

ЖУРНАЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

ПЛАНЕТА ДЕТСТВА

Иркутск

ДЕКАБРЬ, № 8 (101), 2017 г.

0+

С Новым годом!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ:

Победим ОРВИ вместе

ЗВЕЗДЫ ГОВОРЯТ:

Увлекательная астрология

У НАС В ГОСТЯХ:

Дружная семья из Тайшета

НОВОГОДНИЙ БАЛ:

О сказочном перевоплощении

ОТДЫХАЕМ:

Интересные каникулы с семьей

ПРИБЛИЖАЕМСЯ К ИСКУССТВУ:

Да здравствует Бах!

На снимке: Кира Криволапова, 4 года
Фотограф: Наталья Смагина



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!

Лучшее питание для младенца – грудное молоко. Перед введением прикорма проконсультируйтесь со специалистом. Адаптированные смеси на основе натурального новозеландского козьего молока НЭННИ 2 с пребиотиками рекомендованы к употреблению детям от 6 месяцев до 1 года. Реклама. Товар сертифицирован.

Новый год к нам мчится...

**Считанные дни остались до боя курантов
и начала 2018 года. Каким он будет?
Что принесет нам?**

Восточные мудрецы знали секрет счастливой жизни! Чтобы год прошел удачно, а каждый день – в радости, нужно не только встретить Новый год, но и провести 365 суток в соответствии с характером его «хозяина».

А какой нрав у Земляной Желтой Собаки? Это животное – преданный друг, не терпящий обмана, символ доверия. Стихия, к которой принадлежит Собака, дает материальное благополучие и стабильность. Цвет подразумевает мудрость.

Астрологи говорят, что год обещает стать продуктивным, подходящим для начала важных больших или маленьких дел. Взрослые будут стремиться к чистоте, здоровому образу жизни и безопасности окружения. Собака поможет наладить отношения с теми, с кем вы когда-то прекратили общение, недаром этот знак восточного гороскопа символизирует дружбу.

А у нас с вами, дорогие читатели, она крепкая. Будем общаться, делиться секретами, с радостью принимать хорошие вести, помогать попавшим в беду, не унывать, если что-то не получается... Одним словом, до скорой встречи в новом году!

**С наилучшими пожеланиями, коллектив редакции
журнала «Планета детства. Иркутск»!**

Уважаемые читатели, коллеги и друзья!

*Пусть Новый год звездой счастливой,
Войдет в семейный ваш уют,
Со старым годом торопливо
Пусть невзгоды все уйдут!
Пусть каждый день теплом согреет,
И много счастья принесет,
И все сомнения развеет,
Пришедший в полночь Новый год!*



**Коллектив Гуманитарного центра-библиотеки
имени семьи Полевых**



С уважением,
Николай ТРУФАНОВ,
руководитель Региональной
общественной приемной
Председателя Партии
«ЕДИНАЯ РОССИЯ»
Д.А. Медведева, депутат
Законодательного Собрания
Иркутской области по
21-избирательному округу,
генеральный директор ООО
«Киренский Речной Порт»

Дорогие друзья!

**От всей души поздравляю Вас
с наступающим новым, 2018 годом!
Ожидание этого удивительного
праздника создает атмосферу счастья
и волшебства, объединяет нас общими
надеждами и устремлениями.**

Несмотря на трудности, уходящий год подарил немало прекрасных минут и достижений, обогатил новым опытом и впечатлениями. Он был временем принятия важных и ответственных решений. Немало сделано для дальнейшего укрепления экономического и инвестиционного потенциала области, для развития здравоохранения, образования, социальной сферы, физкультуры и спорта. Все это стало возможным благодаря трудолюбию и сплоченности, большой любви жителей региона к родной северной земле.

Пусть сбудется все задуманное, а Новый год принесет в каждый дом мир, любовь, удачу и простое человеческое счастье!



Здравствуй, Желтая Собака!

«Как встретишь Новый год, так его и проведешь!» – гласит народная мудрость. Чтобы расположить к себе знаки восточного гороскопа ежегодно люди идут на различные хитрости. И это не мудрено! Ведь каждый человек хочет быть счастливым, здоровым и не иметь финансовой нужды.

Приближается год Желтой Собаки. Как правильно встретить его? Чем угостить волшебную гостью? Вот несколько советов.

Так как символ 2018-го очень любит все желтое, охранные, оливковое, оранжевое и коричневое, то в предновогодней суете не забудьте добавить в убранство квартиры украшения (мишуру, дождик, бумажные снежинки) этих цветов или их оттенков. Проявите фантазию и творчество вместе с детишками.

Как только ваше «уютное гнездышко» будет подготовлено к приходу важной гостьи, займитесь своим внешним видом. Выберите наряд соответствующих тонов. Волшебное животное благосклонно относится к металлам, потому к одежде можно добавлять аксессуары из золота и серебра. А вот стразы, блески символ

года не жалуется. От них придется отказаться. Скромность и только!

Следующий этап – размещение подарков под елочкой. И здесь не все так просто! Сюрпризы от Деда Мороза обязательно дополняйте сувенирами из дерева или натурального камня. Собака любит естественность и натуральность. Плюс, такие маленькие вещицы могут служить оберегами от меркантильных людей.

Теперь, можно приступать к организации застолья.

Первое – накройте стол самой нарядной скатертью. В этом году в приоритете вещи из натуральных материалов, потому «самобранка» из хлопка или льна будет очень кстати.

Второе – расставьте заранее приготовленные кушанья. Разнообразие и щедрость! Блюдо должно быть много, чтобы Собака не осталась голодной. Жалует символ года мясо во всех его проявлениях: свиные отбивные, обжаренные окорочка, шашлыки, колбасные нарезки, соленое сало, мясные салаты и рулеты, пироги. Не забывайте и про мясо на косточке. От такого гостинца волшебная гостья придет в восторг.

Символ года также порадует наличием на праздничном столе яиц, рыбы, сыра.

К картошке животное равнодушно, потому используйте в качестве гарнира к мясу различные каши.

Важно, чтобы на новогоднем столе присутствовали продукты желтого, коричневого и даже зеленого цвета: кукуруза, горошек, желтые помидоры и перец, яблоки, зелень и т.д.

Откажитесь от приготовления экзотических блюд, чтобы не спугнуть Собаку. Приветствуются традиционные салаты: оливье, селедка под шубой, винегрет. То же касается и алкоголя. Отдайте предпочтение хорошему вину или коньяку, забудьте о коктейлях.

Теперь вы знаете, как расположить к себе Желтую Собаку. Следуйте нашим советам и будьте счастливы в наступающем Новом году!

2018-й будет счастливым, если:

- ❖ Вечером 31 декабря или утром 1 января к дому прибудет собака.
- ❖ Во время боя курантов послышится задорный лай.
- ❖ Морозный узор на окнах застынет в виде силуэта собаки.
- ❖ Во сне в Новогоднюю ночь привидится щенок.
- ❖ 1 января человек будет разбужен лаем.

Подготовила
Анастасия Осколкова

Люди, рожденные в год Собаки (1922, 1934, 1946, 1958, 1970, 1982, 1994, 2006, 2018), чувствительные и артистичные натуры.

Собака обожает общество, поэтому встретить 2018-й нужно в большой и шумной компании.



ПЕРВЫЙ ГАСТРОНОМ

КОНДИТЕРСКИЙ ЦЕХ

С наступающим Новым годом!

БОЛЬШОЙ ВЫБОР
ПИРОГОВ
ПО ОСОБЫМ РЕЦЕПТАМ

НА ЗАКАЗ

ИЗ РУБЛЕННОГО,
ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА:
МЯСНЫЕ,
РЫБНЫЕ,
СЛАДКИЕ,
КАПУСТНЫЕ И ДР.



Заявки принимаются
с 8.00 до 17.00 по телефону:

☎ **34-30-32**

Всегда в наличии:

● Центральный рынок, место № 234
● ТЦ «Ручей», бульвар Рябикова, 32 Г

Карла Маркса, 21 (вход с ул. Горького)
инстаграмм: [first-gastronome](https://www.instagram.com/first-gastronome), www.gastronom-1.com



Чтобы сладким был ваш сон

Другой вариант – ввести дополнительно смесь, то есть перейти на смешанное вскармливание. Делать это нужно очень медленно, начиная с 5 мл и прибавляя по 5 мл каждый день. Порции смеси должны входить в общий объем кормлений за сутки.

– *Подскажите, чем отличается НЭННИ 3 от цельного козьего молока? Если у ребенка аллергия на молоко, можно ли его поить этой смесью? Содержится в ней казеин и альфа-лактоглобулин?*



Александр

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 гидролизированных, 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.

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 попробовать вернуть смесь на основе козьего молока.

– *Здравствуйте. Сын на смешанном вскармливании, прикорм ввели в 7 месяцев, тогда же грудное вскармливание полностью прекратили. Ест НЭННИ Классика. Сейчас ему почти год, никак не можем избавиться от ночного кормления.*



Ирина

С.Н.: Ночное кормление нередко «задерживается» у малышей даже до 3 лет. Пищеварительная система созревает у каждого по-своему, поэтому переход на следующую формулу лишь условно приурочен к 1 году, но при этом питание можно продолжить еще как минимум 5–6 месяцев. Иногда отмене ночного кормления способствует вечерняя прогулка не менее 1 часа и сытный ужин. Например, каша с мясом. При этом количество мяса может быть небольшим – 10–15 г (2–3 чайные ложки).

– *Хотим перейти на НЭННИ с пребиотиками, поскольку у ребенка частые запоры. Не вызывают ли пребиотики привыкание?*



Светлана

С.Н.: Пребиотики оказывают благотворное влияние на работу кишечника, а также укрепляют иммунитет, поэтому НЭННИ с пребиотиками рекомендуется для малышей со склонностью к запорам. Компоненты смеси привыкания не вызывают.

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

Бытует мнение, что желудок младенца ночью должен «отдыхать». Однако специалисты утверждают, что маленький организм вполне приспособлен к непрерывному поступлению маминого молока, которое очень быстро переваривается. Поэтому бояться кормить малыша не надо. Ночные кормления очень важны для ребенка, для его нервной системы. Позаботьтесь о своем чаде, обеспечьте ему и себе сладкий сон.

На вопросы родителей о грамотном выборе питания, учитывающем мельчайшие особенности каждого ребенка, а также о правильном переходе с одной смеси на другую, сегодня отвечает главный специалист Городского консультативно-методического кабинета по питанию больного и здорового ребенка Департамента здравоохранения г. Москвы доктор медицинских наук Светлана Николаевна ДЕНИСОВА.

