

ЖУРНАЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

ПЛАНЕТА ДЕТСТВА

Иркутск

ОКТАБРЬ, № 6 (92), 2016 г.

0+



На снимке: модники и модницы
театра моды «Гайс»
Фотограф: Татьяна Атемова

27
стр.



Дата выхода в свет:
18.10.2016 г.

Приветствуем вас, любимые наши читатели!

Очень рады встрече с вами в октябре, когда мы можем насладиться осенью во всей ее красе! А еще этот месяц дарит нам возможность поздравить учителей и поблагодарить их за нелегкий, но такой важный труд. Каждый урок – это маленькая жизнь, всегда интересная и познавательная, которая проходит на одном дыхании.

Дорогие учителя, желаем вам наибольшего счастья для педагога – видеть, что несмышленые первоклашки стали честными, образованными, мудрыми людьми. Поздравляя вас с Днем учителя, хотим пожелать талантливых учеников, щедрых урожаев на педагогической ниве, здоровья и благополучия!

Добрые дела согревают

В августе мы объявляли благотворительную акцию «Собери ребенка в школу!», а в преддверии 1-го сентября подвели итоги, но не обо всех наших помощниках и спонсорах успели рассказать. Активное участие в акции приняло Иркутское региональное отделение ЛДПР, координатор ИРО ЛДПР Виктор Владимирович Галицков. Дневники, тетради, альбомы, ручки, рюкзаки, футбольный мяч от ЛДПР были переданы в семьи, воспитывающие детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в малоимущие семьи, в детские дома Иркутского района и г. Иркутска.

Приятно отметить, что добрые дела продолжают. Недавно в редакцию принесли пакет шер-

стяных детских шапочек и носочков всех размеров. Анна Донская связала вручную вещи, чтобы кому-то маленькому и одинокому зимой было хоть чуточку теплее. Как выяснилось, эта помощь коллективная: один неравнодушный человек – Артем Алиев – пожертвовал деньги на пряжу, другой не пожалел личного времени. Шапочки и носки мы передали в социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних по Иркутскому району, находящийся в с. Урик.

Такие поступки в очередной раз подтверждают наш лозунг: чтобы поверить в добро, надо начать делать его!

Коллектив редакции журнала
«Планета детства. Иркутск»

центр раннего развития
Islet baby
КОМПЛЕКС РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ,
ПРАЗДНИКИ, ИГРОВАЯ КОМНАТА

Приглашаем детей от 1,5 лет и старше

- ✿ Продленка
- ✿ Логопед
- ✿ Группа полного и кратковременного пребывания
- ✿ Группа «Скоро в школу»



Режим работы
в будни:
8.00 – 19.00;
в воскресные дни:
9.00 – 17.00

ИЗО-студия, лепка, бумагопластика, конструирование и много других развивающих и интеллектуальных занятий. Творческая мастерская (кукольный театр, театр с нуля, фотостудия, танцы, бисероплетение)

Индивидуальный подход

тел.: 8-908-66-80-369

Св-во о гос. регистрации № 1113850055956 от 16.12.2009

Аистенок



- Первая стрижка в жизни малыша
- Стрижки и прически для детей и взрослых
- Плетение кос
- Прокалывание ушек
- Аквагримм и блеск-тату
- Детские праздники

✉ aistenokirk

📧 aistenok.irk

🌐 Аистенок-иркутск.рф

тел. 8(3952)62-89-19

Реклама

НАБОР

тел.: 401-583

ул. Байкальская, 289/5

«ДЕТСКИЙ
САД»



центр развития ребенка

Первые шаги с нами!



Чужие детки быстро растут, а свои...

«Незаметно», – продолжит фразу одна мамочка, другая возразит: «Еще быстрее!» И каждая по-своему будет права: все дети растут по-разному. Есть настоящие чемпионы – перекрывают норматив вдвое, другие отстают... Переживания у родителей вызывают и первые и вторые. Но так ли это страшно? Давайте разберемся, от чего зависит, в каком классе перерастет вас тот, кого совсем недавно вы носили на руках, какому специалисту стоит показать «ударника роста» и того, кто все время в хвосте шеренги на уроке физкультуры. А еще попробуем ответить на вопрос: можно ли повлиять на рост?

Итак, от чего зависит рост ребенка? «От роста мамы и папы!» – ответит большинство. И будут правы, но лишь отчасти. Да, действительно этот параметр генетически запрограммирован, но ведь унаследовать его можно не только от родителей, но и от прапрапрадеда... Кто помнит, каким он был? Да и до максимальной отметки, отмеченной предком, дотянуться окажется не так-то просто: и экология была другая, и картошку фри дед не ел, и газировкой ее не запивал, и за компьютером столько времени не просиживал.

Формула роста

Вряд ли мы когда-нибудь доподлинно узнаем, насколько высокими нас и наших детей планировала сотворить матушка-природа, если бы не образ жизни. Поэтому, разумеется, хочется хотя бы понимать: соответствует ли возрастной норме дражайшее чадо.

Чтобы узнать это, можно воспользоваться специальной формулой:

$$\text{рост (см)} = 5x + 75$$

Здесь x – количество полных лет, 5 см – среднегодовая прибавка роста, а 75 см – среднестатистическая длина



На снимке: Кирилл и Данил Ромашевские, г. Иркутск.
Фотограф: Наталья Ольшевская

тела, которой малыши достигают к году. Эти расчеты верны для детей младшего школьного возраста (до 12 лет). Потом начинается второе физиологическое вытяжение – вместо 5 см, как раньше, подросток начинает прибавлять 9–10 см в год.

(Нормативы приведены в таблице ниже.)

Девочки, вперед!

Родителей мальчиков нередко пугает отставание в росте их мужчиков от прекрасной половины класса. Впрочем, самих мальчишек, в отличие от их мам, этот факт обычно не слишком огорчает.

Школьницы начинают усиленно прибавлять в высоту с 11–12 лет, вытягиваясь в среднем на 9–10 см, максимум – на 15 см. Потом зоны роста костей закрываются, и барышни подрастают совсем немного. Наступает время роста парней: ска-

Еще одним ключевым фактором, на который также следует обращать внимание, является наличие хорошей подушки и удобного для подростка матраса, чтобы поддерживать позвоночник в течение сна.

чок приходится на 13–14 лет. За год юноши становятся выше на 10–15 см, а некоторые – и на 20–25 см!

Мал мала меньше

Никто не желает своему сыну участи Сережи Сероглазова из произведения Юза Алешковского. Самого низенького мальчика в классе дети измерили школьными сумками и наградили прозвищем Двапортфеля...

Ваш сынок «в зоне риска» получить подобное, если он на нижней границе роста: 129 см – в 11 лет, 133 см – в 12 лет, 138 см – в 13 лет, 145 см – в 14 лет, 151 см – в 15 лет. А в случае, когда и до этих значений ему далеко, срочно отправляйтесь к детскому эндокринологу! Он оценит выраженность вторичных половых признаков, скелетную зрелость и гормональный профиль.

Данные исследования помогут исключить так называемый гипофизарный нанизм – низкорослость, вызван-

«Дефицит йода может не дать реализоваться ростовым параметрам на 30 %».

Е.В. Павлуцкая

Возраст	Рост мальчиков (см)	Рост девочек (см)
12 лет	143–158	146–160
13 лет	149–165	151–163
14 лет	155–170	154–167
15 лет	159–175	156–167
16 лет	168–179	157–167
17 лет	171–183	157–169



нию недостатком вырабатываемого гипофизом гормона роста (соматотропный гормон, СТГ). Раньше мальчики с этим диагнозом не вырастали выше 140 см, а девочки – выше 130 см. Но за последние годы медицина шагнула вперед, и теперь проблему можно решить.

Правда, вашему ребенку они, скорее всего, не понадобятся: у большинства низеньких деток выявляется конституциональная задержка роста, обусловленная наследственными причинами. Их родители в школьном возрасте тоже были невеличками и росли медленнее, чем положено. А со временем догнали сверстников. В подобных случаях нужно просто помочь природе.

Коллекция советов

Существует несколько способов естественно и без вредных последствий ускорить рост. Так что хотите, чтобы ваш отпрыск был «на высоте», следуйте им вместе и растите на здоровье!

1. Велосипед – друг подростка. Казалось бы, при чем здесь велосипед? Однако уже давно замечено, что езда на нем крайне полезна для увеличения роста, как плавание, волейбол, баскетбол.

2. Установите дома турник. Упражнения на турнике принято считать универсальными для здоровья и физического развития. Все, что нужно делать, – висеть на турнике, вытянувшись всем телом. Оставайтесь в таком положении около 10 секунд по 6–10 раз в день.

3. Отведите в секцию боевых искусств. Для роста полезно выполнять удары ногами: стоя на полу, ударять нижней частью ноги, например, по боксерской груше. Это поможет хрящевой ткани расти, а костям – удлиниться.

4. Упражнения на растяжку наверняка полезны и эффективны именно по утрам, так как только в утреннее время тело имеет максимальный рост. В течение дня люди теряют несколько сантиметров из-за воздействия гравитации.

5. Следите за осанкой. Необходимо, чтобы ребенок всегда держивал прямую осанку. Неправильная осанка может влиять на рост неблагоприятным образом.

6. Дыхательные упражнения лучше выполнять, как и растяжку, в утренние часы. Они научат полностью заполнять легкие кислородом и разгонять метаболизм.

7. Утренние прогулки. Для активного роста подростков и детей нужно много солнечного света. Причем утренний свет активнее преобразуется в витамин Д, который необходим организму, чтобы расти и развиваться.

