколько лет, захочешь почитать им книжку на ночь, прижать больной животик к своему, выслушать откровения, а им это уже не надо. Выросли и в твоей опеке не нуждаются. Да и в тебе друга не видят.

Понятно, взрослые – народ занятой, а говорить с маленькими – целая наука.

– Вам удастся ее постичь?

– Стараюсь.

– Как Вас воспитывали в семье?

– Отец – очень строго, видимо, так, как и его самого. Утром вставали, он наказывал свою комнату убрать, посуду за собой помыть. Если чего-то не сделал – к вечеру получил. Работа у него была тяжелая – трудился кузнецом на ремонтно-механическом заводе. Бывало, брал с собой на рыбалку. Когда младший брат родился, взрослые как-то сразу на него переключились, нас, старших, для них будто не стало.



– *И все-таки, не ловили себя на мысли: «спасибо отцу за то, что к чему-то приучил?»*

– К порядку – точно. Я и от своих дочек требую, чтобы ничего не разбрасывали, ходили опрятными и чистыми.

– *Какие традиции принесли Вы в свою семью из детства?*

– Несмотря на трудности, праздники и дни рождения отмечались всегда. 90-е годы – не самое благоприятное для этого время: мама не работала, с нами сидела, отцу на заводе подолгу не выдавали зарплату, но они умудрялись накрыть стол и не препятствовали, если приглашались друзья.

– *Что Вы испытали, когда впервые стали отцом?*

– Чувства трудно передать: были я и жена, а тут... Держишь в руках хрупкую маленькую жизнь. Сначала, конечно, боялся даже прикасаться. Но в один момент не то повзрослел, не то осознал повышенную ответственность. Пробудилось желание уберечь, защитить новорожденного человечка. 7 декабря 2007 года была наша свадьба, а 7 ноября следующего появилась на свет Мирослава.

– *Было куда жену привести?*

– Нет. У тещи с тестем жили.

– *А сейчас?*

– В прошлом году приобрели дом в Введенщине.

– *Кто-то помогал с покупкой?*

– Государство помогло, как участникам подпрограммы «Молодым семьям – доступное жилье». Недостающую сумму взяли в долг. Дом благоустроенный, 70 квадратов, участок – 7 соток.

– *Кто в нем хозяин?*

– Как и положено – мужчина.

– *Ваши обязанности в семье – какие они?*

– Кроме забот о благосостоянии, пилить, строгать, строить, копать землю – все, где нужна мужская сила. Весной планирую выровнять участок возле дома, благоустроить, чтобы красиво было, сделать собственноручно теплицу. Место уже подготовил.

– *Не получится так, что в этих заботах Вы как папа уйдете на второстепенный план?*

– Главное для детей – личный пример. Девочки все равно к маме больше тянутся. Когда они общаются словно подружки – это же хорошо. А из сына я решил нормального мужика вырастить.



– *У Вас свой особенный секрет?*

– Нет, но уже сейчас объясняю ему, что надо мужчине делать, а что не надо. Девочек защищать, а не драться с ними. Приучаю к труду. Его любимые игрушки – мои инструменты. Купил когда-то набор из пластмассовых отверток, так они лежат без дела. Сын мой чемодан достает, в котором металлические ключи, молоток и всякая нужная всячина, и начинает стучать, забивать саморезы в стены, в пол.

– *И Вы позволяете?*

– До определенного уровня. Правда, полы уже успел подпортить.

– *Наказываете так же, как Вас когда-то?*

– Наказание наказанию рознь. Андрей пока хорошо понимает, если строго с ним поговорить. А вот с дочками так не получается. Назидательный тон не помогает. Тут главное – не выйти из себя и не перейти на крик. Набраться терпения и спокойно разобраться в том, что натворили. Крайний случай – угол. В новом доме теперь их много (шучу). Я своих детей люблю и вообще не представляю свою жизнь без них. Для этих маленьких трех сердец я и жена – самые дорогие в этом мире люди.

– *Сколько лет Вы уже вместе с Екатериной?*

– Официальному браку исполнилось 10 лет. Но мы дружили и после того, как познакомились.

– *На Ваш взгляд, чего не хватает семьям, которые распадаются?*

– Любви, уважения и взаимопонимания. Каждый из супругов должен знать свою роль. А когда люди начинают перекладывать обязанности друг на друга, выяснять отношения, не доверять, не уступать, любые чувства гаснут, появляется непонимание и раздор.

– *Представьте: Вы приходите с работы и, как хозяин, хотите полежать на диване, а тут на Вас прыгают дети...*

– Нет, это не для меня, хотя и допоздна работаю. На ребяташек всегда нахожу время. У меня есть хороший пример воспитания многодетной семьи настоятеля храма Петра и Павла протоиерея Александра Куренкова. Слушаю его проповеди, и если какая трудная ситуация – советуюсь. У него семь детей и полный порядок, любовь среди домочадцев.

– *Нелепо было бы считать, что у семьи, недавно въехавшей в новый дом, имеющей троих детей, из которых две – школьницы, нет проблем.*

– Конечно, трудности есть. За дом рассчитываться надо. Большое неудобство – остались без машины. Старенькую продали, а на новую не хватает средств. Впереди зима, ребятишкам придется ездить из Введенщины в Шелехов на общественном транспорте. Жилье надо улучшать. Год прожили, понял, что следует крышу утеплить. Но до полного комфорта еще далеко. Спасибо родителям и моим и Катиным, они и морально и материально помогают, когда есть возможность.

– *Что в будущем хотите сделать для своих ребятишек?*

– В первую очередь – дать образование. А как подрастут, определим, к чему у них тяга, кем хотят быть. Все взрослые мечтают об одном: чтобы дети выросли достойными людьми. Они у нас родились в Шелехове, здесь их малая родина. А где «пригодятся» – посмотрим.

Людмила Костюкова

Что важнее: экономические потери или изломанные судьбы?

Заметки с общественного ток-шоу

26 октября в «Байкал Бизнес Центре» состоялось общественное ток-шоу, на котором представители депутатского корпуса, властных и правоохранительных структур, сообщества предпринимателей, общественных организаций и граждан обсуждали необходимость принятия на территории Иркутской области законопроекта, подготовленного депутатом Законодательного собрания Алексеем Казюрой, «О регулировании отдельных отношений в сфере розничной продажи алкогольной продукции в Иркутской области».

У известного сатирика Аркадия Аверченко есть один фантастический рассказ, написанный в начале XX века. Сюжет его предельно прост: уносясь на несколько десятилетий вперед, автор пытается представить беседу внука с дедом на тему о том, зачем же люди употребляют спиртное. Мальчик никак не может понять, почему пьющие травили себя, ведь водка и противная, и невкусная, и самочувствие после нее ухудшается. И дед, сам в молодости любивший «принять», затрудняется дать какое-либо объяснение тому. Беседа происходила в эпоху сплошной трезвости. Автор наивно предполагал, что «война с алкогольным змием» закончится в 1954-м году. К сожалению, ошибся: «змей» оказался живучим.

И снова мы всем миром решаем: разрешать или запрещать употребление и распространение алкоголя, и какими методами?

Факты, как известно, – вещь упрямая. И вот статистика:

✦ в «Национальном рейтинге трезвости субъектов Российской Федерации» Иркутская область занимает 78 место из 85. Уровень алкоголизации в Приангарье в 1,5 раза выше, чем по всей России, мы занимаем первое место в СФО и 12-ое среди всех субъектов России;

✦ каждый житель области, включая младенцев, выпивает за год 15 литров алкоголя. На 303 человека приходится 1 торговая точка, в которой продается алкоголь;

✦ на учете с диагнозом «хронический алкоголизм» стоят почти 34 тыс. человек, а экономические потери от злоупотребления горячительными напитками, по данным Роспотребнадзора, составляют 22 млрд рублей;

✦ из незаконного оборота в этом году, по данным сотрудников МВД, изъято порядка 600 тонн алкоголя, из которых 12 – метанола.

Законопроект депутата Алексея Казюры «О регулировании отдельных отношений в сфере розничной продажи алкогольной продукции в Иркутской области» вызвал небывалый для нашего сибирского общества резонанс и обсуждение в предпринимательской среде, в депутатском корпусе, во властных структурах, на просторах социальных сетей.