– *Сколько смеси должен съесть месячный ребенок и сколько раз в сутки его необходимо кормить?*



Анастасия

С.Н.: Суточная норма для месячного малыша должна составлять около 600 мл. Этот объем может быть поделен на 5–7 кормлений. В 2 месяца малышке положено съесть не менее 800 мл за 24 часа. Последующий объем вы можете просчитывать самостоятельно по формуле: $800 + 50 \times (n - 2)$, где n – возраст ребенка (в месяцах). Полученное количество нужно разделить на 5–6 кормлений, в зависимости от потребностей малыша. К полугоду объем молока (или смеси) составит 1 л. Данную норму превышать не рекомендуется.

Ребенок может плохо спать из-за того, что не наедается. Если вы кормите грудью, необходимо контролировать количество молока, съедаемое за один прием. Это можно сделать путем взвешивания малыша до и после кормления в той же одежде или пеленках, не меняя подгузник. Другой способ – сцеживать молоко в бутылочку, но он опасен, так как дитя может отказаться сосать грудь. Контроль объема питания надо проводить при каждом кормлении в течение 3–5 дней. Помимо количества молока, на самочувствие ребенка влияет и его качество. Последнее, в какой-то степени, можно оценить по цвету. Голубоватый оттенок – молоко нежирное – малыш останется голодным. Повысить жирность возможно, если улучшить питание матери (включить в рацион телятину или говядину, нежирную свинину, а также сливочное масло). Главное – не перестараться – не вызвать аллергию у крохи. Важно, чтобы мамочка достаточно спала и отдыхала между кормлениями.



Дедушка Мороз, ау, я заболел!



«Всегда читаю советы вашего журнала в рубрике про здоровье. Пока еще есть время, расскажите, как не подхватить ребенку ОРВИ на новогодней елке? Вопрос для меня актуальный – в прошлом году мы просидели дома, никуда не ходили, потому что чихали и кашляли».

Елена Суворова, мама троих детей.

Волнение Елены понятно. Наступила зима, а с ее приходом появилась вероятность подхватить простуду. И не только на улице! Вирусы прекрасно «селятся» в магазинах, торговых и развлекательных центрах, в городском транспорте, в детских садах. Ребятишки обычно чихают, не закрываясь – не приучены. Некоторые подставляют ладошку. Это тоже не вариант. «Переселенных» на нее микробов они оставляют потом на игрушках, косяках дверей, на посуде, кранах для умывания в учреждениях дошкольного воспитания, приносят домой.

Как же быть родителям, пообещавшим сказку? Ведь скоро праздник у елки: учатся стихи, распределяются роли в новогодних постановках, готовятся костюмы.

Специально для вас советы семейного доктора **Дарьи ДЕМИХОВОЙ**. Она согласилась озвучить с первого взгляда несложные, но такие полезные меры профилактики ОРВИ. Можно даже полностью предотвратить нежелательные случаи, если придерживаться каждой из них.

✳ Скорректируйте питание ребенка. Зимой не стоит увлекаться употреблением молока и продуктов на его основе – творога, сыра. Они увеличивают количество и без того активной слизи в организме. Одно-двух раз в неделю достаточно. Фрукты особой пользы не принесут, как и сахар. Чего не скажешь о мясе.

Употребляйте как можно больше блюд, приготовленных из говядины и рыбы. Ешьте салаты из свежих и вареных овощей, морепродукты.

✳ Приучите заниматься спортом. Регулярные, но не тяжелые физические нагрузки тренируют сердечно-сосудистую систему, помогают адаптироваться к изменениям окружающей среды. Если не хотите, чтобы ваше чадо ходило в секции, спортивные кружки, организуйте занятия физкультурой дома. Достаточно двадцати минут по утрам.

Полезна детям, особенно тем, которые часто страдают кашлем и бронхитом, дыхательная гимнастика: надуйте шары, дуйте на игрушечные вертушки, сдувайте со стола бумажные снежинки, чтобы насытить организм кислородом.

✳ Помогайте промывать нос в целях профилактики. Конечно, эта процедура – дело хорошее, но соблюдайте осторожность. Запомните: каждый день таким образом чистить нос нельзя. Вы смоете слизь, которая служит защитным барьером! Изучите инструкцию. Разберитесь, в каком положении должна проводиться процедура. До двух лет спрей использовать запрещено, и лучше о нем забыть до 18.

✳ Закаливайте детский организм ранней весной и летом. Сначала предложите младшему члену семьи пройтись по мокрому полотенцу, потом за-

калку усложните прохладными обливаниями или протиранием тела. Приучайте как можно дольше ходить по полу босиком.

✳ Чаше проветривайте помещение, в котором спит ребенок. Температура в комнате должна быть не меньше 18 градусов и не больше 22. Приобретите увлажнитель воздуха, он поможет предотвратить риск простудных заболеваний. Дома проводите частую уборку: протирайте игрушки, ручки дверей, обрабатывайте антибактериальными средствами машинки, куклы, принесенные из садика.

✳ Не кутайте, собирая на улицу. Не забывайте про правило «трех слоев». Лишние свитера и кофты мешают деткам свободно двигаться. На прогулках ребята быстро потеют и могут простудиться. Моментально замерзают ноги малышей и в тесной обуви. Но время, проведенное на свежем воздухе, ничем заменить нельзя.

После улицы, сняв верхнюю и теплую одежду, обязательно помойте руки. Если в семье кто-то зачихал, выделите ему отдельную посуду.

Мелочей в профилактических мерах нет, как и не существует чудесной таблетки или прививки от всех болезней. Значит, выход один – быть более внимательными к своим детям, стараться, как можно раньше, замечать изменения в их поведении и реагировать правильно.

Новогодний праздник хотят увидеть и ощутить все. Но прежде чем пойти в общественное место, подумайте, что вам дороже – здоровье сына или дочери или подарок от Деда Мороза, который можно положить и под домашнюю елочку.

Людмила Балдухова

Уход за детскими зубами: развлечение для ребенка, простые правила – для мамы



Детская полость рта нуждается в особом внимании. Из-за тонкой зубной эмали ребятишки не могут пользоваться средствами для взрослых. Возникает вопрос: чем же тогда чистить, и каким образом это делать? Юлия СЕЛЮТИНА, стоматолог, приглашенный эксперт программы Amway Mama, расскажет, как правильно ухаживать за зубами в раннем возрасте, чтобы на долгие годы сохранить здоровые полости рта.

– Почему так важно заботиться о состоянии молочных зубов?

– Следить за здоровьем полости рта необходимо с момента появления первого зуба. Согласно исследованиям, у ребятишек, чьи молочные зубы были подвержены кариесу, вероятность развития его в коренных повышается в три раза. Поэтому лучше уже в детстве предупредить возникновение неприятных последствий.

– Расскажите о правилах чистки зубов.

– Начинать нужно в раннем возрасте – щеткой и пастой, разработанными специально для малышей. При этом дошкольнику зубы чистит взрослый или помогает до тех пор, пока дитя не научится делать это самостоятельно, без контроля со стороны. Процедура должна войти в привычку и проходить ежедневно 2 раза в день: утром после завтрака и вечером после последнего приема пищи.

Чистить зубы нужно с открытым ртом, уделяя внимание каждой челюсти, аккуратными круговыми движениями. При этом использовать выметающие манипуляции: от десны к зубу. Горизонтальных быть не должно. Время, необходимое для данной процедуры – не менее 2 минут.

Проверьте, чтобы малыш тщательно полоскал рот: глотать зубную пасту и воду во время полоскания нельзя!

– Как выбрать детскую зубную щетку?

– Во-первых, обратите внимание на щетину: она должна быть искусственная, мягкая или очень мягкая. Такие щетинки эффективно очищают зубы, не повреждая нежную поверхность десен. Во-вторых, проследите, чтобы рабочая часть головки щетки была маленькая (примерно 2 см). В-третьих,

выберите гигиенический инструмент с большой и прорезиненной ручкой, чтобы малыш мог легко им пользоваться. Так, щетки Glister™ Kids предназначены для ухода за растущими зубами и деснами у детей от двух лет. Особая расцветка щетинок помогает отмерить нужное количество пасты, а специальную ручку удобно держать.

Помните: менять щетку нужно раз в 2–3 месяца.

– Какой зубной пастой нужно пользоваться?

– Необходимо выбирать предназначенную специально для детей. Формула пасты должна быть разработана для мягкого очищения растущих зубов и десен, исключая повреждение эмали. Кроме того, если в пасте содержится фтор, то она поможет укрепить и защитить детские зубы.

– Как понять, почему у ребенка появился кариес?

– Кариес возникает как часть процесса деминерализации зубов – вымывания из эмали минеральных веществ: кальция, фосфора, магния, калия, натрия, хлора. Признаками ее являются: потеря блеска зубов, матовый цвет, а также заметные дефекты (шероховатая, пористая эмаль, белые пятна). Причины появления могут быть различными: действие кариесогенных бактерий (стрептококков, которые вырабатывают кислоту), несоблюдение правил гигиены, недостаточная секреция слюнных желез, принятие мягкой пищи с высоким содержанием углеводов, рахит, сахарный диабет, патология надпочечников, гормональные перестройки.

– Какое предполагается лечение в таком случае?

– Необходимо пройти комплекс процедур, восполняющий утраченные минералы. Это либо курсы фторирования у врача, либо регулярное использование дома фтор- и кальций содержащих

зубных паст. Формула гигиенического средства с содержанием фтора предотвращает развитие кариеса, укрепляет эмаль и защищает растущие зубы. Фторопатиты повышают твердость и устойчивость к воздействию кислот, подавляют рост и размножение бактерий, а постоянное присутствие минимальных количеств фторидов в слюне ускоряет восстановление эмали. Например, для реминерализации можно использовать фторсодержащую пасту Glister™ Kids: она создана на основе эксклюзивной формулы REMINACT™ и способствует восстановлению баланса минералов.

– Есть ли какие-то рекомендации по применению пасты с фтором?

– Да, следует соблюдать некоторые правила:

– количество фторида должно быть не более 500 ppm;

– кратность применения – не более двух раз в день;

– количество зубной пасты – с маленькую горошину. Допустимо при проглатывании ее малышом.

– Как превратить чистку зубов в веселый и увлекательный процесс?

– Система ухода за полостью рта Glister™ Kids позволяет научить ребятишек регулярно чистить зубы с раннего возраста: паста и щетки приспособлены для детей. Паста обладает свежим вкусом клубники, щетки – веселым дизайном – с отпечатками лап панды на ручке. Вместе эти продукты позволяют заинтересовать малышкой, приучая их к правильному уходу за полостью рта и помогая на долгие годы сохранить отличное состояние зубов и ослепительную улыбку.