8. Включите в рацион достаточное количество кальция и цинка. Помимо продуктов, богатых кальцием (зелень, молочка и т. п.), желателно дополнительно принимать минеральные комплексы с кальцием для стимулирования роста костей у подростков.

Исследования показывают возможную связь между недостатком цинка и маленьким ростом, а также остановкой роста у детей, особенно мальчиков. Для нормального развития нужно достаточное количество цинка, который содержится в тыкве, семенах кабачков, крабах, арахисе, пророщенной пшенице.

Фрукты и овощи – еще один важный совет по питанию детей и подростков. Они обеспечивают организм витаминами С, А, Е, фолиевой кислотой, калием и т. д. Особого внимания заслуживает витамин роста А, который в форме бета-каротина содержится во многих свежих растительных продуктах, таких как морковь, тыква, дыня.

9. Следите за количеством выпитой воды – это еще один ключевой совет. Если тело ребенка обезвожено на 20 %, он будет также получать на 20 % меньше пользы от упражнений и питания.

10. Сон не менее 8–10 часов. Тело лучше всего отдыхает, восстанавливается, омолаживается и растет во время сна, когда происходит активная выработка гормона роста. Плюс к этому, когда подросток спит, его тело естественным образом растягивается без каких-либо дополнительных активных движений.

Отнеситесь внимательно к этому совету, потому что как только ребенок перестанет давать собственному телу достаточный отдых, то прекратится и польза от других рекомендаций, приведенных выше.

Достань воробышка!

На сегодняшний день самым высоким малышом в мире является двухлетний Каран Сингх из Индии. Его рост уже составляет 1 м 30 см!

Как быть, если кажется, что ваше чадо тоже входит в сотню детей «великанов»? Есть ли повод для паники или можно расслабиться и спокойно растить будущего баскетболиста? Чаще всего причина высокорослости, как и в случае с низким ростом, – наследственность. В такой ситуации никакого лечения не требуется. Ранний ростовой скачок может быть и при преждевременном половом

созревании: дети оказываются выше ровесников, зато в дальнейшем сверстники могут их догнать и перегнать.

Крайне редко встречаются иные причины – генетические нарушения, доброкачественные опухоли гипофиза и т. д. Если у родителей возникли какие-то сомнения или подозрения, не стоит тянуть с визитом к педиатру и эндокринологу.

Уважаемые мамы и папы, главное, чего хочется пожелать: растите здоровых, счастливых и уверенных в себе детей, вне зависимости от того, сколько в них сантиметров от пяток до затылка. Большой любви заслуживают и большие дети, и маленькие!

Юлия Завьялова

Материал подготовлен при участии врача-педиатра высшей категории Елены Владимировны Павлуцкой.

Р. С. Напоминаем, при выборе мер профилактики и борьбы с заболеванием обязательно советуйтесь с ведущим педиатром. Каждый случай индивидуален.

Подростки нуждаются в большем количестве питательных веществ и энергии, чем дети и взрослые (в сутки не менее 2900–3100 ккал). Поэтому им требуется пища, богатая белком, – мясо, рыба, птица, молочные продукты.

«В самом начале природа стремится к усреднению, как бы стараясь на старте обеспечить равными возможностями. Малые, недоношенные детки первое время могут набирать по 1,5 кг в месяц, а младенцы «великаны» прибавлять по 400–600 г».

Е.В. Павлуцкая

Килограммы любви



На снимке: Варенька
Афанасьева, г. Иркутск.
Фотограф: Вероника Дедович

Упитанные малыши вызывают только умиление. Если карапуз пухленький, значит, у него отличный аппетит, он здоров. Но согласитесь: никто из родителей не хочет, чтобы его дражайшее чадо в будущем пополнило неприглядные ряды толстячков.

Поэтому важный совет – кормите малыша по требованию! Только помните: плач крохи не всегда вызван голодом, его причиной может быть испачканный подгузник, колики в животике или обычная скука. Если малыш находится на искусственном вскармливании, смесь необходимо готовить строго по инструкции.

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

– Здравствуйте! Решили начать докармливать нашу малышку смесями НЭННИ, но хотелось бы узнать, если она имеет нормальный вес, то не будет ли козье молоко способствовать сильному его прибавлению? Боимся, что дочка потолстеет, если переведем ее полностью на смесь. Возможно ли такое?



Анна

С.Н.: Нет, при соблюдении объемов питания проблем быть не должно. На прибавку в весе, как правило, оказывает влияние перекармливание и превышение необходимой калорийности.

– Добрый день! С рождения кормим НЭННИ 1, в 6 месяцев перешли на НЭННИ 2 (сразу). И с этого же возраста начали вводить прикорм, сначала овощи, затем библикашку (гречку, через 2 недели рис). Появилась аллергия: красные шелушащиеся пятна на щечках и голове. Поменяли все средства гигиены и поняли, что аллергия именно пищевая. Аллерголог порекомендовал снова вернуться к НЭННИ 1 и через некоторое время на безмолочные каши. Нам сейчас 7,5 месяцев. Подскажите, пожалуйста, на сколько критично, что ребенок до года будет кушать НЭННИ 1, если на банке указано, что смесь до 6 месяцев. Спасибо.



Елена Митряева

С.Н.: Для стабилизации состояния действительно надо вернуться на смесь НЭННИ 1 – ничего страшного в этом нет. В большинстве случаев пищеварительная система ребенка не готова к быстрому усвоению разнообразных продуктов. Это связано не столько со склонностью к аллергии, сколько со слабостью пищеварительных ферментов и флоры кишечника. Поэтому прикорм лучше вводить постепенно, даже при видимой хорошей переносимости. На введение нового продукта и привыкание к нему должно уходить не менее 7–10 дней. Кроме того, очень важно соблюдать размер порции. Это относится не только к смесям, но и к кашам, и к овощам, и к фруктам. Существуют специальные разработанные таблицы норм прикорма. Таковую таблицу можно найти на сайте «Бибиколь».

– Подскажите, чем отличается НЭННИ 3 от цельного козьего молока? Если у ребенка аллергия на молоко, можно ли



его поить этой смесью? Содержится ли 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 в том или ином молоке и в смесях. Например, в коровьем и в смесях на его основе превалирует 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 пробовать вернуть смесь на основе козьего молока.

– Хочу начать докармливать свое чадо смесью НЭННИ, но не знаю, на какой остановиться. Ребенку 3 недели, запоров нет, но с животиком мы все же мучаемся, случаются спазмы, от которых доченька ужасно корчится и плачет. Пожалуйста, помогите...



Татьяна

С.Н.: Прежде всего, проверьте кал ребенка на содержание углеводов. Цифра не должна превышать 0,25 %. Если показатель больше, то НЭННИ не подойдет. В таком случае лучше сделать выбор в пользу безлактозной смеси или даже гидролизата. Но любую смесь надо вводить постепенно, чтобы не сорвать пищеварительную систему крохи на всю жизнь. Начните с 5 мл в кормление и прибавляйте по 5 мл каждый день. Если будете сочетать грудное молоко и смесь, постарайтесь не давать то и другое в один прием. Лучше, если кормление будет изолировано грудное и изолированно смесь.

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

Будьте здоровы!

Раннее утро. Сквозь сон вы слышите мелодию будильника. Самый неприятный звук на свете. Рука так и тянется отключить его, чтобы, перевернувшись на другой бок, заснуть еще крепче... Но нельзя, ведь вы – МАМА. А потому должны найти в себе силы, чтобы не только самой попрощаться с одеялом и подушкой, но и чадо свое ненаглядное поднять. А это, ой, как непросто... Но вы справитесь, ведь в каждой мамочке живет настоящий супергерой!

Итак, миссия утра: разбудить ребенка, придав ему позитивный заряд на весь день.

Задача: избежать любым путем неприятного осадка на душе.

Цель: успеть накормить завтраком, умыться, причесать, одеть и вовремя доставить в детский сад/школу.

Секретное оружие: С самого раннего возраста используйте разные стишки, песенки, потешки, чтобы заинтересовать малютку. Так разбудить его в разы легче, а утро всегда будет начинаться весело.

Новый день пришел опять – эй, малыш, пора вставать!



*Потягушки-потягушечки
От носочков до макушечки.
Мы потянемся-потянемся,
Маленькими не останемся!*

На снимке: Маша Коваленко, 4 года, г. Иркутск.
Фотограф: Лариса Коваленко

Советы SuperМаме

1. Хороший настрой – самое главное!

Пробуждение будет приятным, если ложиться спать в хорошем настроении. Все спорные моменты необходимо решать днем. Почитайте перед сном сказку, поцелуйте кроху, обнимите и – самое важное – пожелайте приятных сновидений!

2. Всему свое время

Распорядок дня является обязательным для каждого ребенка. Это касается не только времени, когда малыш ложится спать и просыпается. Важно и то, как и чем он занят в течение дня. Чтобы сон был хорошим и крепким, летом отправляйтесь на вечернюю прогулку, а зимой – играйте в настольные игры дома. Еще можно попить чадо перед сном молоком или сделать легкий массаж.

3. Главное – атмосфера

Только родители знают, как создать благоприятную атмосферу при утреннем пробуждении. Здесь необходимо учитывать индивидуальные предпочтения. Некоторым детям легче просыпаться под детские песенки, другим – от ласковых слов любимой мамы.

Начните будить ребенка на 15 минут раньше, тогда времени хватит и на разговоры, и на ласки, и на беспешное пробуждение.

4. Никаких «еще пять минуток»

Но отведенное на подъем время должно составлять не менее 15 минут.

5. Спокойствие, только спокойствие!