Мнения сложились кардинально противоположные. Предприниматели считают: принятие закона позволит уничтожить более 2 тысяч торговых точек с алкогольной продукцией, расположенных на первых этажах многоквартирных домов и имеющих вход со стороны подъездов или в пристройках к ним, и это приведет к потере 6 тысяч рабочих мест. Аргументируют тем, что введение подобных ограничений в других регионах к уменьшению количества страдающих алкоголизмом людей не привело, а лишь увеличило число отравлений, объем употребления суррогатов и крепкого алкоголя. Говорят, предложенный законопроект грозит не только ростом коррупции, ухудшением предпринимательского климата, но и увеличением смертности. Никаких аналитических цифр сторонники данного мнения не приводят.

Дружное «НЕТ!» людям, ратующим за неограниченное распространение



алкоголя, сказали общественники, активисты движения в поддержку семьи, семейных ценностей и защиты детства. Они задали оппонентам душеспасительный вопрос: стоит ли ставить на одни весы экономические потери и нравственные, которые несут семьи, женщины, дети и общество в целом: страдания распавшихся на почве алкоголизма семей, детей, лишившихся опеки отца или матери?

По данным Уполномоченного по правам ребенка С. Семеновой, сегодня в области на 1000 браков приходится 881 развод, более половины «ячеек общества» распадается из-за пьянства одного из супругов, а сиротство является самой большой проблемой. Только за первое полугодие 2017 года 994 ребенка остались без родительского попечения. Примерно 690 детей стали сиротами при живых родителях, лишенных прав по причине пьянства. Вдумайтесь, это 3 социальные сироты в день!

В одном из российских городов было проведено анкетирование

среди старшеклассников, главный вопрос которого звучал так: с чего начинается пьянство? 13 человек ответили: с кружки пива, со стопки водки, с частого употребления спиртных напитков; 9 считают – с поддержки компании; 8 – с дурного примера родителей.

Так что же важнее: тысячи изломанных судеб, брошенных детей, избитых жен или 6000 потерянных рабочих мест? Вопрос сложный, поскольку за каждым рабочим местом тоже стоит чья-то судьба. Нужен такой ответ, чтобы обе стороны пошли в одном направлении.

– Да, мы согласны, что только запретительными мерами эту проблему не решить, – отметила в своем эмоциональном выступлении член Общественной палаты, председатель Областного совета женщин **Галина Терентьева**, выражая мнение более 200 активистов-общественников, участников форума советов женщин и советов отцов Иркутской области, который прошел в сентябре этого года. – *Выступая в поддержку законопроекта, здравомыслящие люди думают о будущем своих детей и внуков, говорят о том, что это многогранная и комплексная работа, и участвовать в ней должны все – и государство, и общество. Необходимо поднимать на щит утверждение здорового образа жизни, развитие спорта и прикладных видов творчества, формирование атмосферы нетерпимости к пьянству, как позорному и губительному явлению и многое другое.*

Если обратиться к истории, можно найти любопытные факты. Так, легендарный правитель Спарты, например, запрещал знати вино, но поощрял спаивание рабов, чтобы держать их в повиновении(!). В Афинах Солон ввел закон, согласно которому должностные лица наказывались за пьянство: в первый раз – крупным штрафом, во второй – смертью. В древней Индии, если представителей

Любопытный пример

Учеными были проведены опыты с крысами. В воду для питья ежедневно добавляли все возрастающие дозы спирта. Через месяц в клетку с поилкой, откуда исходил запах спирта, поставили поилку со свежей водой. Крысы, попробовав чистую воду, презрительно крутили мордочкой, зато хмельную пили с удовольствием.

При отсутствии алкогольного напитка животные вели себя подобно настоящим алкоголикам: металась по клетке, злобно кусали друг друга, жадно выглядывали из ячеек сетки. Некоторые после периода возбуждения безвольно растягивались на полу – точь-в-точь как пьяница в состоянии похмелья.

«Для пьянства есть такие поводы: Поминки, праздник, встреча, проводы, Крестины, свадьба и развод, Мороз, охота, Новый год, Выздоровление, новоселье, Печаль, раскаянье, веселье, Успех, награда, новый чин, И просто пьянство – без причин!»

Субийственным сарказмом перечислял поводы для пьянства английский поэт 17 века Роберт Бернс. Как ни странно актуальны его стихи и в наши дни.

Безопасных доз не бывает

УЧЕНЫЕ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОЛИЧЕСТВА ПРИНЯТОГО АЛКОГОЛЯ, ОН ВСЕ РАВНО ПАГУБОНО ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.

Ты должен знать, что:

- 100 граммов 40% водки - это:
- 40 граммов чистого этилового спирта, или
- 2 пол-литровые бутылки 5% пива, или
- 2 маленькие банки (330 мл) 7% коктейля, или
- 450 мл. вина крепостью 9%

высшей касты изобличали в пьянстве, их заставляли пить кипящее вино до наступления смерти.

В России при правлении Петра I пьяницам, попавшим в тюрьму, вешали на шею тяжелую чугунную медаль с надписью «За пьянство». Сейчас в ряде стран метод убеждения сочетается с более или менее энергичными административными мерами наказания.

Кединому мнению – что же важнее: прибыль от алкоголя или счастливая трезвая жизнь – участники ток-шоу не пришли. Практически каждая сторона осталась при своем.

И все-таки, на мой взгляд, подвижки есть: из уст многих звучала трезвая мысль – доработать предлагаемый закон с учетом разумных замечаний и предложений.

Я с теми, кто считает, что отвергать законопроект полностью нецелесообразно и антигуманно. Пьянство надо останавливать всеми законными способами, в том числе мерами, направленными на ограничение торговли спиртным в магазинах, расположенных на первых этажах многоквартирных домов и имеющих вход в торговую точку со стороны подъездов или в пристроях к ним. И чем больше людей будут понимать и поддерживать это, тем более гарантий в том, что наших детей и внуков эта беда не коснется.

PS. Мы будем рады, если к обсуждаемой теме подключитесь и вы, наши взрослые читатели. Пишите в журнал или в нашу группу ВКонтакте https://vk.com/planeta_detstva_irk, приводите примеры и свои аргументы. Тема для родителей, но напрямую касается и будущего детей.

Галина Кудрявцева



Продукция от «KaSeC» – для школьников здоровья кладезь!

Два месяца учебного года пролетели незаметно. Для того, чтобы успешно расти, развиваться и приобщаться к новым знаниям, нашим мальчишкам и девчонкам нужно много энергии и сил. А где их взять? Сегодня наши эксперты-медики: врач-эндокринолог, ассистент кафедры эндокринологии ИГМАПО Марина БЕРЕЗИНА, врач-диетолог, д.м.н., профессор кафедры гигиены

труда и гигиены питания ИГМУ Инна ТАРМАЕВА, кандидат медицинских наук, ассистент кафедры детских болезней ИГМУ Оксана ПТИЧКИНА, врач-педиатр высшей категории детской городской поликлиники №3 Валентина ТАРАСОВА дадут родителям советы о том, какие продукты обязательно должны входить в рацион ребятишек.

1.

С аппетитом ли кушает хлеб ваш любимый школьник?

а) Конечно, уминает за обе щеки.



Инна ТАРМАЕВА: «Главное – научиться выбирать продукт правильно. Самое важное – употреблять хлеб грубого помола. В нем витамины А, Е, витамины группы В, медь, селен, магний, кобальт, цинк, хлор, натрий, кремний, марганец, калий, йод и не только. В муке тонкого помола все это, конечно, есть, но в ничтожных количествах. Белый хлеб вкусен, но не столь полезен. Более того, некоторые диетологи утверждают, что постоянное потребление хлеба именно тонкого помола чревато сердечно-сосудистыми, желудочно-кишечными, эндокринными и онкологическими заболеваниями, а также диабетом».

Валентина ТАРАСОВА: «Для полноценного питания школьникам рекомендуется 120 г ржаного и 200 г пшеничного хлеба в сутки. Энергетическая ценность 100 г хлеба составляет 210-250 ккал».

б) Нет, он/она все ест абсолютно без аппетита.



Валентина ТАРАСОВА: «Было бы совершенно неправильно судить о пищевой ценности продукта лишь с точки зрения его химического состава, не принимая во внимание такие свойства, как вкус и аромат, пористость мякиша и внешний облик.


Хороший вкус и запах свежего хлеба возбуждают аппетит и способствуют пищеварению».