Glister™ и Glister™ Kids

Бренд Glister™ более 50 лет заботится о здоровье покупателей. Он успел завоевать доверие нескольких поколений. Средства ухода за полостью рта Glister™ поддерживают состояние зубов и дарят ослепительную улыбку.

Новинка Glister™ Kids – зубная паста и щетки – продукты, предназначенные специально для детей от двух лет. Они помогают бережно очищать зубы и в простой, увлекательной форме приучать ребятишек к гигиенической процедуре с раннего возраста.





**УПАКОВОЧНЫЕ
МАТЕРИАЛЫ,
ПОДАРОЧНАЯ УПАКОВКА,
ПЛЕТЕННЫЕ ИЗДЕЛИЯ,
ЦВЕТОЧНАЯ УПАКОВКА,
СВЕЧИ,
ХОЗЯЙСТВЕННЫЕ ТОВАРЫ,
УСЛУГИ ПО УПАКОВКЕ**

ИП Белусов А. В.
Рязань

ОПТ: ул. Байкальская, 249. Тел.: 24-72-82
РОЗНИЦА: ул. Литвинова, 17,
ТК, пав. 41 (1 этаж), пав. 2 (цоколь).
E-mail: BelousovAV@mail.ru
www.irk-upak.ru

«Золото» и «серебро» «Саянского Бройлера»



Какие ассоциации возникают у вас со словосочетанием «Новогодний праздник»? Наверняка такие: веселый смех, прекрасная атмосфера, домашний уют и тепло от камина, на котором непременно висят яркие носочки для подарков... Согласитесь, торжество всегда связано с чем-то приятным. Однако, подготовка к нему – дело серьезное и хлопотное. Каждая хозяйка знает, что много сил должно быть отдано убранству квартиры, но и понимает, что без праздничного стола, ни одно мероприятие немислимо. Чем же заполнить стол в канун торжества?

Безусловно – невероятными вкусами из всем известной, любимой и доступной куриной продукции.

Польза в каждом кусочке

Давно известно, что куриное мясо – очень ценный продукт, в котором масса полезных веществ.

Курятина содержит большое количество белка, а это основной строительный материал для человеческого организма. Богатая витамином В2, она способствует нормальному развитию и функционированию центральной нервной системы.

Еще один плюс – диетичность. Не зря многие приверженцы системы «правильного питания» включают блюда из курицы в свой рацион. Калорийность курятины на порядок меньше, чем у других видов мяса (примерно 190 ккал).

Положительное влияние на организм ребятишек и взрослых имеет и аминокислота триптофан. Она оказывает успокаивающее и расслабляющее действие, помогает избавиться от бессонницы, стресса и депрессии. Не правда ли замечательно?

А ведь перечисленный список свойств можно было бы продолжать довольно долго. Однако... мясо окажется полезным только в том случае, если на всех этапах производства не нарушались правила ГОСТа.

Фермерское мясо – кот в мешке?

Сегодня прилавки магазинов пестрят различной продукцией. Покупатели, в погоне за ко-

Что еще хорошего может дать нам курочка? Иммунитет. Наличие в ней ряда ценных микроэлементов позволяет создать своеобразный защитный барьер для организма. Зимой, когда из-за стойких сибирских морозов мы часто бодем, это свойство куриного мяса достаточно актуально.

логическими, ищут фермерские. Но, к сожалению, есть производители, нацеленные на количество, а не на качество предлагаемого товара. Вот и получается, что на стол порой попадает ненастоящее фермерское мясо. Например, недобросовестные компании «заморожку» инъецируют водой, увеличивая вес. Что уж говорить о содержании птиц до попадания их на прилавок!? Вероятность того, что им давали корма неизвестного происхождения, высока. А значит, и качество продуктов оставляет желать лучшего. К сожалению, проверяющие структуры не всегда успевают предотвратить попадание «некачественного» товара на рынок, поскольку фермеров много и проверить всех очень трудно. Вот и получается: недобросовестному производителю – прибыль, а покупателю – расстройство.

Что же делать родителям, которые заботятся о здоровье своих деток и совсем не хотят натолкнуться на мошенников?

Во-первых, покупать курицу только в охлажденном виде (при разморозке большая часть питательных веществ смывается вместе с соком). Во-вторых, на этапе выбора обращать внимание на



упаковку. На ней должно быть обозначено, что продукт изготовлен по ГОСТу, не содержит ГМО и хлор.

Забота о людях

Одним из признанных в регионе лидеров производства экологически чистых, высококачественных продуктов питания является агрохолдинг «Саянский Бройлер», уже четверть века он обеспечивает ими жителей Приангарья. Только представьте себе! Каждый год предприятие производит 24 тысячи тонн готовой продукции из куриного мяса, применяя новые технологии и оборудование ведущих европейских фирм. На всех этапах работы ведется жесткий контроль. Начиная от ухода за цыпленком – кормления, выращивания, и заканчивая реализацией полученного мяса.

Показательно, что «Саянский Бройлер» первым среди региональных сельхозпроизводителей получил сертификат соответствия системы менеджмента качества требованиям международного стандарта ISO 22000:2005. В этом году компания успешно прошла очередную проверку. А потому, родители могут смело не переживать за своих детишек! Продукция, которую поставляет агрохолдинг в учебные заведения, не вызывает сомнений. Серьезный подход к работе – это ли не гарантия здоровья дошколят и школьников?

9 ноября в Иркутской области подвели итоги регионального этапа юбилейного XX Всероссийского конкурса программы «100 лучших товаров России».

В этом году за тушку цыпленка-бройлера первого сорта агрохолдинг «Са-

янский Бройлер» получил «золото» конкурса и «серебро» – за куриные полуфабрикаты в ассортименте.

К Новогоднему столу

Благодаря универсальности куриного мяса существует множество различных рецептов с его участием. Изысканные и простые, сытные и диетические – на любой вкус и для любого кошелька! Курица отлично сочетается с грибами, орехами, сыром, чесноком, с остальными видами мяса, с овощами и даже некоторыми фруктами.

Из экологически чистых продуктов и блюда готовятся с удовольствием. Какие же оригинальные кушанья могут получиться из продукции «Саянского Бройлера»? Вот только парочка рецептов.

«Курочка с сюрпризом»

Для этого блюда нам понадобится:
курица – 2 кг,
шампиньоны – 300 г,
сыр – 100 г,
лук – 150 г,
чеснок – 1 шт.,
зелень – 1 пучок,
соль, майонез

Первым делом мелко нарезаем лук. Обжариваем его на сковороде. В то же время успеваем почистить грибы и мелко их покрошить в тарелку. Как только лук обретет золотистый цвет, добавляем шампиньоны. Далее, мелко трем сыр и нарезаем зелень, чеснок. Все помещаем в тарелку, соединяем с обжаренными грибами и луком.

Следующий этап – подготовка курицы. Разделяем ее. Приподнимаем кожу и помещаем туда заготовленную ранее начинку. Теперь остается только промазать мясо майонезом и запечь в разогретой духовке (180 С; в течение часа).

Так просто, но как вкусно!

Еще один интересный рецепт блюда из курицы – «Жюльен»

Для приготовления французской горячей закуски понадобится:

куриное филе – 300 г,
шампиньоны – 300 г,
соль, сметана, сыр

На горячей сковороде обжариваем до полуготовности нарезанное соломкой куриное филе. Отдельно проделываем те же манипуляции с шампиньонами. Затем, соединяем мясо и грибы, солим, перчим, заливаем сметаной и доводим до кипения. Формочки для жюльена (можно использовать предназначенные для выпечки) смазываем сливочным маслом, заполняем приготовленной массой, сверху посыпая тертым сыром. Последний этап – ставим в духовку и запекаем до образования румяной корочки. Радует гостей горячим блюдом!

Вот такая она, наша курочка. Продукт, который приходится по душе, как взрослым, так и детям. Ведь каждое блюдо из нее не только очень вкусное, но и полезное.

Пусть Новогодние и Рождественские праздники оставят после себя только отличные эмоции. А поможет вам в этом агрохолдинг «Саянский Бройлер».

«ПОЛЕЗНОЕ ДОСЬЕ»

Витамины: А (ретинол) – 8 мкг, В1 (тиамин) – 0,068 мг, В2 (рибофлавин) – 0,092 мг, В3, РР (ниацин) – 10,604 мг, В5 (пантотеновая кислота) – 0,822 мг, В6 (пиридоксин) – 0,54 мг, В9 (фолиевая кислота) – 4 мкг, В12 (цианокобаламин) – 0,38 мкг, Е (токоферол) – 0,22 мг, В4 (холин) – 65 мг, К (филлохинон) – 2,4 мкг
Минералы: калий – 239 мг, кальций – 12 мг, магний – 27 мг, натрий – 68 мг, фосфор – 187 мг.
Микроэлементы: железо – 0,73 мг, марганец – 18 мкг, медь – 40 мкг, цинк – 0,97 мг, селен – 17,8 мкг.

В 100 г сырого белого мяса содержится масса полезных веществ:
вода – 74,86 г,
белки – 23,2 г,
жиры – 1,65 г,
зола – 0,98 г.





Торт «Сюрприз», 450 г



Торт «Медовый», 500 г



Торт «Весенний», 550 г



Торт «Маска», 550 г



Торт «Мечта»



Торт «Детский»



Встречайте Новый год с продукцией

КаСес®

Новогодний ассортимент

Отдел продаж:
(3952) 210-250



 Торт «Вечер», 450 г



 Торт «Тайна», 550 г



 Торт «Нежность», 400 г



Торт «Татьяна»



 Торт «Снеговик»



 Торт «Марс»

печением Иркутского хлебозавода!

Новый год отмечался дважды!



войска с распущенными знаменами. На Красной площади проводили «огненную потеху», раздавали народу «царское угощение» и по ночам жгли костры.

Первую официальную елку устроил Николай I по просьбе жены Александры Федоровны, урожденной прусской принцессы Шарлотты. 24 декабря 1817 года по ее инициативе установили зеленую красавицу в личных покоях императорской семьи в

Подарок всегда имел своего определенного дарителя. Обычай вручать гостинцы от имени сказочных персонажей родился лишь в начале XX века.

В конце 1840-х годов появились первые искусственные елки, считавшиеся особым шиком.

Вместо шишек – яблоки и конфеты

Традиция украшать новогоднюю елку пришла в Россию из Германии. Петр I, в молодые годы гостивший на Рождество у своих немецких друзей, был приятно удивлен, увидев странное дерево: вроде бы ель, но на ней вместо шишек – яблоки и конфеты. Будущего государя это позабавило. Став царем, в своих указах он предусмотрел и это.