Агрессия в отношении ребенка в любых формах неприемлема. Для него родители – самые близкие люди. Грубость и жестокость могут больно ранить маленького человека.

Поговорите с ним о чем-нибудь интересном! Можно обсудить запланированные на день мероприятия, прогулку с друзьями.

6. Даешь пример для подражания!

Требуете от крохи соблюдения режима дня – соблюдайте его сами. Начинайте утро спокойно, без суеты, размеренно, тогда и вам, и вашему малышу обеспечено отличное начало дня.

7. Подзарядитесь!

Окончательно проснуться и настроиться на рабочий лад поможет утренний зарядка! Внимание нужно уделить всем мышцам и суставам. Не помешает и совместная семейная пробежка. Она насытит организм кислородом и даст заряд бодрости на весь день.

Надеемся, следуя нашим подсказкам, вы, SuperМама, выйдете на новый уровень и навсегда забудете о детских хныканьях и истериках с утра пораньше, перестанете опаздывать и всегда будете пребывать в отличном настроении. Не забывайте: ваше главное оружие против всех невзгод – ласковая улыбка и любящее материнское сердце.

Доброго утра!

Юлия Завьялова



Чтоб животик не страдал



Известный российский микробиолог Б.А. Шендеров сказал, что нормальную микрофлору следует рассматривать как интегральную часть организма – своеобразный «экстра-корпоральный орган».

«Дети без шишек не растут!» – гласит народная мудрость. Однако в последнее время наши представления о детских болезнях гораздо шире. Увы, современное поколение не растет без диатезов, колитов, бронхитов... Оглашать список можно очень долго. Лидируют же в нем на протяжении долгих лет заболевания желудочно-кишечного тракта. Удивлены? Тогда постарайтесь вспомнить, когда у вашего чада в последний раз болел живот. Скорее всего, боли были на днях. И конечно, не без причины...

Обсудить «болезненную тему» с нами согласилась кандидат медицинских наук, ассистент кафедры детских болезней ИГМУ Оксана ПТИЧКИНА.

– Сохраняется общая тенденция к росту числа заболеваний желудочно-кишечного тракта у детей. В чем причина неутоешительной статистики?

– Среди ключевых причин – нерациональное питание. Если открыть руководство по болезням органов пищеварения, написанное в конце XIX века или начале прошлого столетия, то среди алиментарных (пищевых) факторов можно обнаружить такой: «прием грубой пищи». В настоящее время об этой причине можно забыть, т.к. в цивилизованных странах наоборот отмечается низкий уровень ее употребления. Грубой пищу называли из-за повышенного содержания в ней грубых растительных волокон (клетчатки).

– Оксана Ивановна, назовите, пожалуйста, основные источники грубой растительной клетчатки.

– В нашей стране таковым является хлеб из муки грубого помола. В пе-

речне его составляющих немаловажное место занимают углеводы. На их долю приходится примерно 80 % сухих веществ хлеба. Они делятся на усвояемые (сахара, полисахариды, крахмал) и неусвояемые, но необходимые для нормальной жизнедеятельности (целлюлоза, гемицеллюлоза, слизи), а также на быстрые (быстроусваиваемые), медленные (медленноусваиваемые) и так называемые «балластные вещества». Долгое время грубую клетчатку счи-



Хлеб «8 злаков» относится к изделиям профилактического назначения. Правильное сочетание 8 видов муки и 8 злаков придают неповторимый вкус и аромат. Богат белками, витаминами, пищевыми волокнами и такими микро-элементами, 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.

тали балластным веществом, а кушать белый хлеб было признаком достатка.

В настоящее время взгляд на роль грубой клетчатки для организма человека изменился коренным образом. Грубая клетчатка, фруктоолигосахариды и другие медленные углеводы влияют на формирование нормальной микрофлоры кишечника, поскольку являются для нее питательной средой.

– А какие функции в процессе своей жизнедеятельности выполняет нормальная микрофлора?

– Без преувеличения – жизненно важные:

✓ синтезирует витамины, аминокислоты, гормоны, антиоксиданты;

✓ создает зоны закисления, конкурирует с другими бактериями за место в кишечнике с образованием защитной микропленки на поверхности слизистой оболочки кишечника;

✓ лактобациллы участвуют в разрушении мочевой и щавелевой кислоты. Таким образом предотвращается образование камней в желчном пузыре и в почках;

✓ лактобациллы вырабатывают высокоактивную перекись водорода, которая убивает вирусы (вирусоцидный эффект лактобацилл);

✓ нормальная микрофлора является «бампером» между организмом человека и вирусами;

✓ лактобактерии способствуют снижению уровня холестерина за счет образования из него стероидов в просвете кишечника;

На Востоке говорят: «Воспитание в детстве – что резба по камню». И действительно, что закладывается в юные годы, приносит свои плоды. В том числе и в сфере заботы о своем здоровье.

✓ лакто- и бифидобактерии обладают противоопухолевой активностью, т.к. уменьшают время транзита в желудочно-кишечном тракте потенциально канцерогенных веществ – нитратов, нитрозаминов, крезола, индола, аммиака и др.;

✓ бифидо- и лактобактерии способствуют лучшему всасыванию микро- и макроэлементов в кишечнике;

✓ способствует формированию клапанного аппарата пищеварительной трубки.

Многочисленные исследования показали, что от здоровья микрофлоры зависит здоровье человека. Поэтому к нормальной микрофлоре нужно относиться бережно и, в первую очередь, правильно питаться, чтобы кормить не только себя, но и свою драгоценную микрофлору. Для этого на вашем столе постоянно должен быть хлеб из муки грубого помола и кисломолочные продукты.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Чтобы ребенок с детства приобщался к культуре питания, проще сразу научить его правильно питаться. Гораздо сложнее потом переучивать, ломать вредные стереотипы.

Хлеб «Российский» выпекается из смеси ржаной обдирной муки и муки 1-го сорта на оригинальных ржаных заквасках. Сравнительно невысокая кислотность, наличие в составе повидла придают ему приятный кисло-сладкий вкус, а также характерный аромат ржаного хлеба. Хлеб «Российский» весьма аппетитный. Он может сочетаться с любыми продуктами, богат пищевыми волокнами, минеральными веществами, способствующими повышению иммунитета.

«Российский» удобно брать с собой в дорогу на дальние расстояния – за счет ржаной муки он дольше (3–4 суток) сохраняет свои вкусовые качества и свойства мякиша.



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



ЗАО «Иркутский хлебозавод»
г. Иркутск,
ул. Польских Повстанцев, 1.
Телефоны отдела продаж:
(3952) 33-54-69,
тел./факс: 33-13-79,
сайт: www.kases.ru



Откуда берутся дети: «Новую жизнь будят любовью»



«Вот и настал для меня тот самый «страшный» день! Моя дочка Соня (9 лет) пришла с вполне естественным для ее возраста вопросом: «Откуда берутся дети?» Она и раньше спрашивала, но у нас как-то получалось давать более-менее понятные для нее разъяснения. Про то, что жизнь маленького человечка зарождается в маме и т.п. Никаких капуст и аистов!!! Но с какого-то момента этой информации стало недостаточно и, видимо, пазл в голове не складывался... Зачем во всем этом деле нужен папа? Если мужчины не могут вынашивать и рожать детей, то как они причастны к зарождению новой жизни? Что конкретно в этой ситуации делает отец?! И если ребенок сначала похож на маленькое семечко, то как оно попадает в маму? Не съедает же она его, в самом деле...

Вопрос к вам, уважаемая редакция: какими словами объяснить эту самую «папскую причастность» к зарождению новой жизни так, чтобы было понятно и ориентировано на возраст подростка?»

Наталья Ольшевская

Наверное, ни один ученый не решится посчитать, сколько тысяч вопросов получает среднестатистический родитель от своего любимого «почемучки», пока тот растет. «Почему небо голубое?», «А колесо почему круглое?», «Почему самолет не падает?» – множество этих «почему», а еще десятки «зачем», «как», «для чего», ежедневно обрушиваются лавиной на головы взрослых. Ответы на одни хорошо известны, на другие – знает верный помощник – интернет. А есть еще особая категория, которая добавляет самым впечатлительным мамам и папам седых волос. К ней, как вы уже догадались, относятся темы полового воспитания: различия между мальчиками и девочками, происхождение детей, отношения между родителями за дверьми спальни...

В этом и следующих выпусках журнала мы вместе постараемся разобраться в столь щекотливых вопросах.

Любопытство ребенка совершенно естественно и связано с развитием, потребностью познавать мир и себя в этом мире.

Всегда готов!

В, казалось бы, типичной ситуации, когда «крошка сын (или дочь) к отцу пришел...» и спросил: «Откуда берутся дети?» – даже самый бесстрашный ведущий ток-шоу может растеряться. Поэтому первая наша рекомендация: продумайте заранее (ведь вопрос предсказуем), что вы дословно ответите.

Не лишним будет даже потренироваться перед зеркалом, обращая внимание на собственные жесты и мимику. Не выдадут ли они вашего смущения, негодования или неуверенности. Чадо, скорее всего, будет испытывать ту же неловкость, что и вы, и может подумать, что задает плохие вопросы.

Еще один важный момент. Уясните сами: «ничего такого» нет ни в интересе ребенка, ни в вашем ответе. Это естественное желание познать секрет зарождения новой жизни, а не первые «симптомы испорченности».

А что, собственно, рассказывать?

В 3, 4 или 5 лет на этот неудобный вопрос можно спокойно ответить: «Детки живут в мамином животике. Им там безопасно и тепло, и они вырастают у мамы под сердцем». Для самых маленьких это будет достаточно.