в) У ребенка лишний вес, поэтому мы исключили хлеб из рациона всей семьи.



Оксана ПТИЧКИНА: «К сожалению, многие люди сейчас отказываются от хлеба, боясь поправиться... Хочу напомнить всем: хлебные злаковые содержат все необходимые минералы: медь, селен, магний, натрий, цинк, кобальт, железо, кремний, марганец, калий, йод, фосфор... К тому же, хлебное зерно – это витамины А, а также группы В, Е, F, PP.

Хлеб просто необходим для нормального пищеварения. Он богат клетчаткой, которая, как метла, выметает из организма все лишнее и вредное. Долгое время ее считали балластным веществом, а есть белый хлеб было признаком достатка. К сегодняшнему дню взгляд на ее роль в жизни человека изменился коренным образом. Грубая клетчатка (медленный углевод) влияет на формирование нормальной микрофлоры кишечника, поскольку является для нее питательной средой. Более того, само по себе вещество не усваивается, а выходит из организма в неизменном виде».



Хлеб «8 злаков» относится к изделиям профилактического назначения. Правильное сочетание 8 видов муки и 8 злаков придает изделию неповторимый вкус и аромат. Богат белками, витаминами, пищевыми волокнами и такими микроэлементами, как железо, фосфор, магний и кальций. Доказано, что хлеб «8 злаков» улучшает память, укрепляет нервную систему, стабилизирует работу сердца и системы кровообращения. Всего три ломтика хлеба заменяют 50 % суточной нормы кальция, 30 % – фосфора, 66 % – железа.

2.

Часто ли ребенок приходит с учебы в подавленном состоянии, расстроенным из-за неудач в школе?

а) Да, бывает.



Марина БЕРЕЗИНА: «Принято считать, что самый здоровый хлеб – ржаной. Он низкокалориен, содержит меньше углеводов и больше пищевых волокон, которые уменьшают количество сахара в крови и очищают пищеварительный тракт. Продукт является составляющей многих лечебных диет – 2-3 кусочка в день способны нормализовать работу желудка.

Употребление ржаного хлеба помогает избавиться от депрессии, поднимает жизненный тонус и улучшает настроение, т.к. в нем много витамина Е, витаминов группы В, а также кальция, меди, марганца, фосфора и цинка.

На дефицит полезных веществ в организме указывают такие симптомы как: апатия, плохое настроение, неудовлетворенность собой. А все это легко может привести к «заеданию» переживаний большим количеством сдобы и тем самым спровоцировать нежелательный набор веса. Ржаной хлеб, с этой точки зрения, как один из основных источников витаминов группы В, является прекрасным профилактическим средством».

б) Нет, с занятий приносит только положительный заряд эмоций.

Мармелад «Летний» и «Фруктовый», который изготавливает Иркутский хлебозавод – продукт ручной работы. Он богат кальцием, цинком, витаминами Е, К, В5. Создан по особому рецепту, состоящему из следующих ингредиентов: сахар-песок, питьевая вода, яблочное пюре, патока, пищевые красители и ароматизаторы, идентичные натуральным.



3.

Какими кондитерскими изделиями вы балуете свое ненаглядное дитя?

а) Покупаем все, что захочет.



Валентина ТАРАСОВА: «Избыток сахара в организме является причиной увеличения жировой массы, развития пищевой аллергии и сахарного диабета; служит источником нарушения обмена веществ, работы печени и поджелудочной железы».

б) Стараемся исключить сладости из рациона. Только фрукты.



Инна ТАРМАЕВА: «Такие жесткие ограничения напрасны, если, конечно, это не было рекомендовано врачом в связи с серьезными проблемами здоровья ребенка. Можно баловать чадо полезными лакомствами, например, мармеладом.

в) На нашем столе всегда мармелад, пастила и зефир. Все это ребенок ест с удовольствием, и мы не переживаем за его здоровье.

Из всех сладостей его считают самым «правильным». Мармелад низкокалориен, совсем не содержит жир. Его даже рекомендуют использовать в лечебно-профилактическом питании для людей, занятых во вредных производствах. Лакомство также содержит кальций, цинк, витамины Е, К и В5».

4.

Занимается ли ваш ребенок спортом?

а) Да, у нас растет будущий спортсмен.



Валентина ТАРАСОВА: «Витамин В1, которым богат ржаной хлеб, участвует в процессе обмена углеводов. При его нехватке происходит воспаление нервных тканей, что приводит к мышечным болям, спазмам, нарушениям функционирования некоторых внутренних органов. Этот витамин особенно необходим школьникам, посещающим спортивные секции, для поддержания умственной и физической деятельности».

б) Нет. Даже от физкультуры освобожден из-за постоянных болезней.



Инна ТАРМАЕВА: «Витамин В12, входящий в состав хлеба, необходим ослабленному в период тяжелой болезни организму с целью укрепления иммунитета и ускорения процесса выздоровления. А еще он благотворно влияет на работу мозга и умственную деятельность».

Все в ваших силах!

**В Иркутской области активно реализуется проект
ОНФ «Равные возможности – детям»**

Проект по всей России стартовал в марте 2017 года. Его основная цель – увеличение количества кружков, секций и образовательных программ, повышение доступности бесплатного дополнительного образования для каждого ребенка независимо от места проживания.

Особенно ценны инициативы общественников в таких отдаленных местностях, как, например, о. Ольхон, где сельские жители лишены возможности заниматься в образовательных секциях: отсутствуют необходимое оборудование, не хватает педагогов.

Благодаря президентскому гранту, в Хужирской средней школе открыты бесплатные обучающие программы: тренинги – «Школа молодого лидера» и кружок «Глиняная мастерская». Посещать их могут и дети и взрослые. А занимаются с ними волонтеры из разных городов страны.

Эрудиция и неравнодушие – главные черты молодых лидеров

12 октября один из просторных кабинетов Хужирской средней школы был полон желающих записаться в «Школу молодого лидера». Работа кружка была организована при содействии общественной организации Ольхонского района по гармоничному развитию личности детей и молодежи «Новое поколение», координационного совета «Ольхон – территория развития», а также самой школы.

Сарайский сосновый лес – один из самых посещаемых лесных массивов о.Ольхон, находится на территории Прибайкальского национального парка. Лес сформировался в период заселения Сибири только коренными народами, когда не было серьезного антропогенного влияния. Это место по праву считается редчайшим, уникальным.

Открывая занятие, член регионального штаба ОНФ, волонтер **Эльмира Семенова** предложила ребятам сформулировать основные проблемы острова. По мнению детей, на Ольхоне плохие дороги, обилие машин и квадроциклов в лесу и прибрежной зоне, низкая экологическая культура туристов, часто встречается вандализм по отношению к природным объектам, практически нет никакой общественной жизни, многие ребята ничем не увлекаются, ведут себя пассивно. Проявив открытость, эрудицию и неравнодушие, девочки и мальчики выразили большое желание изменить скучные и однообразные будни.

И кстати, молодым начинающим лидерам есть с кого брать пример! Со сверстников, которые уже реализовывают свои инициативы. Один из них – Станислав Семенов получил финансирование проекта «Славянский костюм» – на приобретение ткани для пошива танцевальных костюмов для участников школьного ансамбля. А **Даниил Огдонов**, который считает, что обязанность коренного юного поколения – знать родной язык, подготовил проект «Бурятские книги».

– Один из танцев нашего школьного ансамбля сопровождался бурятской песней, – рассказал Даниил. – Выступая перед зрителями, мы вдруг заметили, что не по-бурятски звучит она, а местные жители даже не понимают ее смысла. И вообще, многие мои

Обустройство Сарайского залива ведется в рамках реализации проекта «Ольхон – территория развития», ставшего победителем президентского конкурса грантов. Мероприятие проводится совместно с ФГБУ «Заповедное Прибайкалье». Его цель – управление туристическими потоками, сохранение эндемичных растений и деревьев.

сверстники не говорят на бурятском языке, если честно, не знают его и взрослые. Я считаю, что не следует забывать язык предков, мои дедушка и бабушка говорили на нем – это национальная культура, которая должна сохраниться. Так вот и родился проект, благодаря которому были приобретены книги на бурятском языке, найден преподаватель для проведения занятий с теми, кто хочет выучить родной язык.

10000 рублей, которые выделили на каждый проект ребятам, суммы не большие. Но, как говорят, лиха беда начало.