Интересно, что первые елочные игрушки в России были съедобными. Для украшения зеленой красавицы создавались фигурки из теста, обернутые в золотистую, серебристую или разноцветную фольгу. На ветки также вешали фрукты, орехи. Постепенно стали применяться другие подручные материалы: стекло, вата, картон. Первые стеклянные шары отличались своей тяжестью. К началу XX века в обиход вошло отечественное тонкое стекло.

Пятикрылая звезда

В СССР решено было отказаться от классической Вифлеемской звезды, по легенде указавшей путь к младенцу Иисусу. Альтернативой стали рубиновые изделия, напоминающие звезды на кремлевских башнях. Иногда их выпускали вместе с лампочками. Интересно, что аналога советской звезды нет во всем мире.

Кто же ты, Дедушка Мороз?

«Прапрадедом» современного русского Деда Мороза, по одной из версий, был герой народных сказок Морозко или Мороз Красный нос, хозяин погоды и зимы. Изначально его называли Дедом Трескуном и изображали маленьким старичком с длинной бородой. Отмечали и его суровый, как русские морозы, нрав. Дед Трескун



Первым, кто открыл тайну праздника, был Петр I. К началу его царствования в России летоисчисление велось от сотворения мира (был 7207 год), а в просвещенной Европе – от Рождества Христова (1699 год). 20 декабря 1699 года царь издал указ, который вводил в России европейское летосчисление. По новому календарю день «новолетия», до того времени отмечавшийся на Руси 1 сентября, «по примеру всех христианских народов», стал наступать 1 января. В 1699 году, таким образом, Новый год приходил дважды: 1 сентября и затем 1 января. В указе говорилось о необходимости пускать ракеты, зажигать огни и украшать столицу хвоей.

Москва праздновала Новый год по царскому распоряжению неделю. Город украшали можжевеловыми, еловыми и сосновыми ветками. В Кремле перед Успенским собором, где проходил торжественный новогодний молебен, под барабанный бой выстраивались

дворных. Во дворце и в домах состоятельных горожан было принято после торжества отдавать хвойное дерево слугам. Все, что находилось на ветках елки и под нею, раздаривалось.

Москве, а в 1818 г. – в Аничковом дворце.

На Рождество 1828 года Александра Федоровна в Большой столовой дворца организовала «детскую елку» для своих пятилетних детей и племянниц. На празднике присутствовали и воспитанники при-

дворных. Во дворце и в домах состоятельных горожан было принято после торжества отдавать хвойное дерево слугам. Все, что находилось на ветках елки и под нею, раздаривалось.



был полновластным хозяином на земле с ноября по март. Даже солнце его боялось! Дед Мороз же впервые появился на Рождество в 1910 году.

Сказать однозначно, откуда он, сложно, так как существует масса легенд. Одни из них говорят о том, что Дед Мороз родом с Северного полюса, другие заверяют – из Лапландии. Несомненно, ему очень комфортно на крайнем Севере, где круглый год зима.

Удивительно, но одним из предков старца был и реальный человек. В IV веке жил в турецком городе Мира архиепископ Николай. По преданию, очень добрый. Однажды он спас трех дочерей бедствующего семейства, подбросив в окно их дома узелки с золотом. В средние века существовал твердый обычай – в Николин день, 19 декабря, дарить детям подарки. После введения нового календаря святой стал приходить к ребятишкам на Рождество, а потом и в Новый год. Везде доброго старика называют по-разному, к примеру, в Англии и Америке – Санта-Клаус. Наш же Дед Мороз – образ особенный. Упоминания о нем можно найти в древнеславянских сказаниях (Карачун, Позвизд, Зимник), фольклоре и русской литературе.

Борода из ваты...

Костюм Деда Мороза тоже появился не сразу. На первых изображениях добрый волшебник был одет в плащ. К началу XIX века голландцы стали рисовать его стройным курильщиком трубки, умело прочищающим дымоходы, через которые он забрасывал детям подарки. Уже к концу



века Деда обрядили в красную шубу, отороченную мехом. В 1860 году американский художник Томас Найт украсил его бородой, а англичанин Тенниел придумал образ добродушного толстяка. С таким Дедом Морозом все мы хорошо знакомы.

А вот и я!

Я – Снегурочка – чисто русское достояние. К ребятишкам пришла из народной сказки о девочке из снега. Еще до революции фигурки с изображением меня вешались на елку, а детишки одевались в похожие наряды. Современный образ я получила в 1935 году, после официального разрешения празднования Нового года. В книгах по организации новогодних елок этого периода

говорилось, что Снегурочка выступает наравне с Дедом Морозом, как его внучка, помощник в общении с детьми. В начале 1937 года мы впервые появились вместе на самой главной елке Советского Союза.

Хит для дочурки

А вот и еще одна тайна раскрыта. Оказывается, песенке «В лесу родилась елочка» уже больше 100 лет. Но мало кто знает, что создана она была изначально не для Новогоднего праздника. Песенку долго готовил ученый, биолог и агроном Леонид Бекман. Он посвятил ее своей дочурке в день рождения. 17 октября 1905 года, взяв на колени двухлетнюю малышку Верочку и сев за домашний рояль, он сочинил мелодию к неизвестному тогда стихотворению поэтессы Раисы Кудашевой. Стих был опубликован двумя годами раньше в детском журнале «Малютка» и предназначался для утренников. Но, оказалось, поэтическое произведение ожидала совсем другая участь. Песенку хозяева и гости дома Бекман приняли восторженно, как и жители всей нашей страны. Я уверена, и в нынешний Новый год хит для дочурки будет снова звучать и в детских садах, и в школах России. И я с удовольствием поведу хоровод вместе с вами и с Дедом Морозом под ее звуки во круг елки.

Ваша Снегурочка



Вы уже слышите радостный лай? Это Желтая Собака спешит в гости. Пора встречать: одеться во что-нибудь золотистое, приготовить изысканные кушанья и украсить квартиру. Приручить волшебную гостью очень важно, ведь с ее появлением придет время творческих проектов, удачных сделок, новых открытий и, конечно же, путешествий.



Овен
(21 марта – 20 апреля)

Овен ждет много чудес и приключений. Так что, дорогие ребята, смело загадываем желания под елочкой, они обязательно исполнятся. Не забывайте слушаться взрослых. Поскольку символ года – животное беспокойное, следует бережно относиться к сказанным словам. Следуйте советам мам и пап. Так вы избежите ненужных ссор.



Вадим Фомин



Эвелина Байдакова



Мария Карева



Яна Яценко



Рак
(22 июня – 22 июля)

Ракам следует отказаться от ложных обещаний. В противном случае, планеты попросту отвернутся от них, а цели, бывшие ранее близкими, окажутся очень далеко. Детишкам свойственно скрывать свои проделки от родителей. Желтая Собака этого не потерпит. Честность и только! Запомнили, Рачки?



Телец
(21 апреля – 20 мая)

Перемены спешат посетить жизнь Тельцов. Время для творчества и реализации задумок, на которые раньше не находилось свободных минут. Бегом в новую секцию или кружок. Удача рядом! Зовите родителей путешествовать, Собака будет следовать за вами, радостно виляя хвостом.

Лев
(23 июля – 23 августа)

Что делать импульсивным Львям в Новом году? Научиться сдерживать свои эмоции. Хотите накричать на друга или надеть красную атласную юбку с желтым шерстяным свитером? Стоп! Лучше поговорите с любимой игрушкой, успокойтесь. Попросите маму достать из шкафа водолазку, пусть и серого цвета. Сдержанность – ключ к успеху для этого знака в 2018 году.



Максим Иванов



Близнецы
(21 мая – 21 июня)

Успех-успех и еще раз успех! Все проблемы и невзгоды останутся в прошлом. 2018 станет для ребятшек, рожденных под этим знаком, годом трудолюбия. За что бы ни взялись сорванцы, делать они будут это гораздо быстрее, чем раньше и качественнее. Взрослым останется только развести руками от удивления.



Семен Коротущенко

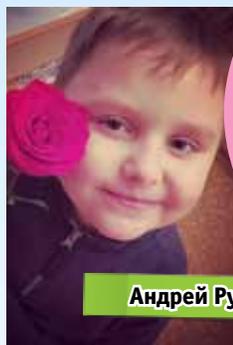


Дева
(24 августа – 23 сентября)

Не придирайтесь к людям. Родители могут обидеться, если их чадо будет искать недостатки во всем, что они делают. А еще хуже – сравнивать с другими взрослыми. Дорогие Девы, внимательно относитесь к близким. Ведь «словом можно ранить».



Андрей Руликовский



Символ этого года очень их любит и с радостью подарит вам много впечатлений на несколько лет вперед. 2018-й будет наполнен дружелюбием и честностью. В год Собаки никто не посмеет обмануть, повернуть какую-то мошенническую схему. А что еще готовит нам ласковое животное? Давайте-ка посмотрим.



Весы (24 сентября – 23 октября)

Больше нет сомнений! В 2018 году легко принимаются любые решения. А Весы обретают уверенность в себе. Ребятишки, следуйте зову сердца, оно вас точно не подведет.



Рома Ушаров



Козерог (22 декабря – 20 января)

Старые дела решатся в 2018 году. Школьники смогут легко закрыть какие-то свои долги по предметам, а родители – Козероги – завершат начатые когда-то проекты.

Плыть по течению символ Нового года не даст. Трудности будут поджидать представителей этого знака. Но Козероги не из тех, кто отстывает!



Богдан Байдаков

Арсений Бескаравайный



Скорпион (24 октября – 22 ноября)

Позитивные эмоции придут в дом к Скорпиончикам. Защита Сатурна позволит этому знаку постоянно находиться в прекрасном расположении духа. Не забывайте делиться своим настроением с окружающими!



Ваня Кондратьев

Рыбы (19 февраля – 20 марта)

Маленькие Рыбки найдут в этом году душевную гармонию. Абсолютно спокойно будут реагировать на критику в свой адрес. Поставив перед собой цель, достигнут ее, при этом, не вступив ни в один из возможных споров. В общем, чудо, а не дети!



Водолей (21 января – 18 февраля)

Придержите креативность! Желтая Собака охраняет традиции и не принимает энтузиазм. Дорогие, уважайте окружающих, цените их мнение. Ну, а если захотите поспорить, то подбирайте на 100% точные аргументы. Возможно, вам повезет.



Екатерина Фомина

Стрелец (23 ноября – 21 декабря)



Познаем свой внутренний мир! Стрельцы будут много думать о том, что было ими пережито. Вспоминать свои поступки и слова. А Желтая Собака поможет этому знаку извлечь из самоанализа пользу.