На вопрос: «А как ребенок появ-



На снимке: Максим и Татьяна Букины, г. Иркутск.
Фотограф: Наталья Ольшевская

ляется на свет?» – ответьте: «У мамы внизу живота есть специальное отверстие, и через него при помощи доктора малыш выбирается на свет».

Затем, для деток постарше (приблизительно возраста дочери автора письма), пора готовить объяснения на более сложные темы: «А как ребенок попадает к маме в живот?» или «Для чего нужен папа?» В качестве достойного примера приведем отрывок диалога из книги «Главное чудо света» Г.Н. Юдина, в которой с уважением и восхищением рассказывается о том, как приходит в этот мир Человек.

Для чего нужен папа

«– Папа! Откуда берутся дети?»

– Ну это же всем известно! Одних приносят аисты, других покупают в магазине; меня, например, старый туркмен в саксауле подобрал, но большинство

Медики и психологи установили, что для нормального, не искривленного духовного развития ребенку надо знать, как он рос внутри мамы и что его связывает с папой. Понимание им роли матери и отца готовит его самого к будущему родительству. Умолчания и сказки об аистах – на чем также настаивают ученые – плохо действуют на детскую душу.

детей находят в капусте. А вот я точно знаю, что ты и твоя подружка Анюта родились в роддоме. А это значительно интелесней, чем валяться в капусте.

Лежишь на грядке, скучно, мухи кусают, и, главное, не знаешь, кто тебя найдет. Может быть, найдут такие родители, которые тебе не понравятся. А в роддоме ты выходишь только из своей мамы. Понимаешь, какая радость, что тебя рождает только твоя, а не какая другая мама!

– А как это я «выхожу из мамы»? Я разве в ней жил?

– Ну да! Ты почти год жил у нее в животе.

– Она что, меня съела сначала?!

– Ну что ты! Тебя нельзя было съесть, потому что тебя сначала вообще не было.

– Совсем не было?

– Совсем... Только не ревь! Ты же все-таки появился.

– А почему я родился из мамы, а не из папы?

– Потому, что только у мамы в животе есть специальное место, вроде комнатки, где может жить и расти ребенок.

– А для чего же тогда папа?

– Для того чтобы разбудить одну одинокую капельку, которая сидит в маме. В этой малышке, как птица в яйце, дремлет до поры до времени чья-то будущая жизнь. Поэтому ее назвали яйцеклеткой.

– А как же ты ее разбудишь? Будильником что ли?

– Ну что ты! Будильником можно разбудить только соню, а жизнь будят любовью».

По мнению детских психологов, подробные анатомические сведения

мальчикам и девочкам не нужны – они просто хотят знать, что выросли у мамы в животике, что попали туда с помощью папы и тому подобные вещи, не более. Избытком сведений о физиологии можно нарушить чувственное развитие ребенка, опередив его эмоциональные возможности.

Делитесь правильно

Мало владеть информацией, необходимо еще уметь ею делиться. От того, насколько тактично, дозировано и последовательно родители объяснят, откуда берутся дети, может зависеть дальнейшее представление пока еще маленького человека о семье и отношениях с противоположным полом. Ниже приведены несколько важных правил для серьезных разговоров:

1. Не отмахивайтесь

Даже если вопросы малыша вас смущают, не стоит уходить от ответа. Возьмите тайм-аут, чтобы подумать и полистать энциклопедию, скажите, что обязательно продолжите беседу позже. Но не откладывайте надолго.

2. Не умничайте

Не стоит забрасывать «почемучку» научными терминами и представлять весь процесс сугубо механическим. В медицинских справочниках нет ни слова о чувствах, желаниях, эмоциях. А ему необходимо получить ответ в простой и доступной форме, сформулированный специально для него.

3. Не перепутайте: между нами, девочками; между ними, мальчиками...

Детям важно беседовать на такие темы с близким человеком того же пола, что и они. Девочке проще прийти за советом к маме, а мальчику – к папе. Если у вас неполная семья, попросите побеседовать кого-нибудь из родственников или близких знакомых.

4. Не ждите совершеннолетия

Дите может не затевать разговор на данную тему не потому, что не испытывает интереса. Напротив, его заинтересованность может быть слишком сильной и тревожащей, он может испытывать смущение, которое мешает задать волнующие его вопросы.

5. Не бегите вперед паровоза

Нежелательно рассказывать о том, что кроха еще не готов воспринимать и понимать.

ПОДЛУШАНО

В КОНТАКТЕ

Мария Сорокина



Разглядываем фотографии с сыном (5 лет), натываемся на наш с мужем снимок.

Я: «Смотри сынок, здесь ты у мамы в животике».

Максим на полном серьезе: «Мама, а ты что... съела меня?»

Лена Доронина



Таня, 3,5 года: «Мама, а кто детей из живота выпускает? Из рта они вылазят, что ли?»

6. Не «грузите»

Рассказывая о рождении, не стоит описывать подробности и говорить о том, с какой болью и трудностями связаны роды. Не нужно углубляться и в то, что связано с половым актом. Вашему отпрыску вполне достаточно будет узнать, что он появился на свет, потому что мама и папа полюбили друг друга, и что врач помогал маме во время родов.

7. Не забывайте говорить о любви

Очень важно донести, что это основная составляющая взаимоотношений. Рассказ о чувстве значительно упростит ваш ответ: «Мама с папой любят друг друга, обнимаются, целуются и у них рождаются дети».

Любите детей всем сердцем, уважайте их и говорите всегда правду. Не стоит вводить ребенка в заблуждение, даже если вам кажется, что он еще не дорос или ничего не понимает. Вся информация, исходящая от мамы и папы в детстве расценивается как истина и обсуждению не подлежит. Обманывая и недоговаривая, невозможно вырастить честного, доброго и ответственного человека, способного полюбить и создать крепкую семью.

Юлия Куклина

Доверяй, но приглядывай, или старший младшему не нянька!

«Когда мне было семь лет, родители послали покатать в коляске моего братика, – вспомнился рассказ одной знакомой. – Качу его с горки, а под гору едет грузовик. И тут мне в голову пришла шальная мысль: а что будет, если я его отпущу? Отпустила... Сейчас брат – здоровенный мужик, а мог бы погибнуть еще тогда». Жуткий пример, но достаточно реальный, потому что, часто, не задумываясь, мамы и папы оставляют на попечение первенцев своих малышей. Какого же возраста должен быть старший «нянька», чтобы у взрослых не болела душа, пока дети наедине «воспитывают» друг друга? Дать совет семьям мы попросили психолога первой категории Татьяну ЕРЁМИНУ.

– Татьяна Иннокентьевна, как вы вообще относитесь к ситуации, когда первенец вынужден присматривать за маленьким братиком или сестренкой?

– Как к естественному процессу – во многих семьях, особенно в многодетных, старшие дети, стараясь помочь маме, всегда оставались с младшими на какое-то время. Так родители готовили их к будущей жизни, чтобы они могли самостоятельно приготовить еду, накормить малыша, уложить спать, поиграть с ним, погулять, если надо. Мой семилетний сын успешно оставался с полуторагодовалым двоюродным братом. Правда, ненадолго. Я согласилась на это, потому что была уверена – у него все получится, ведь они друг друга любят. Но бывают случаи, когда дети, оставшись одни, поднимают бучу, дерутся, наносят увечья. Вывод на поверхности: они не готовы к самостоятельности и полному отсутствию опеки взрослых. Поэтому родителям перед тем, как уйти из дома, необходимо подумать, а смогут ли их кровинушки психологически выдержать подобную нагрузку?

– Хорошо, вы профессионально подкованы, знаете все плюсы и минусы вопроса, а как быть неопытным молодым мамам? Чаще всего для них это вынужденная мера – нужно отлучиться в мага-



На снимке: Матвей Деревнин, Рая и Тая Пенто

Идеальные возрастные соотношения «няньки» и «кляльки» с точки зрения психологов

«Чем младше ребенок, за которым надо присматривать, тем старше должен быть тот, на кого возлагается роль няньки. Предельные границы такие: старшему не меньше 10 лет – младшему не меньше 6. Дальше возрастные рамки расширяются: старшему 12 – младшему 5, старшему 14 – младшему 4. Только не надо забывать: кто-то и в 9 лет очень ответственный, а кто-то в 16 сам нуждается в опеке».

зин, аптеку, по другим делам. На что нужно обратить внимание?

– В первую очередь, на возрастные особенности ребенка, чтобы этот процесс доставлял удовольствие всем, а не напрягал. Малышей с малышами, как правило, не оставляют одних. Такие «копыты» сопряжены с большим риском. А вот дошкольников обращают в нянь охотно. Трех-, четырехлетний ребенок остаться один дома сможет, но брать на себя ответственность за другого ему пока рано.

«Нянька» просто не заметит, как его младший братик или сестренка берет в рот пуговицу, бусинку, мелкую игрушку, которую может проглотить, или не увидит ничего страшного в том, что младенец лежит на краю дивана. А все потому, что мама говорила не сажать того в кресло – он может упасть, а про диван ничего не сказала. У него еще неустойчивое внимание, не исключено, что заботу о малыше он бросит, как только вспомнит о своих делах, уйдет в другую комнату, зай-

«Маленькие няньки развивают малыша, пожалуй, лучше, чем мы, взрослые, так как быстрее находят с ним общий язык в играх и делах. Поэтому, наверное, матери и отцу легче с двумя-тремя ребятишками в семье, чем с одним».