Защитим природу Ольхона

После кружкового занятия участники «Школы молодых лидеров» отправились на Сарайский пляж, где строили экотропу, огораживали микрорезерватами (деревянными сооружениями) растения-эндемики.

Крайне редко на озере Байкал стоит полный штиль, а Сарайский пляж отдыхает от туристов. В летний сезон сюда высаживается многотысячный десант отдыхающих со всего мира. На деле получается: то, что хорошо для экономики, угрожает природе. Чтобы толпы туристов не уничтожили уникальный реликтовый лес, хужирские школьники совместно с волонтерами изготавливают деревянный настил (это двухкилометровая тропа; только по ней будет разрешено ходить). Он защитит почву от вытаптывания, сохранит вековые сосны, растущие на Сарайском заливе.





В защите нуждаются и редкие краснокнижные растения. В тех местах, где они растут, добровольцы устанавливают ограждения – микрорезерваты. А еще – это своего рода внеклассные занятия для школьников по экологии, организованные Общероссийским народным фронтом по программе «Равные возможности – детям».

Сувениры своими руками

Кружок «Глиняная мастерская» на начальном этапе не смог вместить всех желающих, поэтому в дальнейшем уроки там будут проходить по специальному графику. Гончарным творчеством под руководством волонтера Даниила Мельникова желали заниматься не только дети, но и взрослые. Ребята с удовольствием мяти глину, старательно создавали свои первые поделки: у кого-то сразу же получились сосуды правильных округлых форм, а кому-то пришлось с досадой смять неудачную работу и начать все заново. Мама 9-летней школьницы, ожидавшая дочь у кабинета, высказала благодарность волонтерам. Ее девочка всегда увлеченно

лепила из пластилина, поэтому кружок по гончарному мастерству оказался как раз кстати. Родители отметили и его ценное значение.

Сувенирная продукция здесь, на Ольхоне – месте притяжения туристов со всего мира – всегда востребована. Даниил Мельников, приехавший из Санкт-Петербурга, выразил уверенность в том, что результатом работы кружка станет интересная выставка.

Идея создания сувениров на Хужире не нова. Местные активистки-общественницы, благодаря выигранному гранту, уже сделали свой неповторимый сувенир под названием «Лизонька-рыбачка». Эта ольхонская кукла-рыбачка создана в память о женщинах, посвятивших свою жизнь нелегкой мужской профессии.

Дополнительное образование – в каждый далекий уголок

«Основная цель проекта «Равные возможности – детям» – повысить доступность бесплатного дополнительного образования для ребятнишек, независимо от места их проживания. Предполагается создание новых кружков, секций, клубов по интересам. И мы благодарны представителям НКО, которые выступили волонтерами при организации проекта в Иркутской области Анастасия Архипкина. Она назвала знаковым открытие сразу двух кружков на острове. «Ольхон отдален от областного центра, его связывает с материком паромная переправа, а дважды в год – во время ледостава и таяния льда на Байкале – остров и вовсе отрезан от большой земли. И поэтому очень важно то, что юные островитяне получили возможность заниматься творчеством в соответствующих их интересам местах», – резюмировала она.

Проект «Равные возможности – детям» постоянно расширяет свою географию: класс йоги работает в 72-ой школе г. Иркутска, кружок патриотического воспитания молодежи – в школе г. Братска, а бесплатная арт-студия для детей (занятия могут посещать и школьники с ограниченными возможностями) – в г. Усолье-Сибирское.

ОНФ организывает курсы по всему Прибайкалью. Специалисты выясняют предпочтения населения, разыскивают волонтеров, подбирают площадки для занятий. Присоединиться к нужному делу может каждый.



Дерзаем, люди!

Невозможно не рассказать и о других замечательных инициативах местных жителей, имеющих экологическую направленность.

Загрязнение окружающей среды – беда не только Ольхона. Кучи мусора, пластиковых пакетов, раскиданных по берегу Байкала и по территориям поселков и городов – все это сегодняшняя действительность.

Светлана Шатаева – простая жительница Хужира предложила свой способ борьбы с мусором: запретить продавать на Ольхоне полиэтиленовые пакеты. Замена им – матерчатые авоськи. Проект она так и назвала – «Ольхонская авоська». Получив поддержку, Светлана уже сшила 50, которые и местные жители и туристы могут приобрести в хужирских магазинах.

Ирина Майор, живущая на Ольхоне четыре года, считает: «С острова надо не только брать, но и отдавать ему». Прежде всего – соблюдать чистоту и порядок, чтобы сохранить первозданную красоту уникального озера.

И не критикой надо заниматься, а самим подавать пример. Вместе с мужем Ирина реализует проект «Чистота на о. Ольхон». Начав с изготовления 4 ящиков для сбора раздельного мусора, супруги расставили в основных точках пребывания туристов уже 25. На этом семейная пара останавливаться не намерена. Более того, у Ирины есть уверенность в том, что их примеру последуют и другие.

Можно критиковать всех и вся, как делают многие наши земляки и соотечественники, а можно просто действовать, как ольхонские жители. Потихоньку, шаг за шагом, решая своими силами глобальные проблемы.

Галина Тарелина



Удивительные спутники нашей жизни

Какие же они разные! Даже те, которые кажутся непримечательными, могут по-настоящему удивить.

Рыбаки рассказывают, что не раз оставляли на леске, опущенной в воду, живца. Возвратившись, не находили его: приманка была съедена, а на крючок так никто и не попался. В чем дело? Решили понаблюдать. Оказалось, что вороны вытаскивали клювом леску из воды и съедали наживку. Вот это ловко!

Другие люди были свидетелями не менее интересной картины: вороны приносили в клювах грецкие орехи, бросали на проезжую часть и ждали, пока проедет транспорт. Убедившись, что машин больше нет, лакомились готовым блюдом.

По данным ученых, эти птицы умнее многих млекопитающих, а в сообразительности не уступают 4-летнему ребенку.

Еще одна интересная птица, живущая в нашей стране, удод. Яркая, красивая, с большим хохолком и длинным клювом.

Удивительны и ее птенцы. Когда хищник подкрадывается к гнезду, малыши делают выпады и шипят подстать змее, защищаящей себя. А если не удается напугать незваного гостя, обстреливают его... жидким пометом. Так удодики могут победить даже кота!

Если опасность грозит взрослой птице от летающего хищника, она не убегает, не прячется, а расправляет на земле крылья и поднимает клюв вверх. Враг, заметив это, старается поскорее скрыться из виду.

Удоды поедают личинки насекомых-вредителей. За что заслужили особенное уважение садоводов.

Скажем и об еще одной удивительной птице.

Буроголовая пичужка гаичка – милое маленькое существо. Однако очень трудолюбивое: способна собрать до 15 кг запасов на лето. Что это? Семена ели и других растений и деревьев. Поразительно! Как говорят ученые, это приравнивается к полумиллиону кормовых объектов. Благодаря гаичке появляются новые лесные насаждения.

Зимует эта пичуга на полюсе холода – в Якутии, где порой бывает за минус 50. Живет – до 7 лет. Из тысячи птиц до этого возраста доживают только 3.

Если вы поможете гаичке и принесете зернышки, семечки или крошки на лесную полянку, то гаичка будет очень благодарна.

Кстати, за заботу о наших лесах и преданность России в этом году она стала птицей года.

А кто еще, ребята, по вашему мнению, из птиц достоин стать символом года и нуждается в помощи? Подумайте, напишите нам и обязательно нарисуйте этого пернатого друга.

Часто за окном мы слышим прекрасные переливы, щелканья, посвистывания... Это поют наши пернатые друзья. Встречают новый день, восход солнца... Вот бы так всегда! Однако меняется время года – и одни, обитавшие когда-то на деревьях, как на временных квартирах, «улетают в отпуск» в теплые края, а другие остаются на всю зиму. Да и как мы без них. Осиротели бы сразу! Люди любят птиц и ценят за уникальность. И дело не только в особенностях окраса или строения организма, но и в их поведении. Иногда просто невозможно не восхищаться птичьей сообразительностью и предприимчивостью. О невероятных способностях некоторых пернатых сегодня и пойдет речь в нашей рубрике.



Птица года в России избирается ежегодно Союзом охраны птиц России начиная с 1996 года. И не только для того, чтобы полюбоваться чудом природы. Избранница становится символом природоохранной работы, ее специально изучают, помогают ей, если нужно, пережить трудные, холодные дни, проводят детские конкурсы рисунков.