Дима Баторов



Новый год – волшебный праздник, который с нетерпением ждут все детишки. Ведь скоро начнутся утреники и елки в детских садах и школах! И появится возможность весело провести время на карнавалах, а в новогоднюю ночь посидеть за праздничным столом, познакомиться с новыми друзьями, подольше поиграть и, конечно же, примерить самые красивые и необычные наряды.

Чтобы сохранить атмосферу сказки, для своих любимых чад родители стараются купить интересные карнавальные костюмы. Но, вот проблема! Большой выбор товаров, порой, способен сбить с толку. Как не испортить деткам праздник и приобрести хороший новогодний наряд?

Существует несколько моментов, на которые стоит обратить внимание.

Качество

Сказочное перевоплощение пройдет без неприятных последствий, если выбранная одежда будет сшита из натуральных материалов. Соблюдение этого правила исключит появление раздражения на коже или аллергии в самый разгар утреника.

Но, что делать, если ребенку уж больно понравился костюм «лисички» или «индейца» из синтетики? Все просто: подшейте подклад из хлопка, льна.

Комфорт и безопасность

Не выбирайте сковывающую движения или слишком просторную одежду. В противном случае, дитя рискует получить травму. Исключайте очень тяжелые вещи, так как в них ребенок не сможет чувствовать себя комфортно и довольно быстро станет капризничать.

Помните о безопасности. Избегайте нарядов с длинными рукавами, шлейфом, большим количеством блесток.

В Италии существует необычная традиция: выбрасывать из окон в новогоднюю ночь старые вещи. Это может быть как одежда и посуда, так и мебель. Считается, что чем больше вещей выброшено, тем больше богатства и удачи принесет Новый год.

О СКАЗОЧНОМ ПЕРЕВОПЛОЩЕНИИ

Или Как правильно выбрать НОВОГОДНИЙ КОСТЮМ?

При выборе новогоднего костюма для малышек следует обратить внимание на отсутствие мелких деталей. Детки любят тянуть в рот различные предметы, в том числе, пуговицы, ленты, шнурки и т.д.

Психологи советуют родителям как можно чаще устраивать театрализованные мероприятия в домашних условиях, чтобы ребенок мог проявлять свое внутреннее состояние в игре. Особенно благоприятно подобная терапия действует на замкнутых детей или малышек с нарушением речи.

Все перечисленное очень легко воспламеняется.

Аксессуары подбирайте только из мягкого материала. Нет, острым предметам, пусть даже и более реалистичным! Поскольку участнику карнавала предстоит активно двигаться в течение всего новогоднего мероприятия, обратите внимание на швы и детали наряда, они должны быть выполнены качественно.

Соответствие желанию

Карнавальный костюм обязательно должен быть по душе. В этом – залог хорошего настроения.

Перед его покупкой обсудите в кругу семьи желания и интересы самого сорванца. Если мечту можно исполнить, то это потрясающе! Но при выборе чего-то труднодоступного, осторожно предложите другие варианты.

Можно также сшить необычный костюм своими руками или заказать его в ателье.

Приятные воспоминания

На новогодней елке обычно присутствует приглашенный фотограф. Не зная лично каждого, он может пропустить кого-нибудь при съемке, особенно, если на нескольких детках надеты одинаковые маски и костюмы. Что очень часто становится нормой в современных детских садах (мальчики – «гномики», девочки – «снежинки»).

Поэтому, не закрывайте лицо, а в качестве дополнения к наряду используйте аквагрим. Так будет даже реалистичнее. Добавьте на платье или брюки своеобразный узор или необычную ленту. Через несколько лет «собачка» или «тигренок» с легкостью найдет себя на фото или видео!

Выбор новогоднего костюма – дело серьезное и важное. Помните, покупая наряд, вместе с ним вы дарите ребенку и ощущение волшебства. Не забирайте сказку, а постарайтесь продлить ее. Пусть вера в магию живет в юных сердцах, которые будут вдохновлять и вас на новые свершения!



Стоит ли копаться в рюкзаке детей в поисках компромата?

Когда начинается разговор о семейном этикете, многие не скрывают открытое непонимание: мол, какие могут быть секреты от своих? Это с чужими людьми мы привыкли вести себя вежливо, хотя, вполне вероятно, больше никогда их и не встретим в жизни. А с родными и близкими чаще всего «не церемонимся». Конечно, это ошибочное поведение.

Культурное и доброжелательное обхождение – залог стабильных и прочных семейных отношений, которые предполагают право каждого на личное пространство, терпимость к чужим привычкам и взглядам, а не скандалы и разборки.

Моя знакомая однажды нашла в рюкзаке своего сына, ученика 6 класса, видеокассету о сексе. Загрузившись проблемой – «откуда, зачем, не рано ли?» – она позвонила мне. После долгого анализа всех «за» и «против», мы наметили план дальнейших действий. Не хотелось проявить свое бескультурье. Даже если оно оправдано желанием уберечь ребенка от опрометчивого шага. Если бы мальчик узнал, что мама рылась в его рюкзаке, наверняка бы выразил свое негодование, доверие к взрослому свелось бы к нулю. Более того, в таких случаях вернуть уважение очень сложно.

Беседа о важном

Когда сын пришел вечером из школы, подруга ненавязчиво с ним заговорила на тревожащую ее тему. Начала с того, что ребенок уже стал взрослым, и скоро его начнут волновать серьезные вопросы. Затем перешла к конкретике: «Чтобы не попасть в просак, сохранить не грубые, а романтические отношения с представительницами противоположного пола, нужно знать достоверную информацию, а не пользоваться

Современное общество постоянно придумывает различные традиции. Одна из них, к примеру, касается Нового года и называется «следы Деда Мороза».

Суть: малыши еще верят в Доброго Волшебника, поэтому ночью родители раскладывают по квартире вырезанные из бумаги следы. Утром говорят деткам, что в их комнате побывал Дед Мороз, который оставил подарки.

подпольной, грубой, которую, бывает, распространяют «любопытельные».

И она предложила мальчику книгу о взаимоотношении полов. Кассета исчезла на следующий день, и к этому вопросу семья больше не возвращалась. Сын давно уже женился, но уважительные отношения остались между ним и мамой до сих пор.

Стоит задуматься

Соблюдение известных правил семейного этикета вовсе не такое уж непосильное дело. Со временем оно превращается в привычку. Человек начинает вести себя одинаково воспитанно и на работе, и в общественных местах, и дома. Плохо ли это? Напротив, очень даже хорошо.

Дома дети учатся всему у взрослых, и если с раннего возраста получают наглядные уроки бескультурья, то не стоит ждать от них понимания того, что представляет собой культура поведения (не только уважение к окружающим, но и к самому себе).

Когда-то в старину муж считался главой в доме, а жена – душой. Тогда правила этикета были незыблемы и неукоснительно соблю-

дались. И сейчас во многих семьях есть замечательные традиции, сохраняющие уважительное отношение друг к другу, причем, это касается всех – и взрослых, и детей.

Соблюдение простых правил – ключ к благополучию

Что же такое семейный этикет? Он призывает уважительно относиться к привычкам и вкусам своей второй половинки, окружающих. В семье не принято проявлять пренебрежение. Не стоит в присутствии младших обсуждать и, тем

более, осуждать друзей и знакомых. Понятно, что у мужа и жены могут быть серьезные проблемы, но вот такие разговоры след-

дует проводить приватно, наедине. Ребятишки еще не в состоянии разобраться во всех сложностях человеческих отношений, поэтому могут запросто озвучить услышанное при тех, о ком шла речь.

Этикет вообще и семейный, в частности, требует не рыться в вещах друг друга в поисках компромата, соблюдать тайну переписки. Это касается не только супругов. Родители также не должны читать письма, которые адресованы детям, без их согласия.

Принято стучать, если в комнате кто-то находится, прежде чем войти. Закрытая дверь предполагает, что человек на какое-то время уединился. Вероятно, он хочет побыть один или переодеться.

Во многих домах приняты совместные семейные трапезы. И, конечно, за столом тоже стоит помнить об этикете. Не забывайте, чем красивее и аккуратнее он накрыт, тем легче соблюдать правила. Делать это нужно всегда, а не только перед приходом гостей. Членам семьи обязательно следует говорить «спасибо» после еды. Кстати, если необходимо встать из-за стола раньше других, то по этикету полагается спросить разрешения. Не сложно – правда же?

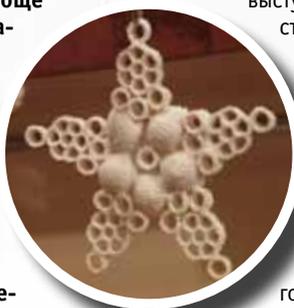
Подготовила Алина Сергеева

В России этикет официально возник после появления книги «Домострой» (XVI в.). Это был сборник наставлений, правил поведения для мужа и жены.

Макаронное чудо

Новогодние украшения своими руками

«В прошлом году мы с дочерью нашли в интернете мастер-класс по изготовлению елочных игрушек из макаронных изделий. Я сначала засомневалась: будет ли интересно моей пятилетней Танюшке возиться с такими мелкими деталями, соединять их. Не проще ли приобрести в магазине уже готовые украшения? Но, к счастью, опасения не подтвердились. Мы с удовольствием фантазировали вместе, клеили, сушили, а потом вешали эксклюзивные «произведения искусства» на домашнюю зеленую красавицу.



Дочь хвасталась ими перед всеми гостями, приходившими к нам во время «зимних каникул». И я подумала, а не предложить ли совместное действо читателям журнала. Во-первых, детям нравится что-то мастерить самим, и повод отличный – Новогодний праздник. Во-вторых, чем больше времени мы проводим с ребятишками, тем крепче становятся семейные узы. В-третьих, подобные занятия развивают детское мышле-

ние, приучают к труду, создают очень хорошее настроение.

Итак, для творчества понадобится несколько вариантов макаронных изделий, чтобы игрушки получились непохожими друг на друга. Вы почувствуете потом, как забавно и интересно выступать в роли искусного мастера. Далее: клей ПВА, акриловые краски или спрей, кисточка, емкость с водой, ножницы, различные бусинки, стразы, ленточки – для украшения, канцелярские скрепки, которые помогут закрепить на елочке готовую игрушку. Ну, и, конечно, доски или полиэтилен для рукоделия, чтобы оставить после себя чистым рабочее место.

Игрушки можно делать из соленого теста. Вот его рецепт: стакан муки, стакан соли, столовая ложка клея ПВА, вода. Все хорошо размешать. Скатать шарики нужного размера. Вставить одну скрепку для крепления нити. И... начать фантазировать, втыкая в шар макароны одного типа. Делать это нужно быстро,

чтобы форма не деформировалась. Из других макарон можно выложить на шарах снежинки, цветы, все, на что способна выдумка. Изделие следует хорошо высушить в духовке, а потом покрасить любой, по желанию, краской. Подвязать нить. Можно сделать бант из серебряной или золотистой ленты – получится красиво.