Л.А и Б.П. Никитины, «Мы, наши дети и внуки. Том 1»

центр раннего развития
В РОСТЯХ И СКАЗКИ
Приглашаем детей
от 1 года и старше
Группа полного пребывания
с 7.00 до 19.00 (10-12 т.р.);
Группа выходного дня
ул. Лиственичная, 8А, тел.:8-914-911-71-65

мется игрушками. Это возраст, когда ребятня любит поиграть. Психологи приводят случай, когда в травмпункт принесли четырехмесячную малышку, которой две пятилетние «докторши» едва не сделали операцию.

Только к 6–7 годам ребенок «психически» взрослеет, становится управляемым, понимает алгоритмы действий и в состоянии отвечать за собственные поступки. Одна мама хвасталась, что ее семилетняя дочь уже спокойно готовит младшей сестренке еду, меняет подгузники, остается с ней без всяких проблем. Хороший пример, но не частый. Младший школьник вполне готов оставаться дома «в няньках», но ненадолго и при наличии постоянной связи с родителями, хотя бы по телефону.

Большинство мам согласится: именно подросток в 10–16 лет вполне способен справиться со всеми трудностями в отсутствие взрослых. Однако и здесь требуется чувство меры. В некоторых семьях подростков превращают в «штатных нянь» и пратически лишают детства. Знаю людей, выросших в многодетных семьях, которые пробывали в няньках... В будущем они решаются иметь максимум одного ребенка.

– *Стоит ли заставлять «нянчиться», если ребенок этого не хочет?*

– Думаю, нет. Забота о ближнем – дело добровольное.

– *Но бывает так: взялся вроде бы добровольно, но с целью выместить зло и обиду «мелкому», мешающему нормально жить».*

– Скрытые конфликты с подзатыльниками исподтишка происходят, когда в семье больше внимания уделяется маленькому ребенку, а на старшего машут рукой: взрослый уже, роди-

тельской любви ему и так достаточно. Дети ревнивы, обидчивы и хотят быть счастливыми поровну. Не уживается «воспитатель» и «воспитанник», если первый вступил уже в подростковый возраст, а второй – трехлетний малыш. У одного – гормональный взрыв, неустойчивое настроение, меняющиеся эмоции, желание больше общаться со сверстниками, чем с родителями. У второго – первый возрастной кризис, который превращает его в ужасно непослушного и капризного нехочуху. Вряд ли брат или сестра смогут с ним справиться. Очень распространены случаи, когда старший ребенок «любил младшего и всегда с удовольствием оставался», а потом оказывалось, что он его тайком поколачивал.

В Великобритании, например, оставление детей в возрасте до 14 лет одних без присмотра взрослых считается уголовным преступлением. В Германии уголовная ответственность наступает даже тогда, когда ребенок остается без присмотра на 10–15 минут.

– *Ребенок-нянька, пусть и на время, становится «родителем». Но можно ли между ними поставить знак равенства?*

– Нет, конечно. В данном случае совсем разная степень ответственности. Когда взрослые люди нанимают штатную няню, они хотят, чтобы она была доброй и душевной, имела опыт работы воспитателем в детском саду или в медицинском учреждении, чтобы умела находить контакт с

маленьким человеком. Они должны быть в ней уверены на все сто процентов. А вот когда оставляют ребенка с ребенком, эта уверенность почему-то уходит на задний план.

– *Какие советы можно дать мамам, чтобы сам процесс не напрягал никого?*

– Если ухода из дома не избежать, нужно верно оценить обстановку, в которой остаются дети. Подумать, какое задание вы даете старшему – накормить маленького или просто поиграть до прихода взрослых? Затем стоит проговорить, как пользоваться электроплитой, чайником, микроволновой печью. В случае, когда предстоит прогулка, необходимо серьезное обсуждение того, что «лзья», а что «нельзя». Представляют опасность проезжие для автотранспорта дворы, проявляющие повышенный интерес к детям незнакомые люди, бродячие собаки. Подростков могут отвлечь друзья, и они не сразу или неправильно среагируют на негативный момент, что повлечет за собой нежелательные последствия. Мы нередко слышим, как бесследно пропадают малыши, как они угорают в собственных домах, как получают увечья, оказавшись на дороге. И все это происходит там, где нет рядом надежного родительского плеча.

Поэтому я бы посоветовала родителям провести предварительную беседу о правилах поведения без присмотра взрослых с обоими детьми, обговорить все непредвиденные ситуации. Дети должны знать номера телефонов, куда позвонить, уметь оказать первую помощь в случае травмы. Потратьте на это немного времени – и результат превзойдет все ваши ожидания, в семье воцарится любовь и доверие.

Беседовала Людмила Балдухова

Одно из самых приятных времяпрепровождений в поезде – пить сладкий чай вприкуску с конфеткой и, конечно, отгадывать кроссворд вместе с папой и мамой. А вы, наши юные читатели, согласны с нами? Уверены, что большинство, ведь кроссворды и путешествия также неотделимы друг от друга, как рельсы и шпалы. Именно поэтому, знакомя вас на протяжении двух лет с правилами безопасного поведения на железной дороге, было решено провести конкурс кроссвордов.

Не испугались и откликнулись на наш призыв самые эрудированные и сообразительные маленькие пассажиры, а кроме них, решили поучаствовать учитель русского языка и литературы Н.П. Константинова и даже бабушка двух внуков Людмила Альбертова.

Хочется сразу всех похвалить за старания, каждая работа получилась по-своему интересной и оригинальной. Одни конкурсанты продемонстрировали глубокие знания истории РЖД и ВСЖД, кроссвордами других можно экзаменовывать по правилам безопасности. А еще честно признаемся: некоторые вопросы побудили нас самих освежить память. Поэтому прежде, чем представить наших победителей, мы поделимся с вами интересной информацией из кроссвордов.

А знаете ли вы?

В каком городе был заложен первый камень Транссибирской магистрали? Владивосток. Официальной датой начала строительства Транссиба считается 31 мая (19 мая по старому стилю) 1891 года, когда наследник российского престола и будущий император Николай II заложил недалеко от Владивостока первый камень Уссурийской железной дороги до Хабаровска на Амуре.

Название станции, которая является серединой Транссибирской магистрали. Половина. Если померить расстояние от нее до Москвы и до Владивостока, то оно будет одинаковое, отсюда и такое название станции.

Почетный железнодорожник, чье имя присвоено Детской железной дороге. Тетерский Георгий Игнать-

евич – руководитель объединенной Восточно-Сибирской и Красноярской магистрали с 1968 по 1979 год.

Станция восточнее Иркутска, где самая высокая насыпь Восточно-Сибирской железной дороги. Глубокая.

Творчество юных пассажиров

Какими только путями не попадали к нам в редакцию кроссворды: через почту России, на e-mail, а кто-то приносил сам. Очень приятно было видеть ваши труды. Одной из первых мы получили работу Дениса Ремизова – улыбочивый паровозик, вырезанный из фанеры.

Сереза Петров из Хомутовской средней школы и Ксюша Гудинова из лицея № 36 ОАО «РЖД» составили настоящие ребусы. У Ксюши даже получилась красочная стенгазета.

Ребята-первоклассники из поселка Плишкино украсили кроссворды рисунками поездов.

Наши победители

Пока межведомственная рабочая группа ВСЖД по предупреждению производственного травматизма подводила итоги и распределяла места, журнал «Планета детства. Иркутск» объявил начало голосования в сообществе в «ВКонтакте», чтобы опреде-

лить победителя в номинации «Приз зрительских симпатий». К нашему огромному удивлению, мнение жюри совпало с мнением подписчиков в социальной сети!

! Победителем, занявшим I место, стал Денис Ремизов. Ему достался замечательный набор для кемпинга. На II месте оказалась ученица лицея № 36 ОАО РЖД Ксюша Гудинова. Ее ждал набор путешественника. На III месте – Гриша Распутин из Смоленской средней школы, которому вручили набор «Записки путешественника».

Призом зрительских симпатий от редакции журнала мы порадовали Ксюшу Гудинову и Дениса Ремизова. Они получили в подарок по сборнику стихов Марии Артемьевой «Поющее Эхо».

Также все участники получили сладкие подарки от нашего постоянного спонсора Иркутского хлебозавода.

Еще раз поздравляем всех, принявших участие в конкурсе! Вы молодцы, что не поленились и пополнили свои копилочки знаний. Желаем и дальше оставаться такими же творческими, эрудированными и любознательными!



Вручение призов победителям

«Нам с кроссвордом по пути – в скором поезде летим!»

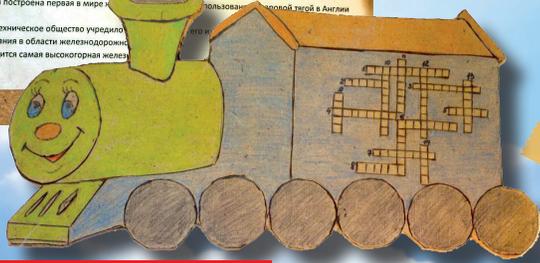
Кроссворд «Железная дорога»

Это известно:

1. В каком городе 19 мая 1981г. был заложен первый камень Транссибирской магистрали?
2. Фамилия автора первой электрической железной дороги длиной 300 м?
3. Фамилия и отца и сына русских механиков и изобретателей, создатели первого паровоза в России?
4. Автор изобретений в области телетелевизионной и электрической связи, электросвязи?
5. Страна со старейшим в мире работоспособным паровозом?
6. Название станции, которая является серединой Транссибирской магистрали?
7. Страна, где находится самая большая модель Транссибирской магистрали?
8. В каком городе состоялась промышленная выставка 31 мая 1879г?