Ребята, сегодня мы знакомим вас с рассказом Валентины Викторовны Кондратьевой, эколога по образованию. К творчеству ее подтолкнула любовь к внучке Насте. «Когда, оказалось, что все сказки из домашней библиотеки уже прочитаны, в ход пошла импровизация», – рассказала бабушка. Темы она берет из повседнев-



ной жизни: герой сказок – Вовка – копирует поступки внучки. А Настя внимательно следит за развитием событий и делает выводы.

«Елочка»

Вовкин папа часто ездил в различные командировки (это такая поездка по работе). Однажды из очень далекой страны он привез елочку. Вся семья летом жила на даче, где росло много разных растений и деревьев, вот папе и захотелось посадить там еще и эту гостью.

Елочка была необыкновенная, зелено-голубого цвета. Маленькие свечащиеся почки на концах ее веточек излучали сказочное сияние. Деревце переливалось всеми оттенками радуги. Такого Вовка никогда не видел.

Приезжей красавице понравилась на новом месте. Стала она расти-подрастать на радость всей семье. Чувствовала себя прекрасно и показывала это приветливым покачиванием веточек.

Вовка приводил на дачу своих друзей и с удовольствием знакомил их с заморской гостьей.

Прошло три месяца. И однажды семья заметила, что необыкновенный радужный свет елочки ослаб, а на пяти веточках перестали искриться почки, стали увядать и сохнуть. Папа пошел осматривать деревце и с ужасом обнаружил, что на его стволе ножом вырезано слово: «**Вовка**».

Он позвал сына и спросил, зачем тот это сделал, ведь елочка чувствует боль так же, как и все живые существа на земле. «*Теперь красавица будет засыхать, и мы можем потерять ее!*», – заметил с укоризной папа. Вовка расстроился,

разревели, сказал, что не знал о чувствах деревьев. Он думал, что больно бывает только человеку.

Папа взял сына с собой, и они поехали к лесному доктору. Да, есть люди, которые все знают о жизни растений и умеют их лечить. «Доктор» дал приехавшим древесную мазь из смолы хвойных деревьев.

«Смазывают ее поврежденные места у елочки, – сказал он. – Но нет полной уверенности в том, что это поможет, потому, как ваша гостья привезена из далекой страны, а лекарство сделано из смолы здешних деревьев».

По возвращении на дачу папа сказал Вовке, что мальчик сам должен лечить елочку: «*Смог повредить, сумей и помочь. А, кроме того, обязательно попроси у нее прощения*».

Вовка взял мазь, подошел к деревцу, стал замазывать вырезанное им слово и сказал: «*Дорогая елочка, прости меня, пожалуйста. Я не знал, что ты живая и тебе также больно, как и мне*», – произнес и горько-горько заплакал.

Прошла неделя, ничего не изменилось: елочка почти не светилась и продолжала засыхать. Вовка каждый день бегал к ней, смотрел, не исчезли ли раны, не зажили ли те места, которые он повредил, просил прощения.

На вторую неделю буква «В» затянулась новой корой, а одна веточка из пяти засохших ожила, ее почка снова засветилась. Вовкиной радости не было предела. На следующей неделе



затянулась буква «О», и другая веточка вернулась к жизни. А мальчик каждый день бегал к деревцу и просил выздороветь.

Через некоторое время на стволе елочки осталась последняя буква «А», которая никак не затягивалась новой корой. Одна веточка по-прежнему была сухая. Вся семья переживала за нее. Тогда Вовка подошел к деревцу, обнял и сказал: «*Елочка, ну, пожалуйста, прости меня, я больше никогда не обижу ни одно живое существо на земле!*». Заплакал и пошел домой.

На следующее утро веточка ожила, а ее почка засветилась. Елочка окончательно простила Вовку.

Стех пор прошло много-много лет. Мальчик вырос, стал взрослым мужчиной. И за всю свою жизнь он не причинил вреда никому: ни растениям, ни животным, ни насекомым, ни птицам, ни человеку. Вовка навсегда понял, что все на земле такое же живое, как и он сам.

Продолжается конкурс «Заглянем в будущее»!

Его тема: «Охраняем природу». Условия читайте в номере № 4(97) 2017 г.

Не успеет оглянуться, а уже Новый год!

Нарисуйте елочную игрушку. Самыми оригинальными мы украсим нашу журнальную красавицу. Рисунки присылайте до 11 декабря. С нетерпением ждем ваше творчество! Самых талантливых, как всегда, ждут призы.



Адрес редакции:
г. Иркутск, 664005,
ул. 2-я Железнодорожная, 8–19
(ост. «Курорт «Ангара»),
тел.: (3952) 39-78-51,
38-77-48, 8-901-640-60-19.
Почтовый адрес: 664080,
г. Иркутск, а/я 168.
Фотографии и рисунки детей
можно присылать также
по электронной почте: irkria@gmail.com

РЖД**23**

октября

**ТВОРЧЕСКИЙ
КОНКУРС!****На пути
железнодорожном
будь предельно
осторожным!**

Дорогие ребята! Восточно-Сибирская железная дорога приглашает вас принять участие в конкурсе творческих работ «На пути железнодорожном будь предельно осторожным» среди школьников Иркутской области, который стартует 23 октября и продлится до 23 января 2018 года. Если вы умеете и любите рисовать, если наполнены интересными и творческими идеями, мы предлагаем реализовать их – создать плакат, комикс или памятку о правилах поведения на железной дороге.

**Участники подразделяются
на 3 группы:**

младшая группа – 1-4 классы;
средняя – 5-8 классы;
старшая – 9-11 классы.

Конкурс проводится в 3 этапа:

I этап – с 23.10.2017 по 20.11.2017 –
подача заявки;

II этап – с 20.11.2017 по 29.12.2017 –
предоставление работ;

III этап – с 09.01.2018 по 23.01.2018 –
рассмотрение творческих работ, подведе-
ние итогов, выставление информации на сайт.

Заявку нужно подать в электронном виде, через online регистрацию на официальном сайте ГБУ ДОД «ЦРДОД» (www.detirk.ru) во вкладке «Мероприятия» – «На пути железнодорожном будь предельно осторожным» (заполняется на каждого автора индивидуально с прикреплением выполненной работы). Здесь же вы можете прочитать требования к оформлению.

Организаторами конкурса являются: Восточно-Сибирское линейное управление МВД России на транспорте, Восточно-Сибирская железная дорога, государственное бюджетное учреждение дополнительного образования детей Иркутской области «Центр развития дополнительного образования детей».

Реклама

12-19**ВЫСТАВКА' 2017
ДЕКАБРЯ****НОВОГОДНИЙ ПОДАРОК
УЮТНЫЙ ДОМ**

г. Иркутск, ул. Байкальская, 253 А

☎ 35-29-00 www.sibexpo.ru**СибЭкспоЦентр**

Реклама 12+

Всегда интересно узнать что-то новое из жизни людей с яркими, известными всем именами. И замечательно, что на примере многих из них можно получить добрые, мудрые уроки.

Наши юные читатели! Сегодня для вас новое задание. Прочитайте этот текст, в конце постарайтесь заполнить пустые клетки. Приз будет вручен тому, кто первым сообщит правильный ответ по тел.: 39-78-51.

«Вода и девственный лес!.. Можно ли передать чувства, которые нас охватили? Кажется, что все это сон. Дopotопные ландшафты, которые мы видели где-то на фантастических рисунках, оживают перед нами въяе. Невозможно сказать, где кончается вода и начинается суша. Могучие сплетения перевитых лианами корней вторгаются в реку... Неуклюже взлетает цапля и садится на сгнившее дерево; голубенькие птички царят над водой... А там вон, – ну конечно же! – Свисают с пальмы, шевелятся два обезьяньих хвоста! Сейчас мы увидим их обладателей. Теперь это настоящая Африка.»