Если нет желания возиться с тестом, замените его пластилином или глиной.

В этом году мы с дочкой также решили прибегнуть к своей фантазии и макаронам. Будем использовать клей, блески и бусинки. Моя Танечка поняла, что такие игрушки можно делать и для подружек – в качестве новогоднего подарка. Так что дерзайте вместе с детьми. Не пожалеете потраченного времени!

Наталья Семенова,
мама двоих детей.



Литературная страничка

Вот-вот волшебный праздник постучится в наши двери... На улицах и в домах уже сверкают яркие гирлянды, наряжаются елки. Крепкий морозец нарисовал на окнах причудливые пейзажи и зверушек... Говорят, что это Дед Мороз рисует сказки, которые хочет рассказать мальчикам и девочкам.



Но и ребяташки не отстают. В своем умении что-то мастерить они могут посоревноваться даже с самим Дедушкой. Как малыши иркутского детского сада №77. Смотрите, какая красота у них получилась!



Мирон Вобликов



Максим Китаев



Маша Филиппова



Алеша Сташков



Ангелина Русина



Тимофей Маркин



**Эмилия Хороших
с мамой Аней**

Маленькие «мастера» и «мастерицы» потрудились на славу. А вы, юные читатели, как встречаете Новый год? Поделитесь с нами своими творческими работами, которые будут радовать всех и дарить праздничное настроение!



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



А вы любите мультики? Думаем, да! Сегодня мы расскажем об известном в мире мультипликаторе, основателе компании Walt Disney Productions*, ставшей мультимедийной империей The Walt Disney Company, авторе самого узнаваемого мультгероя Микки Мауса, создателе Дис-нейленда – Уолте Диснее.**

Уолт Дисней был человеком, влюбленным в свое дело, осуществляющим свои мечты и мечты детей со всего мира. Мы собрали 10 его цитат – добрых советов о воображении, детстве и счастье.

1. «Величайшая награда для меня в том, что мне удалось создать эту чудесную компанию. У меня хорошее здоровье, и я чувствую, что я могу продолжать быть ее частью, даже спустя 40 лет в бизнесе; публика ценит и принимает все, что я делал все эти годы. Это и есть великая награда».

2. «Те, кто имеют деньги, не всегда счастливы. Я знаю ребят, которые практически голодали, но получали гораздо больше удовольствия от

10 цитат Уолта Диснея о счастье и мечтах

«Смех вечен, воображение не имеет возраста, мечты – навсегда»

жизни, чем миллионеры, потому что они делали то, что хотели».

3. «Я счастлив, потому что я делаю то, что я хочу».

4. «Мне всегда было скучно просто зарабатывать деньги. Я хотел делать вещи, создавать, запускать процессы. Деньги имеют для меня значение только как средство достижения этих целей».

5. «Секрет воплощения мечты состоит из четырех слов: любознательность, смелость, уверенность и постоянство. И величайшее из этих качеств – уверенность. Если ты веришь во что-то, верь безоговорочно, до конца».

6. «Мечты сбываются, если иметь мужество им следовать».

7. «Если вы можете это вообразить, вы можете это сделать. Всегда помните, что все началось с мыши».

8. «Смех вечен, воображение не имеет возраста, мечты – навсегда».

9. «Беда нашего мира в том, что слишком многие взрослые».

10. «Счастье – это состоящие души. Ты можешь быть



счастливым или несчастным – все зависит от твоего взгляда на вещи. Я думаю, счастье – это довольство, но здесь речь идет не о богатстве. Мы все разные, и некоторые из нас не могут быть счастливы, просто выполняя рутинную работу. У меня был брат, он работал почтальоном, и я ему страшно завидовал. Ему доставалось все веселье. У него был трейлер, и он часто ходил на рыбалку, не беспокоясь о платежных ведомостях, сюжетах и прибыли. Он был счастлив. Я всегда говорил, что вот он – «умный Дисней»».

Библиотека «Главная мысль»

* Уолт Дисней
Продакшн

** Уолт Дисней Кампани – один из крупнейших финансовых конгломератов индустрии развлечений в мире.

Основанная 16 октября 1923 года братьями Уолтером и Роем Диснеями как небольшая анимационная студия, в настоящее время является одной из крупнейших голливудских студий, владельцем 11 парков развлечений и двух аквапарков, а также нескольких сетей телерадиовещания, к числу которых относится Американская телерадиовещательная компания.



Дорогие наши читатели!
С Наступающим!
Очень хотим, чтобы ваш
Новый год прошел интересно,
креативно. И музыка вам
в этом обязательно поможет!

Моя новогодняя кантата, или Да здравствует Бах!

«Будьте тихи, не разговаривайте» – значит, внимательно слушайте! Это не просто слова, это второе название знаменитой «Кофейной кантаты» Иоганна Себастьяна Баха! И мы тоже предлагаем вам устроиться поудобнее и послушать небольшой рассказ о том, как появилась на свет еще одна «Кофейная кантата». На этот раз ее автором стал... Кто же?

Приближался Новый год, а в семье Преображенских никак не могли решить, как провести праздник, ведь 31 декабря приезжают замечательные гости. Каким-то чудом у них появился перерыв между гастролями. Дело в том, что дедушка много выступает по приглашениям с органическими концертами, а бабушка, верная помощница, везде его сопровождает, даже на сцене. Не секрет, что оба очень любят музыку Баха, а еще – кофе. И всякий раз, когда в доме появляется дедушка, аромат чудесного напитка, к которому примешиваются другие вкуснейшие запахи, пребывает в каждой комнате. Так происходит знакомство с новыми изысками, привезенными из тех мест, где он гастролировал.

Встретить дорогих гостей просто накрытым столом было бы крайне невежливо. Нужна идея! И все члены нашей семьи: папа, мама, я и моя сестренка Лиза искали ее, как могли.

«Кофейная кантата» – музыкальное произведение, написанное Иоганном Себастьяном Бахом (1732 и 1734 гг.). Известна также по первой строчке либретто – «Schweigstille, plaudert nicht» (с нем. «Будьте тихи, не разговаривайте» – значит, внимательно слушайте!).

Открою секрет. У меня-то она уже была, просто я решил продумать ее хорошенько. Втайне разрабатывал план и даже писал сценарий. Но однажды меня, что называется, раскусили.

Как-то вечером, когда мы собирались ужинать, я стоял у окна и тихонько повторял главный мотив моей кантаты, которую в черновике написал для новогоднего вечера. А

«Кофейная кантата» – это первое произведение искусства, посвященное кофе. Одной из причин написания шуточной мелодии стало движение в Германии за запрет кофе, многие остерегались нового напитка, считая, что он даже опасен для здоровья. В то время нередко с недоверием относились ко всему заграничному. Об этом веселая история, о которой и рассказывает «Кофейная кантата».

Это произведение композитор создал по заказу кофейного дома Циммермана в Лейпциге. Здесь Бах любил проводить время, отдыхать. А еще периодически писать музыку, исполняемую по пятницам зимой и по средам летом. Двухчасовые концерты в заведении пользовались популярностью у горожан.

чтобы не сбиться, тихонько отстукивал ритм, едва касаясь пальцами стекла. Я думал, что до этого дела никому нет. Пребывал в своем творчестве. Мне никак не удавалась заключительная ария Циммермана, пригласящего всех за праздничный стол.

Неожиданно пришлось прерваться. Когда я обернулся, то увидел, что домашние не просто улыбаются, а даже немного посмеиваются.

– Кажется, у нас появился свой «стеклянный мальчик», – сказала мама.

– Это вы про кого? – поинтересовался я.

– Ты в задумчивости барабанишь по стеклу уже полчаса.

Прямо как маленький Чайковский. Однажды он отстукивал музыкальный ритм, да так увлекся, что разбил стекло и даже поранил себе руку. После этого случая композитора и стали так называть.

– Но мы решили не допустить кульминации и позвать тебя на ужин, – сказал папа.

– Ты что-то задумал, а нам не говоришь, – догадалась Лиза.

– Ну что ж, придется раскрыть секрет, хотя, я думаю, немного рановато, но так, наверное, будет лучше. Пора положить конец вашим переживаниям по поводу встречи Нового года.

– Ну-ка, ну-ка, это интересно, – сказал папа и предложил всем присесть. – Мы тебя внимательно слушаем.

– Ну, в общем, я написал кантату.

– И что, мы будем исполнять ее всю новогоднюю ночь? Вот гости быстренько и уснут, – пошутила Лиза.

– Не думаю. Она совсем не длинная. Это моя «Кофейная кантата».

– Ого! Ну, рассказывай нам, маленький Бах, – отозвался папа.

– Я уже большой, мне –12.

– Да-да, помним. Ну, так, что с кантатой? Объясни поподробнее.

– Я предлагаю сделать в доме кофейню Циммермана с вывеской, картинками – все как полагается.

В кантате участвуют 3 человека: господин Циммерман (папа), госпожа Циммерман (мама) и Лизхен, их дочь, и 2 посетителя (бабушка с дедушкой).

– И что все мы будем делать? – спросила мама.

– Петь! Я уже слова приготовил. Каждая ария имеет музыкальное сопровождение. Роль пианиста беру на себя. Вот, послушайте!

Я начал напевать каждую тему и аккомпанировать. Все мелодии были веселыми, поэтому у присутствующих тут же поднялось настроение.

Господин Циммерман:

Добро пожаловать, друзья,

Всех приглашаю в гости я!

Вот салат оливье –

Из горошка колье.

Я:

Нам подают индейку,

Затем несут корейку,

А после карбонат,

Чему я очень-очень рад!

Лизхен:

Вот фрукты в круглой вазе,

Съесть хочется их сразу!

Госпожа Циммерман:

Торт, пудинг и варенье

Приводят в восхищенье!

Господин Циммерман:

Чай вкусный, ароматный,

Как пить его приятно,

С конфетами, с печеньем –

Ну что за угощенье!

Я:

Мороженое в вазе –

Будто снежки в алмазе!

Лизхен:

Коктейли, что за чудо!

Но вот другое блюдо!

Господин Циммерман:

Ведь без него никак нельзя!

Вниманье! Кофе, господа!

Вослед за Бахом мы поем –

Хвалу напитокку воздаем.

– Потом мы поем все вместе. Последнюю сцену я еще не дописал. Нужен еще хотя бы один день.

– Здорово! – оценил мою идею папа. – А в конце нашего исполнения мы дадим возможность дедушке для импровизации.