Это интересно:

6. Автор вагонов-ресторанов?
9. Из какого металла была построена дорога в 1789г. на Александровском пушечном заводе?
10. Страна с самой длинной абсолютно прямой железной дорогой?
11. Имя императора, издавшего указ о строительстве первой железной дороги?
12. Кем была построена первая в мире железная дорога, соединившая Лондон и Бристоль?
13. Русское техническое общество учредило конкурс на строительство железной дороги в 1825г?
14. Где находится самая выкопренная железная дорога?



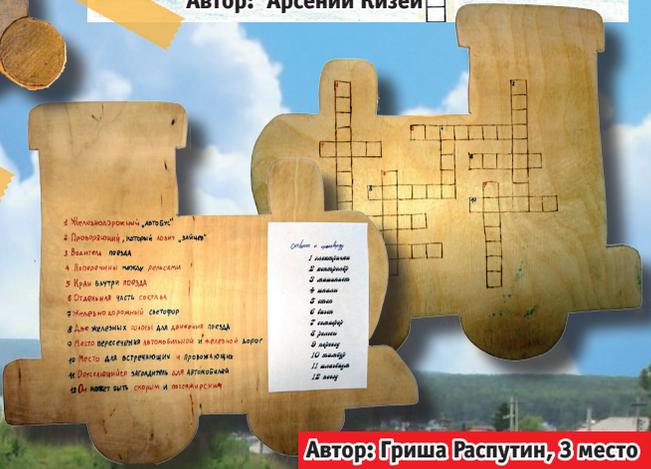
Автор: Денис Ремизов, 1 место



Автор: Арсений Кизей



Автор: Ксюша Гудинова, 2 место



Автор: Гриша Распутин, 3 место



Автор: Н. Константинова

Школа великих



Немецкий писатель Лион Фейхвангер однажды сказал, что талантливый человек талантлив во всем.

И во многом оказался прав. Подтверждение тому – еще одна яркая фигура из нашей «Школы великих».

Одаренный математик Софья Ковалевская обладала многими выдающимися способностями. Она хорошо играла на рояле – в ее репертуар входила знаменитая сложнейшая «Патетическая» соната Бетховена, которую она выучила в 14 лет. В этом возрасте у нее уже была толстая тетрадь, исписанная стихами собственного сочинения, которые в свое время одобрил сам Ф.М. Достоевский.

Софья Васильевна – автор замечательных романов, которые хочется читать и перечитывать, потому как написаны они искренне, тонко и тепло.

Она пыталась изучать и медицину, но сразу поняла, что это не ее.

Увлечение математикой началось в юности после того, как комнату совсем молоденькой Сони обклеили старыми конспектами, заполненными форму-

лами и уравнениями. Изучая их, она сделала первые шаги к своему призванию. Ей не было еще и 40, когда она стала иностранным членом-корреспондентом Петербургской Академии наук, первой в России и в Северной Европе женщиной-профессором и первой в мире женщиной – профессором математики.

Удивительно, насколько много она успела оставить после себя. И дело тут не только в больших талантах. Софья Васильевна обладала замечательным свойством – она

□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

понапрасну.

Дорогие ребята, вот и мы желаем вам, пользуясь нашим советом, постараться многое успеть. Впереди вас ждут большие вершины и великие достижения, которые будут невозможны без побед маленьких, но таких важных – над ленью и ничегонеделанием!

А знаете ли вы, что...

✓ Если налить в стакан воды, накрыть его тонким листом писчей бумаги и, придерживая, перевернуть, то вода не прольется, а лист останется на месте.

✓ В 1654 году бургомистр Магдебурга Отто фон Герике провел удивительный опыт. Соединив между собой два полушария диаметром в 65 см (сила атмосферного давления, сжимающая их, достигла 35 кН), пытался их растащить с помощью 8 пар лошадей! И безуспешно. Вот это было зрелище!

✓ Сметливые охотники, учитывая действие силы тяжести при движении маятника, сделали охоту на медведя безопасной и даже веселой. На дерево, где водятся пчелы (зная, что косолапый любит лакомиться медом), они стали подвешивать большой чурбан на длинной веревке. Когда медведь касался его, то возникало противодействие, и мишка получал удары. И если он продолжал действовать в том же духе, в конце концов, падал без чувств, а счастливые охотники просто подбирали добычу.

✓ Оказывается, воду в решете носить можно! Для этого нужно окунуть не крупное проволочное решето в расплавленный парафин, и вода не прольется, даже если маленькие отверстия останутся.

✓ 1 тонна железа будет весить больше 1 тонны дерева, если их взвешивать в воздухе. А 1 тонна водорода вообще



имеет отрицательный вес. В воздухе 1 тонна водорода может поднять более 14 тонн железа!

Все это, дорогие друзья, показывает нам, что изучать законы физики – увлекательно дело, ведь они открывают нам настоящие секреты.

Статья подготовлена по материалам книги «Удивительная физика», автор Нурбей Владимирович Гулиа

«Пользуются красками,
а пишут чувством».

Жан Батист Шарден

Слова замечательного французского художника адресованы всем, кто к рисованию относится с душой и получает от этого истинное удовольствие. Тогда даже самое простое произведение будет радовать и не оставит равнодушным никого.

Сегодня мы предлагаем взяться за работу тех, кто делает только первые шаги в постижении азов изобразительного искусства. А начинать лучше всего с того, что ты видишь за окном. Ведь природа – прекрасный мудрый учитель.

На дворе осень – яркая, многоликая, а подчас суровая. И хотя сентябрь выдался теплым, все же жаль расставаться с солнечными деньками – их всегда мало. Еще больше тоски навевают мысли о том, что закончилось лето. Но ни в коем случае не стоит унывать. Ведь краски, кисти, карандаши могут творить настоящие чудеса! И даже чуть-чуть вернуть нам любимое время года. Нужно просто немного постараться, а сделать панно с летним мотивом по силам даже совсем юному художнику.

На снимке: Артем Гасаранов, 4 года, г. Иркутск.
Фотограф: Вера Попова



Арт
на
Тройке

ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ МАГАЗИН

г. Иркутск, ул. 5-й Армии, 48
г. Иркутск, ул. Желябова, 18

<http://vk.com/arttri> +7 3952 331 646

nnp331646@yandex.ru +7 3952 649 633

С летом
не расставайтесь!

Идея несложная. Наберите осенних листочков – смородины, березы, клена... Подсушите их – ведь они на холоде промокли и продрогли.

Расправьте, нанесите кисточкой зеленую краску (лучше всего подойдет гуашь), а затем – переверните накрашенной стороной и положите на белый лист бумаги для рисования. Хорошенько промокните, чтобы листик лучше отпечатался (можно использовать сухую салфетку). Когда одно изображение получилось, нанесите рядом другое (тем же листиком). Завершите свою работу, нарисовав кисточкой несколько красных ягод, добавьте блики, будто они отражают яркие солнечные лучи, и соедините их тонкими штрихами кисточки. Коричневая краска поможет изобразить веточку, на которой висят плоды. Дайте вашему маленькому шедевру просохнуть, поместите его в раму – и подарите маме. На кухне такое милое напоминание о лете будет радовать вашу семью каждый день.

Кстати, если вы выбрали листочки клена, дорисуйте к ним веселые семена-вертолетки. А если березовые вам понравились больше, не забудьте украсить их сережками. Такое панно подарит немножко тепла самого начала лета. А ведь до него и не слишком уж далеко.

Августа Крамская

«Мы очень счастливы, что у нас такой папа!»

Отец, папа, папочка... Надежда и опора, воспитатель и друг, цензор и единомышленник в одном лице. Пример, на который будут равняться его дети в будущем. Человек, которого они любят и гордятся в настоящем. Именно с таким главой семьи, ответственным и серьезным, мы познакомим вас сегодня.



Соседи спрашивают: «Как вы все успеваете?» Мы отвечаем: «Сами не знаем. Может, потому, что рабочий день начинается с пяти часов утра, а заканчивается с заходом солнца, порой и позже. Желающим трудиться Бог дает силы».

«Женился в 2002 году на Украине на девушке, которую полюбил с первого взгляда. Переехали в Ангарск. Оксана работала учителем, а потом друг за другом стали рождаться ребятки. Рождение каждого из них встречалось с большой радостью и трепетом... Жизнь стала просто сказочно веселой», – вспоминает наш герой Николай Андреевич Потейчук.

Любящий муж и заботливый отец воспитывает вместе с супругой пятерых деток, работает водителем в городской автоколонне. Казалось бы, ничего особо примечательного... Но то, с какой теплотой и восхищением о папе, который никогда сам себя хвалить не будет, рассказывают его сыновья и дочери, говорит о многом.

Может все, что угодно

«Папа Коля – мастер на все руки: может выполнять как чистую, так и грязную работу. Он очень умный, кроме русского, неплохо владеет украинским, английским, немецким языками,

играет на гитаре, немножко на пианино.

Дома он электрик, сантехник, штукатур, плиточник, механик, плотник, архитектор, скульптор и просто замечательный папа, который всегда может дать мудрый совет».

Цель – вырастить Мужчин

В комнате у ребят висит расписание не только уроков, но и физических упражнений на каждый день недели. Мальчишки вписывают в него свои успехи: сколько раз отжался, сколько подтянулся и т.д. А папа строго за этим следит, ведь в семье должны вырасти настоящие мужчины – здоровые, сильные, ловкие, крепкие.

Обучает сыновей практическим навыкам: работе с паяльником, лобзиком, перфоратором, шурупвертом и т.д. Вместе играют в волейбол, футбол, пионербол.

«Даже когда кушаем, папа напрасно вре-

мени не теряет: учит нас законам физики и иностранным языкам, например, объясняет как кухонные принадлежности звучат на английском, немецком и украинском языках».