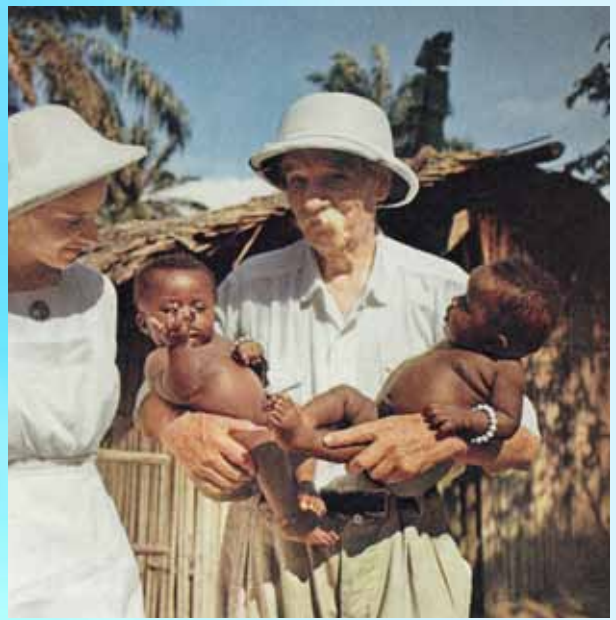
Эти строки, взятые с первых страниц «Писем из Ламбарене», принадлежат перу удивительного человека, очень талантливого, умного и доброго, – Альберта Швейцера. Так и ждешь, что дальше последует изложение занимательных приключений африканских племен.

Перелистнем несколько страниц: *«Среди моих пациентов оказался маленький мальчик, который ни за что не хотел войти в комнату, куда его пришлось втаскивать силой, – так велик его ужас передо мной. Как выяснилось потом, он был уверен, что доктор собирается убить его и съесть. Несчастный мальчуган знал людоедство не из детских сказок, а из страшной действительности, ибо среди туземцев пангве оно окончательно не вывелось еще до сих пор.»*

И это – не плод фантазии автора. Книга Швейцера – отчет о его работе в качестве врача на африканском континенте.

Однажды житель Германии, ученый, приват-доцент теологического факультета Страсбургского университета, узнал, что в провинции Габон, французской колонии (Французская Экваториальная Африка, позднее – Республика Габон), очень мало докторов, и миллионы людей изо дня в день терпят ужасную боль, которую никто не может остановить. И это при достаточно хорошо развитой медицине начала XX века. Проникнувшись страданиями людей, Альберт принял решение посвятить служению им свою жизнь и стал студентом медицинского факультета того же Страсбургского университета, одновременно продолжая свои научные теологические труды. Швейцеру уже исполнилось 30. По правилам того времени преподаватель не мог одновременно и получать еще одну степень. Но он показал блестящие знания, поэтому для него было сделано исключение: ему разрешили сдать выпускные экзамены.

Став врачом, Швейцер собрал все свои средства, заработанные публикацией статей, книг. Кроме того, он был прекрасным музыкантом и виртуозно играл на органе. Концерты всегда сопровождался большим успехом.



Гонорары, полученные за них, также пошли на благое дело: строительство больницы в Габоне.

Местные жители обращались за помощью к доктору часто, поскольку жизнь на континенте трудна и опасна. Приходилось делать все: рвать зубы, перевязывать раны, оперировать, готовить лекарства для пациентов и заботиться о том, чтобы каждый правильно выучил со слов, как их принимать (чтобы не выпивали сразу все).

Одного мужчину так искусала горилла, что перевязывать его пришлось под наркозом в течение 2 часов. Однажды пришел человек с опухолью весом более 20 кг. Когда он ходил, то опирался на нее. Швейцер старался помогать всем, работая не покладая рук с утра до вечера, прерываясь только на завтрак и обед.

На каноэ, лодке, выдолбленной из одного дерева, часто привозили больных, но иногда и самому доктору приходилось совершать путешествия. Такие поездки были особенно опасны: в заводах порою встречались гиппопотамы, и, если их тревожили, они поднимали лодку над водой, подбрасывали и переворачивали в воздухе.

Швейцер выписывал новые лекарства из Европы, Индии, Америки, чтобы безнадежно больные сонной болезнью, малярией, язвами, отравлениями смогли получить помощь и пойти на поправку. Он возвращал жизнь людям, которые были на грани смерти. Местные жители говорили, что врач может их «починить».

Практикуя в больнице, при такой огромной занятости он не оставлял и научные исследования. Альберт Швейцер стал доктором теологии, доктором философии, доктором медицины. А его выступления на концертах органной музыки всегда были для публики большим событием.

В 1952 году он был удостоен Нобелевской премии мира.

Его друг Альберт Эйнштейн сказал: *«Я не знаю, есть ли другой человек, в котором так же сочетались бы*



и стремление к прекрасному, как у Альберта Швейцера.»

Кстати, больница, основанная доктором Швейцером, существует до сих пор и по-прежнему оказывает помощь людям.

Делать уроки... без стресса

Как этого добиться?

На дворе третий месяц нового учебного года. Кто-то из школьников, после летних каникул, уже привык к ежедневному распорядку, к домашним заданиям, а кто-то все еще не может справиться с грузом ответственности и новыми требованиями. Как, не испортив здоровье, детям войти в рабочий ритм?

Послушаем рекомендации специалистов.

«Ежедневно ребяташки возвращаются домой, нагруженные тем, что надо выучить, выполнить, написать... Первый вопрос – время, необходимое для перехода из мира образовательного учреждения в домашний, – объясняет школьный психолог **Наталья Евсикова**. – Детям младше 13 лет для этого необходимо от 45 минут до 2 часов (на обед, игры, в том числе и подвижные). Отложите разговоры об учебе: сыну/дочке вряд ли удастся переключиться, если прямо с порога придется отвечать на вопросы, к примеру, о контрольной по математике».

Выполнение домашних заданий превратите в ритуал, проходящий в определенное время, в одном и том же месте. Такие рамки помогут упорядочить процесс обучения.

«Подходящее время для занятий – с 15 до 17-18 часов, – гово-



рит доктор биологических наук, директор Института возрастной физиологии РАО **Марьяна Безруких**. – Что делать, если уже поздно, а ребенок не все успел? Сегодня – ничего. Можно попробовать вернуться к незаконченному с утра, встав пораньше или повторив задание по дороге».

Длительность занятий может быть разной: у каждого – свой ритм; варьируется и объем нагрузки.

«Школьникам трудно сделать все в один присест, – продолжает Марьяна. – Для 8-12 лет идеальное время работы – полчаса без перерыва. Дальше детям уже сложно сконцентрироваться».

Поэтому необходим отдых – 5-10 минут, во время которого можно выпить стакан сока, съесть яблоко или кусочек шоколадки.

Нужен ли взрослый?

Да, потому что без его контроля маленьким еще трудно организовать свою работу.

«Требуется несколько лет, чтобы научиться самостоятельно управлять расписанием, – говорит Наталья Евсикова. – Оставаясь с вопросом один на один, ребенок



рискует «застрять» на одном упражнении, полчаса перечитывая условие задачи...».

Кроме того, необходимо одобрение сделанного. Присутствие взрослого (не обязательно папы или мамы – важно, чтобы это был человек, которому доверяют) успокаивает детей и подпитывает веру в собственные силы. Если у вас нет возможности быть рядом каждый день, договоритесь о правилах выполнения домашних заданий. Например, ребенок самостоятельно делает чтение и простые упражнения, а вы, вернувшись с работы, проверяете и находитесь рядом, пока он заканчивает остальное.

«Не заставляйте младшеклассника переписывать все, если в



работе обнаружили какие-то принципиальные ошибки, – предостерегает Марьяна Безруких. – Просто научите аккуратно их исправлять».

В некоторых семьях не принято сразу делать все в тетради.

«Нет ничего хуже тупого механического переписывания, – уверена Наталья Евсикова. – На черновике можно потренироваться в написании отдельных букв и слов, посчитать в столбик или решить пример. Но не нужно выполнять на нем все упражнения».

Сколько помогать?

Из-за того, что родители рядом, ребенку может показаться, будто они полностью в его распоряжении.

«Маленькому человеку необходимо знать, что взрослые присутствуют не для того, чтобы за него делать уроки, – объясняет Марьяна Безруких. – Вы можете вместе посмотреть, что задано, спланировать работу, помочь ее начать и... заняться своими делами, уточнив, что будете рядом, если понадобится помощь. Позже – вместе проверьте выполненное задание».

Не стоит сидеть рядом и следить за каждым движением юной руки.

«Контролируй любой шаг, мы лишаем школьника возможности стать самостоятельнее, снимаем с него ответственность», – продолжает Марьяна Безруких.