– Папа, тебе обязательно нужен колпак и фартук, – заметила Лиза.

– Я позабочусь об этом, – сказала мама.

– А мне – очень красивое платье, ведь я дочь господина Циммермана.

– Да, завтра пойдем и посмотрим для тебя праздничный наряд, – порадовала Лизу мама.

– А я буду поваренком. Еще нужно заготовить бумагой и красками, чтобы кофейня получилась что надо! Я оформлю красивое праздничное меню, сестренка нарисует картину и свой портрет, а папа сделает вывеску, на которой напишет «Кофейня Циммермана».

– Вот здорово! – сказала Лиза с восхищеньем.

– Ну что ж, да здравствует Бах! – радостно воскликнул папа, напевая тему своей арии. – А в конце всех будут ждать сюрпризы и подарки... от господина Циммермана и Деда Мороза!

И все запрыгали от счастья!

Жанна Кустова

ЦЕНТР ИНТЕНСИВНОГО ОБУЧЕНИЯ

Slavio

ПРОВОДИТСЯ НАБОР НА КУРСЫ:

- Подготовка к школе
- Чтение, внимание, память
- Скорочтение
- Красивый почерк
- ИЗО и каллиграфия
- Тренинги для подростков

● ПСИХОЛОГ ● ЛОГОПЕД ● РЕПЕТИТОРЫ
с 1 по 11 класс

тел.: (3952) **960-447**
г. Иркутск, ул. Степана Разина, 5
ДЦ «Сан-Рома», оф. 302, slavio.ru

С/в-е с гос. регистрацией № 003515962 от 10.01.2013 г.
ООО «Славик». Рязань

Друг без друга нам нельзя

Петровы – одна из активных семей Тайшетского района: всегда участвуют в ярмарке семейного творчества, районном празднике «Отцовство–долг и дар», автопробегах, в турслетах, конкурсах чтецов, в соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья» и многом другом. Не раз выходили победителями. В сентябре нынешнего года Совет женщин Иркутской области наградил главу семьи в номинации «За активную жизненную позицию».

Что заставляет этих людей «светиться»: желание всегда быть в центре внимания или личный, им же установленный образ жизни?

Папа

Опора и защита – отец, Владиславу Петрову 43 года. Он – ведущий специалист Тайшетского подразделения Восточно-Сибирского учебного центра профессиональных квалификаций. Более двадцати лет – стаж его производственной деятельности на железнодорожном транспорте. Из них 14 – преподавание. Начальник Александр Гнидан отмечает высокий профессионализм мужчины, большой жизненный кругозор, постоянно повышающийся уровень самообразования и развития. Не случайно среди наград нашего героя немало почетных грамот, дипломов и даже именные часы от руководства Восточно-Сибирской железной дороги. Сам он считает:

«Любой труд должен приносить человеку не только финансовый успех, но и моральное удовлетворение. Когда нравится то, что ты делаешь, и коллектив, с которым ежедневно проводишь большую часть жизни, работа превращается в постоянный созидательный процесс».

Для людей искусство – удел везунчиков. Но элементы творчества можно внести даже в тяжелую металлургию. А уж в учебный процесс – тем более. Поэтому Владислав старается использовать лучшие педагогические практики, интерактивные формы проведения занятий. Он не может не участвовать и в общественных мероприятиях образовательной организации: выступал на праздниках, го-



папа умеет играть в футбол, в шашки, собирать машинки, ловить рыбу, чинить поломки на кухне, может суп разогреть, книжки почитать и даже «поработать быстрым конем», когда ему заберешься на плечи. Старший Петров раскрыл семейную тайну: не раз выступал в роли Деда Мороза, а то и змея морского.

Мама

Анне Петровой 34 года. Она тоже преподает, только физическую культуру в средней образовательной школе №14. Не зря супруги считаются половинками одного целого. В деятельности женщины тоже много творческого, что в итоге и помогает семье выделяться на фоне обыденности. Анна с огромным желанием руководничает – шьет сценические и новогодние костюмы. Играет на гитаре и поет. Занимается спортом. Муж признается: *«Сам не понимаю, когда она все успевает».* Муж и дети убеждены: *«Если любого работника – от сторожа до министра – можно заметить таким же или еще более способным, то нашу маму такой же хорошей – невозможно».*

На каком бы мероприятии не появились эти люди, они сразу обращают на себя внимание своей креативностью, добротой, чувством юмора и позитивным отношением к окружающим.

товил команду КВН, состязался с коллегами в спортивных соревнованиях. А в этой области ему есть чем похвастаться: любит плаванье, тяжелую атлетику, туризм.

Нужно петь? Поет. Когда объектом соперничества становятся танцы – танцует. Наверное, существует особый смысл в словах: «всюду успевает тот, кто никуда не торопится, для кого будни – не суета сует, а труд и отдых по расписанию».

Сын считает отца самым лучшим в мире. И эта детская оценка по-своему правдива. И не только благодаря тому, что в районных состязаниях пап Владислав Владимирович тоже дает фору соперникам. По словам Андрея,

Старший помощник

Андрею Петрову 8 лет. Он учится в 3 классе школы №14. Про него в семейном портфолио даже есть стихи:

*Родиться мужчиною мне повезло,
Быть сильным и смелым всем бедам назло.
Пока что я в школе простой ученик,
Но двойками мой не испорчен дневник.
Учиться прилежно совсем не лению
И к знаниям новым охотно стремлюсь.
Люблю я компьютер, футбол и борьбу,
Со спортом свою подружил я судьбу.*

Вот и упало родительское семя в благодатную почву. Творчество проникло в душу сына. Он готов соперничать с родичами и в танцах и в вокальном пении. Об этом свидетельствуют грамоты за высокие достижения в танцевальных соревнованиях группы «Эксклюзив», конкурсах чтецов и «Мамино счастье». Впрочем, у семьи, наоборот, получается соло, которое только дома «распадается» на голоса. «В голове у нас сумбур, мы команда «Каламбур». С такой фишкой Петровы выступили в очередном театральном представлении, демонстрируя отнюдь не сумбур, а добротное и бережное отношение к музыкальным традициям и певческому искусству.

Маленькая принцесса

Такое прозвище придумали самой младшей в семье – четырехлетней Елизавете. Ходит она в детский сад №206. Любимые занятия? Не удивительно, что тоже пение и танцы. Ну... еще рисование. В недавних мероприятиях районного и городского масштаба довелось и ей поучаствовать. Она выходила на сцену вместе с мамой, в таком же атласном сарафане зеленого цвета, расшитом ленточками, с короной на голове и... пела. Зрители встретили исполнительницу с большим воодушевлением. А Лиза стала самой юной участницей турслета.

Мохнатый член семьи

Он появился практически вместе с Елизаветой. Так получилось. И если бы умел, то давно бы подпевал своим заботливым хозяевам. Однако и ему есть, чем похвастаться! Диплом у Одри уже в лапах, и в нем стоит очень хорошая оценка. Лабрадор достойно представил себя на выставке собак «Жемчужина России» в классе юниоров. А все потому, что за эти несколько лет пса научили играть воздушными шарами, подпрыгивать и отбивать их носом, плавать, а зимой катать детей на санках.



Есть у мохнатого любимца и общественная «нагрузка»: Одри – член Красноярского кинологического клуба «Красный яр». На людях ему приходится держать себя в форме, а вот на даче можно и расслабиться – побегать от души и поиграть вволю с домочадцами.

Как же мы похожи

Вот такое оно – семейство из Тайшета с популярной русской фамилией, которая была особо любима в XVIII веке, распространена среди знати и представляет социальной верхушки. Носители ее пользовались особым авторитетом. Считалось, что у того, кто именуется Петровым, жизнь будет светлой и интересной.

Значимости Владиславу Владимировичу и Анне Ивановне не занимать. Связь между их судьбами переплелась крепко. Для супругов счастье в том, что они вместе, уважаемы коллегами, могут приносить радость не только себе, но и окружающим.

Двухкомнатная квартира – временное неудобство. Ведь все в этом мире проходящее. Оттого в постановках домашнего кукольного театра, который смастерил любимый дедушка, всегда побеждает добро.

Среди традиционных дел семьи: поздравление бабушки-соседки с днем рождения, помощь в обустройстве детского сада ребятишек, переодевание Дедом Морозом и Снегурочкой, чтобы вручить подарки деткам, сплав по реке Бирюса – проверка на выдержку и терпение, да много еще чего, о чем другие и не помышляют.

«Невозможно оставаться таими, играя на публику. Искренняя любовь и уважение прослеживаются во всем. Взрослые сохраняют детскость в себе и в то же время общаются с маленькими, как с равными», – говорит о Петровых директор ДК «Железнодорожник» Марина Петровна Чернышова.

«Иногда кажется, что в сутках не хватает всего лишь пары лишних часов, чтобы полноценно, не отвлекаясь на другие вещи, провести время с семьей, – рассуждает Владислав. – Как обычно бывает: пока занимались домашней рутинной, не успели поиграть в железную дорогу; хотели покататься на роликах в единственный выходной, а дождь спутал планы. Долго делали уроки – не осталось сил почитать перед сном. Хотя все мы понимаем, что нет ничего ценнее времени с любимыми людьми. Однако, когда у родителей и детей есть общие увлечения, количество совместно проведенных минут возрастает автоматически».

Вот и весь сказ.

Людмила Балдухова
Фото из семейного архива Петровых





Диван, телевизор или полный комплект приключений?

Скоро новогодние каникулы. Целых девять дней! Не нужно поднимать еще спящих «совят», назидательным тоном торопить их одеваться, а самим нестись на работу. Свобода, отдых для всех, кто не занят на производстве. Мечты родителей – наконец-то, отлежаться, отоспаться, пересмотреть праздничные передачи. У детей таких желаний нет. И хорошо. Сорванцам подавай приключения, о которых они потом вспоминали бы весь наступивший год. Чем же заняться в праздники? Как провести январские каникулы с пользой? Вот как нам ответили на эти вопросы в детском саду «Золотой ключик».

Хорошо, когда есть общее дело

Елена КАРАСЕВА, воспитатель: «С возрастом начинаешь понимать, что там, в детстве, хранятся наши запасы безошибочной любви, доброты, радости, веры в будущее – всех тех богатств, которые мы в течение жизни бездумно растрчиваем. Поэтому надо помогать малышам приумножать эти ценности, быть с ними чаще, уделять внимания как можно больше. И,



главное, всегда находить общее дело. Мы, к примеру, любим собираться всей многочисленной семьей. К этому серьезно готовимся, распределяем поручения. На Новый год обязательно вместе ставим елку, наряжаем, заранее делаем игрушки. Заботимся о подарках – творим чудеса своими руками. Придумываем игры.