Николай всегда рядом с супругой, помогает ей в уборке, приготовлении обеда, воспитании детей. Своим примером показывает мальчикам, что женский труд необходимо ценить и уважать, поэтому, если мама просит о чем-то, ответа «нет» здесь не должно быть.

Ответственное отцовство

Хороший родитель не просто обеспечивает детей кровом и пищей, но и возможностями для развития. Наш герой, помимо того, что очень артистичен, сам сочиняет сказки и сценарии. А еще на каждое время года придумывает особое развлечение. Зимой вместе лепят снежные фигуры и ледяную горку, где потом резвится детвора со всей округи. Весной и летом украшает двор цветами.

Всегда находит в себе силы, придя с работы, поиграть с детьми. Знает, когда помолчать, а когда говорить. И придерживается правила: «Всегда быть честным: лучше горькая правда, чем сладкая ложь».

Об этой семье и ее главе можно рассказать много хорошего и доброго... Не случайно в городском конкурсе, в мае 2016 года, они получили звание «Почетная семья Ангарского городского округа». А слова детей: «Мы очень счастливы, что у нас такой папа!» – главная награда отцу за его труды и старания.

Говорят, быть папой – самая важная и необходимая профессия. Учиться ей нужно с пеленок и всю жизнь. Наверное, поэтому мальчику Коле, рожденному в многодетной семье, было суждено самому стать отцом пятерых.





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

ИП Белоусов А. В.
Реклама

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

С любовью к каждой букве

Часто мамы и папы сетуют на то, что их дите не проявляет никакого интереса к чтению, но его не оторвать от компьютера и телевизора. А если бросить быстрый взгляд на самих себя? Много ли они сами сделали для того, чтобы развить в кровинке интерес к литературе?..

Если этот вопрос и вас поставил в тупик, предлагаем воспользоваться нашими советами, которые помогут приобщить к миру книг ваших сыночков и дочек.

С первых дней жизни современные дети получают колоссальный объем информации, в основном пассивно воспринимая ее из СМИ. Врагом № 1 для своих отпрысков большинство взрослых считают телевизор. Иное дело – чтение! Это активный вид деятельности. Наедине с книгой включается воображение – начинается творческий процесс. В хорошей литературе нет однозначных «картинок», малыш вынужден сам создавать образы в уме. Но как же приобщить кроху к чтению?

Подружиться с книгой

Всем понятно: прививать навык чтения необходимо с раннего детства. До того, как ребенок пойдет в школу, он должен привыкнуть к книге. Не зря говорят: чтение сближает. Читая сказки или детские рассказы малышу перед сном или в выходные, вы становитесь ближе друг другу, переживаете внутреннее единство.

Однако недостаточно просто раскрыть томик на определенной странице, важно проявлять участие! Потому, как бы сложно ни было, отключитесь от своих взрослых забот и погрузитесь в детство. Слушайте, что говорит ваша кровинка, во время чтения обращайте внимание на реакцию. Способность к такой «настройке» психологи называют эмпатией. Термин подразумевает взаимную чувствительность родителя и ребенка, ощущение внутреннего контакта.

Помимо создания особой близости, чтение дает массу других «бонусов». Вот некоторые из них:

- ✓ Расширяет кругозор.
- ✓ Служит развлечением.
- ✓ Обогащает словарный запас.
- ✓ Формирует навык внимательности и усидчивости.
- ✓ Тренирует память.
- ✓ Развивает творческие способности.
- ✓ Компенсирует возможный недостаток общения.
- ✓ Улучшает воображение.
- ✓ Воспитывает моральные ценности.

Как не отбить охоту

Дети изначально тянутся к чтению. Ведь для них это совершенно новый род деятельности. Ребенок воспринимает почти как волшебство момент, когда из-под его пока неуверенной ручонки на бумаге появляются буквы, из которых складываются слова. И эти слова он сам сможет прочесть. А сколько радости доставляет прочитанная вывеска на

магазине: ПРО-ДУК-ТЫ! И все же цель родителя не столько «привить любовь к чтению», сколько – не убить в ребенке желание читать. К сожалению, нередко мамы и папы допускают одни и те же ошибки.

Не торопите. Позвольте ему просто слушать сказку, воспринимать ее сначала как нечто волшебное, а затем и самому принимать участие в процессе чтения. Например, вы просите пересказать услышанное, а он мнетя, бормочет. Вы раздражаетесь, забывая, что чадо всегда чувствует ваше настроение. «Неужели у него проблемы с восприятием или слухом, или плохо понимает, что ему говорят, а может, он слишком медлительный?» – начинаете сомневаться вы. Во-первых, не забывайте: у каждого свой ритм. К тому же, слушая сказку, ребенок ждет любимый момент или наслаждается описанием замка. Он все прекрасно понимает, но дайте ему возможность приобщиться к чтению в своем темпе.

Позвольте рассматривать книги. Не ругайте за выдумки, если малыш водит пальчиком вдоль строчек и говорит, что может «все-все здесь прочесть». Дети – настоящие исследователи, у которых свои методы освоения окружающего мира.

Не покупайте слишком много книг. Пусть лучше будет одна, но любимая. Заставить шкаф детской литературой – не означает добиться интереса к книгам.

Не ограничивайтесь одной и той же сказкой, даже если она «самая-самая».

Поощряйте попытки узнать, понять, определить: дети по природе любознательны. Впоследствии живой интерес малыша может сыграть решающую роль в пристрастии к чтению.

Регулярно читайте с ребенком. 15 минут сказки перед сном – пусть это будет добрая традиция.

Показывайте пример!

Любят читать дети читающих родителей!

Пристрастие к чтению формируется годами, и перво-степенное значение имеет: любят ли читать мамы и папы, бабушки и дедушки, старшие братья и сестры. Есть ли в доме своя библиотека? Часто ли ребенок видит родственников за чтением? Делятся ли они с детьми своими впечатлениями о прочитанном? Следят ли за книжными новиками, в том числе и в области детской литературы?

Если родители всерьез обеспокоены недостаточно заинтересованным отношением ребенка к чтению, им могут пригодиться советы американского психолога **В. Уильямса**.

Вот некоторые из них:

- ✓ Наслаждайтесь чтением сами и выработайте у детей отношение к чтению, как к удовольствию.
- ✓ Показывайте, что вы цените чтение: покупайте книги, дарите их сами и получайте в качестве подарков.

Дети должны видеть, что вы сами читаете с удовольствием: цитируйте, смейтесь, заучивайте отрывки, делитесь мыслями!

Потребность в чтении не возникает сама по себе и не складывается в результате принудительного общения с книгой. Насилие здесь недопустимо.

Жили-были...
В некотором
царстве...

Всех прекрасней...

в некотором
государстве...



На снимке: Елена и Агата Бойко,
г. Усолье-Сибирское.
Фотограф: Екатерина Колгяра

- ✓ Пусть дети сами выбирают себе книги и журналы: в библиотеке, в книжном магазине и т.д.
- ✓ На самом видном месте, повесьте список, где будет отображен прогресс ребенка в чтении (сколько книг прочитано и за какой срок).
- ✓ Выделите специальное место для чтения (укромный уголок с полками и т.п.)
- ✓ Дома должна быть детская библиотечка.
- ✓ Собирайте книги на темы, которые вдохновляют детей еще что-то прочитать об этом (например, литературу о динозаврах и космических путешествиях).
- ✓ Предложите до или после просмотра кино познакомиться с произведением, по которому был поставлен фильм.

Хранилище мудрости

Дети и библиотека – очередная спорная тема. Нужно или не нужно? Интересно или скучно? Конечно, наше однозначное мнение: детей с библиотеками знакомить надо! И желательно сразу, как только ребенок пришел в первый класс. Впервые посетить царство книг он должен с кем-то из старших членов семьи: мамой, папой, братом... С кем-то, кто трепетно и уважительно относится к чтению, книгам и самим библиотекам. Мало просто привести и сказать: «Вот. Тут море книг. Ищи, что тебе надо». Нужно заинтересовать, показать, удивить. Можно обсудить любимые произведения, рассказать о собственных детских пристрастиях, дружно порываться на полках, побеседовать с библиотекарем, полистать что-нибудь интересное, обсудить ваш поход в «храм науки» по пути домой, а потом устроить вечер увлекательного чтения. Пусть это станет приятной и полезной традицией – общение на чудесную тему – «книжки»!

Все родители хотят, чтобы дети были начитанными, но при этом далеко не все стараются продвигаться в данном направлении. И если дома нет книг, а за информацией папа с мамой обращаются к интернету, откуда ребенку знать, что есть энциклопедии, словари и т. п.? Это все равно как приказывать чаду: «Люби животных!» – но так и не завести дома собаку...

Заставить читать невозможно, заразить чтением можно!



История «Гуманитарного центра–библиотеки имени семьи Полевых» началась в далеком 1996 году. С тех пор минуло два десятка лет, но сотрудники центра, как и в самый первый день работы, придерживаются творческого подхода: сохраняя традиции, ищут новые формы работы с читателем и книгой, развивают интерес к литературе и книголюбию, организуют мероприятия для детей.

Первое знакомство малышей с библиотекой и книгами происходит в форме игры, где главные помощники – куклы и сказочные герои. Основными своими задачами библиотекари считают формирование дружелюбного облика библиотеки, где каждому помогут, подскажут, посоветуют хорошую книгу, отправят в увлекательное путешествие по ее страницам... И нет ничего удивительного в том, что дети, познакомившись с храмом литературы, с радостью становятся активными читателями.