Ни в коем случае не решайте за него, а учите ставить правильные вопросы, помогающие продвинуться от рассуждений к выводу. Например: «Ты хочешь спрягать этот глагол, а знаешь, к какому спряжению он относится?» В результате чадо почувствует радость от того, что смогло выполнить упражнение самостоятельно.

Как общаться с учителем?

Одни считают домашние задания слишком тяжелыми или даже бесполезными. Другие требуют от учителя дополнительных упражнений. В обоих случаях, настаивая на своем, родители... мешают развитию ребенка! Первый подход отрицает способности и снижает желание прилагать усилия; второй – излишне давит, и малыш вообще может отказаться выполнять



что-либо. Обе позиции возникают, когда у взрослых не складываются доверительные отношения с учителем и школой в целом.

«Сотрудничайте с педагогами, – призывает Марьяна Безруких. – Если у вас есть вопросы, связанные с выполнением упражнений, обсудите их. Методики меняются очень быстро, и школьник наверняка учится уже не по тем программам, по которым когда-то занимались вы. Только учитель даст полезный и точный совет».

Нужны ли дополнительные упражнения?

Иногда, после завершения обязательной работы, полезно задать один-два дополнительных вопроса, дабы убедиться, что ребенок действительно хорошо усвоил тему. Сначала объясните: «Тебе было непросто справиться с этим примером; попробуй решить еще один, чтобы завтра в школе чувствовать себя уверенно».

Еще эффективнее – предложить игровое применение полученных знаний. *«Например, написав диктант, поищите определения слов в словаре или интернете», – советует Наталья Евсикова. Однако не впадайте в крайность! Требовать слишком многого – верный способ внушить отвращение к учебе.*

Как справиться с кризисом?

Если вы вдвоем сидите над тетрадью уже битый час, а школьнику все никак не удастся не только усвоить, но и даже повторить простейшее правило; если вы раздражаетесь, не можете сдержаться, выходите из себя и повышаете голос – значит, в вашей совместной работе над домашними заданиями наступил кризис. В такой ситуации просто займитесь чем-нибудь другим. Вернитесь к упражнениям чуть позже или на следующее утро. *«Когда родители все время раздражаются и негодуют, домашние задания рискуют превра-*



титься в источник всеобщего напряжения. А дети в результате станут испытывать постоянное чувство вины и могут вообще потерять желание работать, потому что будут бояться разочаровать», – поясняет Наталья Евсикова.

Стоит ли нанимать репетитора?

Сегодня все больше людей обращается за помощью к специалистам по разным предметам. Естественно, речь не идет о подготовке к поступлению в университет. Вполне законный повод для звонка репетитору – явное отставание. *«О дополнительных занятиях стоит подумать, если пробелы в знаниях были замечены учителем, – считает Наталья Евсикова. – Только реальные потребности оправдывают использование частных уроков».* Важно обсудить с ребенком идею дополнительной нагрузки, чтобы он не воспринял ее как наказание: «Я надеюсь, что в школе, на обычных уроках, тебе станет легче».

Когда можно «отпустить вожжи»?

Рано или поздно в жизни каждого родителя должен наступить долгожданный момент, когда его чадо без посторонней помощи начнет делать большую часть домашних заданий.

Самостоятельность приобретается постепенно. Начните проверять домашние задания через день, затем – раз в три-четыре дня.

«Если у ребенка получается, он без труда ставит вопросы, позволяющие продвигаться в расхождении, то вам уже не нужно «сидеть над уроками» вместе с ним», – считает Марьяна Безруких.

К 13 годам определенный этап можно считать завершенным: либо ваш отпрыск осознает цели обучения и станет самостоятельным, и тогда вы можете дать ему полную свободу, либо он начнет бунтовать против учебы, и вам придется искать новые способы совместных занятий: в группе, вместе с кем-нибудь из его друзей, со старшим братом или же другими родственниками. Удачи!

Подготовила Анастасия Осколкова

Мое слово о Пушкине



Дорогие читатели, сегодня мы немного отступили от традиционной темы «музыкальное искусство». Однако пройти мимо важного события просто не могли. В этом году исполняется ровно 200 лет знаменитому выпуску Царскосельского лицея, его еще называют «Пушкинский». Мы познакомим вас с героиней небольшого рассказа, воспитанницей этого учебного заведения, по-настоящему любящей русскую культуру и нашего великого поэта.

Октябрь в нашем лицее – время бурное, богатое на события. Везде хочется успеть. Сшить платье, чтобы побывать на пушкинском балу. Разучить полонез. Написать сочинение на предложенную тему. Поучаствовать в конкурсе рисунков и иллюстраций к произведениям русского гения. Такое впечатление, что попадаешь в большой водоворот. Все бурлит – и внутри, и снаружи.

В этом году ребята даже решили заказать для нашего класса чугунные кольца – символ несокрушимой дружбы. Так было в пушкинские времена. После выпускных экзаменов разбивали колокол, который в течение шести лет собирал учеников на занятия. Каждый брал себе на память осколок, чтобы на всю жизнь сохранить частичку любви, тепла, заботы, которыми они были окружены в сте-

В мае 1817 года «Санкт-Петербургские ведомости» пригласили публику и родителей на первые выпускные экзамены Царскосельского лицея. 15 испытаний были распределены на 17 дней. Каждый день экзамены проводились с 8 до 12 часов утра и с 4 до 8 вечера.

нах лицея, ставшего для многих вторым домом.

Для самого первого выпуска из осколков колокола Энгельгардт распорядился изготовить памятные кольца. Директор сам надел их на пальцы лицеистов – отсюда пошло название «чугунники». Необычное изделие в виде переплетенных в дружеском рукопожатии рук стало для Пушкина и его лицейских товарищей бесценной реликвией и священным талисманом. Пущин потом говорил, что этот подарок оказался предвестником дальнейшей разлуки.

Как знать, может, и нам придется потом с кем-то расставаться. Такова жизнь. А память останется. Наверное, она и Пушина согревала в долгие дни каторги. Приятно просто иметь то, что когда-то было и у знаменитого выпускника лицея Царского Села.

Для меня Александр Сергеевич живой. Наверное, это ощущение его таланта. Порой кажется, что я

Для награждения отличившихся лицеистов по эскизам Е. А. Энгельгардта были отлиты золотые и серебряные медали. Изображение на них стало впоследствии гербом лицея. Два венка, дубовый и лавровый, олицетворяли Силу и Славу, сова символизировала Мудрость, а лира – любовь к Поэзии. Над всем этим гордо был начертан девиз: «Для Общей Пользы».

чувствую то, как он переживал, размышлял над новой рукописью. Как подшучивал над собой, рисуя свой профиль похожим на обезьяний. Как пережил то, когда, будучи еще малышом, услышал от мамочки восклицание «урод». Ох, не знаю, справилась ли бы я с этим?!

Сегодня мой одноклассник Никита читал на уроке отрывок из произведения «Царскосельское утро» Ю. Нагибина. Такое впечатление, будто я побывала там. Ощутила запах травы, которая шептала будущему поэту, услышала шум деревьев, просивших рассказать о них...

Мне иногда приятно просто посидеть с его томиком и никуда не спешить. Но, к сожалению, получается

это редко. А так хочется мысленно перенестись в то время.

Однако негоже упустить что-то важное сегодня.

Рада, что профиль Пушкина, составленный мною из маленьких рисунков-иллюстраций к его произведениям, победил на конкурсе. Зарисовки, сделанные тушью, видны только, когда подходишь совсем близко. В общем, задумка удалась.

Кбалу я готова. Вот только... Да, эта задача не из легких. Наш преподаватель Елизавета Климовна попросила подготовить на заключительный урок свое слово о Пушкине – «Мое приношение поэту». Это меня озадачило по-настоящему. Что сказать о гении, чтобы не повториться. Может, о его дружелюбии... Нет. Об этом известно. Может, о его рисунках? Нет. Такое уже было. Тема «Пушкин» бездонна, и я это знаю. Но что же делать? Я серьезно задумалась...

Бал в полном разгаре. Хотела сочинить небольшое посвящение. Но стихи на ум не шли. Я стояла, наслаждалась музыкой. Звучало все то, что было написано композиторами на произведения гения.

До сих пор меня поражает Глинка. Как он почувствовал поэта! Похожий заряд гениальности? Может, и так. Чайковский? Он писал, что просто «таял», работая над «Евгением Онегиным». Какое наслаждение – поэзия Пушкина! Композитор как-то признался своим современникам, что изначально создавал не оперу, а музыку к роману в стихах.