Новый год еще не наступил, а наша семья начинает собираться: дочь с зятем из Норильска приехали, племянник из армии вернулся. Только вот сына 28 ноября отправили служить. Наверное, и я с ним ушла: материнское сердце такое. Но обязательно возьму себя в руки. Он знает, что мы его любим, ждем и всегда находимся рядом.

Родителям посоветовала бы заранее обдумать проведение каникул. Наметьте места для прогулок, развлекательные мероприятия, выберите книги, которые интересно было бы почитать семьей.

Главное – быть вместе с детьми! Не стоит взрослым отдыхать в свое удовольствие, предоставив чадам развлекаться самостоятельно».

Всей семьей – на природу!

Светлана КАРАБЕЙНИКОВА: «У нас семейная традиция – в новогодние каникулы посещать все общественные места: сказочные представления в театре и цирке, катки, лыжные трассы, зимние городки. Обязательно получать поздравление от Деда Мороза и Снегурочки на дому. Волшебный праздник ждут и взрослые, и дети, а потому, он обязательно должен запомниться своими чудесами.



В прошлом году мы практически нигде не ходили – заболели всей семьей. Надеемся теперь наверстать упущенное. Была бы теплая погода. Конкретного плана пока нет, но, думаю, все еще отфильтруется, выстроится. Как надо – знает даже наш сын Арсений. Для него лучший отдых – это общение с природой. И психологи, и медики убеждены, что часовая прогулка по хвойному лесу приносит больше пользы, чем лежание целый день на диване.

Старайтесь быть с ребятами не девять праздничных дней в году, а все 365. Проявляйте фантазию в организации их досуга, внимательно слушайте, чего хотят они, даже в мелочах находите интересные моменты.

Запомните, если не слепить ни одного снеговика за зиму, то она пройдет мимо».

Баня как метод закаливания

Марина ЧЕКУЛАЕВА: «Сколько времени мы проводим с ребенком? Несколько часов после работы, да выходные дни. А новогодние каникулы

позволяют быть ближе, общаться дольше, участвовать в общих делах, проникнуть в детский мир, не допустить совершения малышом ошибок. Поэтому каждый родитель строит свои планы на январь в зависимости от того, чего хочет его семья.

По традиции мы с дочерью ходим на театрализованное представление в Иркутский драматический театр, катаемся на горках, отдыхаем дома, где уютно и тепло, со всеми родственниками, друзьями и знакомыми. Часто одних только детей собирается за праздничным столом до десяти. Слава богу, не болеем. Стараемся закаляться. Все лето купаемся. Каждую неделю ходим в баню. Есть немало оздоровительных процедур в нашем детском саду. Сопли бывают. Но, как считают медики, семь раз в год по этому поводу не стоит беспокоиться.

Послание Деду Морозу пока не отправляли, но время есть. Пусть то, что напишут ребятишки в письмах-просьбах, обязательно сбудется. А зависит это от вашей любви, терпения и желания видеть в них морально здоровых, физически сильных, добрых и честных людей».

В Аршан, к водопадам

Наталья ЯКУБОВА: «Чего-то особенного в проведении январских каникул у нас нет. Как многие семьи, выезжаем на природу, катаемся с ледяных горок. Если погода благоприятствует – отправляемся в Аршан. Бываем там часто: и зимой, и летом. Особенно любит путешествовать дочка Ульяна.

Поселок, в частном секторе которого мы останавливаемся, расположен у подножия Тункинских гор. По льду Кынгарги добираемся до самого водопада. С наслаждением пьем целебную воду, слава о которой давно вышла за пределы Республики Бурятия. С удовольствием фотографируемся в этом краю потухших вулканов.

Дома наряжаем искусственную елку. Раньше ставили перед Новым годом сосну, но стало больно смотреть на то, как после праздника она увядает, осыпается. С Ульяной вырезаем снежинки, украшаем окна в квартире. Каждый раз стараемся, чтобы были разные, не похожие друг на друга, как настоящие».

Пешком в страну порядка

Юрий ИВАНОВ: «Чтобы хорошо отдохнуть и провести эти дни с пользой, конечно, надо с семьей обо всем подумать заранее. Коррективы будут, без них не обойтись, но главное останется, например: поездки, встречи, походы на культурно-массовые мероприятия, фотосессии на природе, посещение бассейнов или катков, чтение приготовленных заранее книг.

По статистике большой процент людей хочет отлежаться, насладиться здоровым крепким сном, не думать о работе. Это и правда нравится, особенно нам, мужчинам. Женщинам приходится, и порядок в доме наводить, и украшать квартиру, и заботиться о себе и о нас, готовить шикарный стол. Но чтобы праздник получился общим, семейным, надо разделить обязанности между всеми. Тогда на фото будут только светящиеся от улыбок лица. Ни усталости, ни потухших глаз! А от поручений сорванцы не откажутся, а будут выполнять их с большим удовольствием. Особенно, если ту же уборку игрушек описать им как некое путешествие в страну порядка.

**С наступающим вас, родители, Новым годом!
Отличного отдыха с детьми!**

Записала Людмила Костюкова



ICE people
КРЫТЫЙ КАТОК
г. Иркутск, ул. Сергеева, 3
WWW.ICE-P.RU



**«ICE People» приглашает
малышей и родителей
на самый
теплый каток в городе!**

Мы работаем для Вас круглый год!

Яркие впечатления от первых удачных попыток катания на коньках, незабываемое чувство пойманного равновесия и восторженные слова малыша: *«Мамочка, смотри, как у меня получается!»* Что может быть интереснее и веселее проведенного времени с семьей на крытом ледовом катке, где отдых дарит незабываемые эмоции и улыбки?

Для самых маленьких гостей мы рады предложить фигур-помощников, а для ребят постарше, желающих держаться на коньках увереннее, – инструкторов по катанию.

У нас вы можете провести любой свой праздник: день рождения, школьный выпускной или новогодний утренник.

**Для школьников предусмотрены
специальные цены!**

Друзья, дарите больше эмоций своим детям, ведь они запомнят детство именно таким, каким вы сможете его показать – ярким, интересным и незабываемым!

Тел.: 781-337

Задай вопрос адвокату



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

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



– У нас четверо своих и 14 приемных детей. Можем ли мы рассчитывать на получение микроавтобуса? Живем в г. Шелехове Иркутской области. Что для этого надо?

– На уровне федерального закона в 2017 году запланирована программа «Автомобиль для многодетной семьи», в соответствии с которой ее участники получают скидку 100 000 рублей на покупку отечественной машины.

- Семья вправе подать заявку, если:
- воспитывают 3 несовершеннолетних или более;
 - дети не достигли 18 лет;
 - у семьи нет своей машины;
 - цена авто менее 1 000 000 рублей.

На этом же уровне планировалось принять закон «О государственной поддержке многодетных семей», в соответствии с которым бесплатно бы выделялся автомобиль «Газель» при следующих условиях:

- у супругов 5 детей или более;

- мать или отец живут в регионе 12 лет;

– общий трудовой стаж обоих супругов составляет не менее 10 лет (сюда входят служба в армии и учеба на дневном отделении).

К сожалению, данные законы до настоящего времени не приняты.

Интересующие сведения (в частности, о положенных льготах) вы можете почерпнуть в действующем Федеральном законе от 29.12.2006 г. №256-ФЗ (ред. От 28.12.2016 г.) «О дополнительных мерах государственной поддержки семей, имеющих детей».

На уровне субъектов федерации в ряде областей действуют программы по обеспечению многодетных семей автомобилями, в частности, в Санкт-Петербурге, Новосибирске, Туле, Воронеже, Хакасии, Архангельске, Саратове.

Информацией о наличии подобных в Иркутской области я на настоящий момент не располагаю.

Запущенная в 2009 году Госпрограмма субсидирования автокредитов также является способом получения автомобиля для многодетной семьи. В июле 2017 г. появились две новые подпрограммы – «Семейный автомобиль» и «Первый автомобиль».

Машина в рамках подпрограммы «Семейный автомобиль» предоставляется на следующих условиях:

- наличие не менее двух несовершеннолетних детей;

- кредит только на машину отечественной сборки;
- год выпуска авто 2016-2017 гг.;
- стоимость, включая страховку, – не более 1,45 млн руб.

Приобрести первый автомобиль для многодетной семьи в 2017 году можно без первоначального взноса (если не первый – потребуется сразу внести примерно 20% от стоимости); погасить льготный автокредит нужно за 3 года.

Примечательно, что скидка в 10% возможна при соблюдении следующих условий:

- при наличии водительского удостоверения;
- отсутствии других автокредитов;
- при внесении первоначального взноса, который в среднем составляет 20% от стоимости.

Резюмируя вышеизложенное, скажу, что вам необходимо обратиться в администрацию муниципального образования по месту жительства, а также в администрацию Иркутской области, возможно, в настоящий момент там разрабатывается программа по интересующему вас вопросу (по аналогии с названными областями). Кроме того, нужную информацию можно получить в органах соцзащиты по месту проживания.

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

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

Жанна Кустова, Людмила Бадухова,
Людмила Костоюкова,
Анастасия Осколкова, Галина Тарелина.

Рекламные менеджеры:
Галина Тарелина,
Вероника Свердлов.

Рекламно-информационный журнал
«Планета детства. Иркутск»
Юридический адрес учредителя, издателя
ИП Кудрявцева Г.Г.: 664080, г. Иркутск,
мкр. Топкинский, 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: 16.12.2017 г. в 18.00; фактически: 16.12.2017 г. в 18.00.
Дата выхода: 20.12.2017 г. Выпуск № 8(101)

Редакция журнала не несет ответственности за содержание и достоверность рекламных материалов, а также за качество печати цветных оригинал-макетов, предоставленных заказчиком. Оригиналы макетов, 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.



ИРКУТСКИЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ
ТЕАТР им. Н.М.Загурского

16-17
ЯНВАРЯ

МИРОВАЯ
ПРЕМЬЕРА

ДВЕ КОРОЛЕВЫ

Современная опера
в 2-х действиях

18:30

КАССА: 34-21-31, IMT.IRKUTSK.RU

16+

Реклама



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ:



МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ
РЕСПУБЛИКИ ИРКУТСК



АЛМАЗ
РЕСПУБЛИКАНСКАЯ КОМПАНИЯ

«Виндустрия»

Первые
уветы





РОСГОСЦИРК ПРЕДСТАВЛЯЕТ

с 16 ДЕКАБРЯ
В ИРКУТСКОМ ЦИРКЕ



ЁЛКА В ЦИРКЕ

МОСКОВСКОГО
ЦИРКА НИКУЛИНА



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА ИРКУТСКА

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

0+