Тут подбежала Ася, она опоздала и спросила, выполнила ли я ее просьбу. – Да, конечно, возьми. И я из сумочки достала небольшой кулон, который обещала принести подруге.

– Спасибо, ты отзывчивая.

О! Вот оно! То, что нужно! Скажу об отзывчивости поэта! Решено! Тут я повеселела, и меня сразу же пригласили на вальс. Просто счастье! Наверное, то же чувствовал и он, заканчивая своего «Бориса Годунова».

Ястала вспоминать, как сын la belle grecé, знавший с раннего детства только французский, слушал сказки и песни Арины, внимал им, а потом, будучи поэтом, собирал народные песни, водил хороводы с девушками и тайком, держа за спиной лист бумаги и дощечку, тихонько выводил слова песен, чтобы сохранить их, на-

**А. С. Пушкин
знал
14 языков.**

питать ими душу. Он приходил и на кладбище, слушал, как плачут, причитают русские женщины. Наполнял свои произведения пережитым, согретым сердцем. Гений в совершенстве овладел русской речью.

Стал поистине русским поэтом. Однако в «Дон Жуане» – он испанец, в «Подражании Корану» – араб, в «Египетских ночах» – римлянин... Наверное, это и есть всемирная отзывчивость русского человека.

Пушкин не отдавал предпочтение конкретным культурам. А одинаково искренне, с уважением и неподдельным интересом относился ко всем.

Совершенно верно говорил философ, богослов, музыкальный критик, искусствовед, композитор, публицист русского зарубежья Владимир Ильин: «Да, назначение русского человека есть, бесспорно, всеевропейское, всемирное. Стать настоящим русским, стать вполне русским и значит, может

быть, только стать братом всех людей, всечеловеком, если хотите». Гениально! Мое слово о Пушкине готово!

Партнер по танцу сказал, что я была где-то не с ним. Отчего я улыбнулась и ответила, что он совершенно прав. Закончился бал. Завтра новое событие!

К100-летию Императорского Лицея профессора и воспитанники заказали И. Е. Репину картину, ставшую потом знаменитой, – «Пушкин на лицейском экзамене» – и для этого устроили инсценировку.

К 200-летию первого, пушкинского, выпуска мы решили тоже его воспроизвести и сделать хорошую фотографию на память. Директор лицея, «наш Энгельгардт», как мы его называем, обещал сыграть роль Г. Р. Державина. Вот будет здорово!

Да здравствует Пушкин! Да здравствует лицей!

Жанна Кустова



Задай вопрос адвокату



«Задай вопрос адвокату» – эта рубрика основана на ваших письмах, присланных в редакцию нашего журнала.

С помощью профессионального юриста мы будем давать ответы на все волнующие вас вопросы правовой тематики.

Итак, знакомьтесь. Рубрику ведет Александр Александрович ЛОМУХИН (тел.: 8-914-922-31-99; номер в реестре адвокатов – 1529/3).



– Я слышала, что с 1 июля 2017 года произошли изменения в размерах детских пособий. Так ли это?

– Для начала, скажем, что подразумевается под данным понятием.

Детскими пособиями принято считать выплаты, которые касаются рождения детей. Большинство из них обязан выплачивать своим сотрудникам работодатель. К «детским» пособиям относят:

- пособие за постановку на учет в ранние сроки беременности;
- единовременное – при рождении ребенка;
- ежемесячное – по уходу за ребенком до 1,5 лет;
- пособие по беременности и родам («декретные»).

Законодатели предусмотрели индексацию на 1,54% с 1 февраля 2017 года (Постановление Правительства Российской Федерации от 26.01.2017 №88). В связи с этим размеры «детских» пособий увеличились.

1 июля 2017 года минимальный размер оплаты труда (МРОТ) вырос до 7800 рублей. Новый МРОТ (7800 руб.) повлиял на расчет пособия по беременности и родам (с 1 июля 2017 года) в следующих случаях:

- в расчетном периоде не было выплат или их сумма мала;
- страховой стаж сотрудника на момент назначения пособия составлял менее шести месяцев.

Сразу же полагаю целесообразным

напомнить, что работница, которой назначается пособие по беременности и родам, вправе обратиться в бухгалтерию, чтобы заменить один или два года расчетного периода другими годами (если в расчетном периоде нет заработка или он очень маленький). Бухгалтеру следует произвести замену лет при одновременном соблюдении нескольких условий:

- женщина хочет поменять годы, в которые она находилась в отпуске по беременности и родам или в отпуске по уходу за ребенком;
- выбранные для замены годы предшествуют расчетному периоду (письмо Минтруда России от 03.08.2015 № 17-1/ООГ-1105).

В результате данной процедуры размер пособия увеличится.

Но если права на замену лет нет, то пособие по беременности и родам бухгалтер учреждения рассчитает, исходя из МРОТ – в минимальном размере. В такой ситуации требуется определить минимальный среднедневной заработок.

Учитывая, что с 1 июля 2017 года МРОТ составляет 7800 рублей, соответственно, с 1 июля минимальный среднедневной заработок для расчета пособий равен 256,438356 руб. (7800 руб. x 24 мес.) / 730.

Декретный отпуск – это законодательно установленный оплачиваемый период длительностью 140, 156 или 194 дня, который полагается каждой женщине для рождения ребенка и восстановления здоровья.

До 1 июля МРОТ был установлен в размере 7500 рублей. И если отпуск по беременности и родам начинался в 2017 году (с 1 февраля по 30 июня), то минимальная величина среднего дневного заработка для расчета декретного пособия должна была быть равной 246,575342 руб. (7500 руб. x 24 мес.) / 730. Данная величина используется для дальнейшего расчета, если она оказалась больше, чем фактический средний дневной заработок

работницы. Минимальные размеры пособий по беременности и родам до 30 июня 2017 года были такие:

- 34 520,55 руб. (246,575342 р. x 140 д.) – в общем случае;
- 47 835,62 руб. (246,575342 р. x 194 д.) – при многоплодной беременности;
- 38 465,75 руб. (246,575342 р. x 156 д.) – при осложненных родах.

С 1 июля 2017 года минимальный размер декретных выплат нужно рассчитывать из нового минимального среднедневного заработка – 256,438356 рублей. Приведу новые значения:

- 35 901,37 руб. (256,438356 x 140 д.) – в общем случае;
- 49 749,04 руб. (256,438356 x 194 д.) – при многоплодной беременности;
- 40 004,38 руб. (256,438356 x 156 д.) – при осложненных родах.

Но бывают случаи, когда к началу отпуска по беременности стаж женщины составляет менее 6 месяцев. Такое возможно, к примеру, если это первое место работы. Тогда декретные за полный календарный месяц не должны превышать МРОТ (ч.3 ст.11 Федерального закона от 29.12.2006 №255-ФЗ). В местностях с районными коэффициентами – в размере, не превышающем МРОТ с учетом таких же коэффициентов.

При расчете декретного пособия, при стаже меньше шести месяцев, следует использовать МРОТ, действующий в месяце начала декретного отпуска. То есть, если он начался, например, в июне 2017 года, а закончился в октябре, то в целях ограничения суммы пособия в июне нужно опираться на МРОТ в размере 7500 рублей, а в июле, августе, сентябре и октябре – 7800 рублей. Дальше, как говорится, чистая математика.

**С уважением,
Александр Ломухин.
Мой телефон: 8-914-922-31-99,
номер в реестре адвокатов -
1529/38.**

ТЕЛЕГРАММА

от Деда Мороза



**Дорогие ребяташки!
Девчонки и мальчишки, а также их родители,
бабушки и дедушки!**

**Спешим, спешим к вам на праздник!
В подарок возем волшебную историю -
музыкальную сказку**

«Принцесса на горошине»

**Ждем вас с 22 декабря по 8 января
в Иркутском музыкальном театре
им. Н. М. Загурского**

Ваши Дед Мороз и Снегурочка

**Начало представлений в 10.00, 13.00 и 16.00
Стоимость билетов от 150 до 400 рублей.**

Телефон кассы: 34-21-31.

Коллективные заявки 203-873



**РЕАЛЬНОЕ
ПИНГВИН-ШОУ**

ЛАСТА-РИКА

ИРКУТСКИЙ ЦИРК

8 (3952) 24-05-35, 8 (964) 270-48-48

www.circus-irkutsk.ru

0+