Здесь учат самостоятельно искать, «добывать», перерабатывать, критически подходить к полученной информации, делать собственные выводы. Ведь так важно, чтобы детвора любила читать, чтобы знала, как сложен и разнообразен мир, и обращалась со своими вопросами к мудрым и добрым книгам!

Сегодня читателя необходимо убедить в том, что читать – это модно, престижно, актуально. Для того чтобы добиться появления желания прочесть книгу, нужны современные формы работы. А новые информационные технологии позволяют найти свежие подходы к проблеме развития интереса и любви к чтению, используя возможности мультимедиа – интеграции текстовой, аудио и видеoinформации.

Все мероприятия, которые проходят в Гуманитарном центре по максимуму используют весь арсенал информационных и технических новинок. Однако, как говорил известнейший советский филолог Д.С. Лихачев: «Книгу заменить ничем нельзя. Несмотря на новейшие открытия, новые виды сохранения информации, не будем спешить расставаться с книгой».

С ЮБИЛЕЕМ!

Редакция журнала «Планета детства. Иркутск» от всей души поздравляет с 20-летием «Гуманитарный центр – библиотеку имени семьи Полевых»!

Желаем коллективу неиссякаемой энергии, здоровья и счастья, а самой библиотеке – творческого и технологического совершенствования и всегда идти в ногу со временем! Продолжайте и дальше повышать роль культуры в воспитании, просвещении и в обеспечении досуга жителей г. Иркутска.

Спасибо, что бережно храните лучшие традиции библиотечной профессии – книгопочитания, творчества и подвижности!



«Счастье – это когда ты для всех...»

По мнению психологов, именно совместная трапеза после тяжелого рабочего дня помогает спланировать семью и не дает каждому из нас чувствовать себя одиноким. При всем том специалисты с тревогой стали отмечать: традиция собираться за семейным обедом или ужином постепенно уходит в прошлое. А вместе с ней исчезает и сама «ячейка общества» в ее классическом понимании. Однако этого не скажешь о семье протоиерея Александра и матушки Елены Куренковых, которые служат в храме Святых апостолов Петра и Павла в городе Шелехов.

Когда Александру исполнилось 30 лет, семьи он еще не создал. Понимание того, какой она должна быть, как-то не вписывалось в окружающую обстановку: ровесники женились и разводились, а сохранившиеся браки были далеки от совершенства. Рядом не было ни одного примера, который бы соответствовал внутреннему идеалу. Решив, что его представление о семье – несбыточная мечта, Александр стал серьезно задумываться о монашеской жизни как о пути спасения своей души. В это время он был церковно-служителем в Михайло-Архангельском храме Иркутска, где в церковном хоре пела Елена. Настоящая красавица, коса ниже пояса – глаза отвести трудно. Когда Елена прекрасная окон-

чила Иркутское училище искусств, ей предложили руководить хором. Миссионерские мероприятия, совместная церковная деятельность давали возможность присмотреться друг к другу.

Судьбоносным событием стала совместная поездка с настоятелем храма протоиереем Каллиником Подлосинским в Москву на «Рождественские встречи». Они целую неделю жили на квартире у друга отца Каллиника – протоиерея Феодора Соколова. Общение с ним, с матушкой Галиной и их девятью домочадцами оставило неизгладимое впечатление в душах – настоящая многодетная христианская семья – малая церковь. И это была реальность, а не мечта. В июне 2000-го Александр и Елена повенчались.

«Мировоззрение маленького ребенка складывается во время домашнего общения, а не в результате каких-то уроков, преподавания или назидания: делай так, а не так, – считает отец Александр Куренков. – Почему семья – основа, которая закладывает внутренний мир человека? Потому что именно в семье происходит формирование ключевых жизненных ценностей. Если ребенок видит, как его родители живут, что говорят, как поступают, то для него их пример становится нормой, фундаментом жизни. Происходит некая духовная генетическая передача всех этих качеств маленькому человеку. Как

говорится, яблоко от яблони недалеко падает. Остальные его черты – особые дарования или способности дополняют личность. У меня был такой случай – прихожанка плачет, что дочка вышла замуж, а муж ее бьет. Потом говорит: у него и отец такой же был, они с нами по соседству жили, мать то убежала с ребенком огородами, то у нас укрывалась. Сын рос и видел, как отец относится к матери, и у него не сложилось иного отношения к женщине, по-другому и быть не могло. Не бывало еще, чтобы посеяв пшеницу, пожали просо».

Сегодня в семье Куренковых семь детей: 4 мальчика, 3 девочки. Старшей Анечке 15 лет, самой маленькой Любочке – годик. Мне хотелось собрать их вместе за одним столом, послушать, о чем говорят, какие проблемы решают, часто ли так собираются. Но сегодняшний ритм жизни заставляет крутиться и взрослых, и малышей. Хорошо, что фотографироваться собрались все вместе.

Четверо школьников учатся в Ангарской православной школе. Каждое утро их отвозят в учебное заведение, где, по словам мамы, учителя и директор – очень добрые люди, а обстановка по-настоящему семейная. Детей передают в надежные руки. Девятиклассница Аня нынешний учебный год начала уже в Шелеховском лицее. Ей там тоже нравится. Дома с мамой только Степочка и Любочка. Кстати, дети отца Александра и матушки Елены не ходили в детский сад, получали как можно больше домашнего тепла, кормились маминой грудью, никогда не чувствовали недостатка любви, нежности и внимания. Все дети профессионально занимаются музыкой. Ксюша танцует в ансамбле «Традиция». Аня, Лазарь, Ксения и Коля могут запросто сыграть «в четыре руки» на фортепиано, а Лазарь – еще и на гитаре. Коля, Степа и Ваня увлекаются плаванием и шахматами. У семилетнего Вани уже наградное достояние – медали, кубки. Кроме этого,

«Напитаться любовью материнской и отцовской в раннем детстве нужно так, чтобы дети знали: что бы с ними не произошло, в семье их примут, поймут, никогда не бросят, поддержат, если даже они ошиблись. В Евангелии есть притча о блудном сыне. Как отец его встретил, когда тот вернулся! Он забыл все причиненные страдания, дал лучшую одежду. И так любой родитель должен поступать».



дети помогают родителям и в храме, мальчики служат в алтаре. Успевают ходить к репетиторам по математике и английскому языку. Общение с папой и мамой происходит всегда – утром, во время поездок до школы и обратно, в трапезной, вечером, когда позади дневные заботы. Перед сном отец Александр читает детям жития святых, которые служат хорошим примером для подражания.

«Так, чтобы все сели за стол и потекла дружная беседа, бывает только по праздникам. У наших детей разные возрасты и, естественно, неодинаковые потребности, – рассказывает матушка Елена. – Маленькой Любочке мама нужна, чтобы покормить ее, приласкать, а старшим необходимо уже совет какой-то дать. Они задают очень сложные, серьезные вопросы. С ними тремя можем собраться вместе, пока малыши играют, потом наоборот, меняемся местами. Мы с батюшкой хотим, чтобы наши дети всегда были открыты для общения. Очень страшно, если ребенок замыкается в себе. Мы видели много трагедий. В чем была проблема советского воспитания? Говорили так: веди себя хорошо. Ты можешь быть последним подлецом, но будь как все, иначе – «что люди скажут»! И в этом была самая главная

К слову, вообще шелеховский храм Святых апостолов Петра и Павла с приходом настоятеля отца Александра стал семейным. На воскресной службе причащается много детей. После каждой воскресной литургии семьи собираются в трапезной. Вот и получается тот длинный стол с молитвой и рассказами протоиерея Александра, с шутками и обменом мнениями прихожан, который я и хотела увидеть. И счастье – когда ты для всех!

ошибка. Что люди скажут – совершенно не важно. Совесть моя – вот то, что невозможно обмануть. Глядя на эту показуху, нам не хочется ставить маленького человечка в рамки, которым он должен соответствовать только снаружи. Необходимо выслушать ребенка, примерить его трудность на себя, помочь решить проблему в себе».

Нужно видеть глаза детей, когда они встречаются и смотрят друг на друга. В них какая-то внутренняя красота, что греет душу, как огонек в лампадке. И объяснение всему очень простое.

Семья как институт воспитания детей в современных условиях претерпевает значительные изменения, но не исчезает и не теряет традиций. Потому что есть рядом с нами такие ее яркие представители, как семья Куренковых.

«Я рос в семье, где родители меня любили, – вспоминает отец Александр, – но такого общения, как у меня с детьми, не было. Потому что мои отец и мать строили коммунизм, от рассвета до заката. Я их видел только утром, когда меня будили, и поздно вечером, когда они приходили с работы и надо было что-то приготовить покушать. О каком общении можно было говорить? Вспоминаются лишь какие-то отрывки. Мама ведет меня в садик, где она работала, ранним утром, когда еще темно, а вечером возвращаемся, – тоже темно. Я как-то спросил: «А что мы с тобой все по ночам да по ночам?»... У нас сегодня все по-другому. Семья живет на территории прихода, где я служу, поэтому в течение дня много времени провожу с детьми: в школу вожу, решаю возникающие проблемы, стараюсь быть искренним, общаюсь с ними. Если устал, то устал, только нельзя отмахиваться от детей, словно от назойливых мух. Они все понимают, тонко чувствуют ложь или то, что человек недобросовестно делает. Душа у них нежная, восприимчивая, не такая грубая, как у некоторых взрослых. Поэтому с ними всегда надо быть открытым, и от них будет ответное откровение, и они от вас не закроются».

И все-таки Куренковы собираются все вместе за одним столом. В дни рождения! А поскольку детей семеро, семейные праздники получаются не так уж и редко. Готовятся к мероприятиям все, особенно дети: помогают нарезать салаты, стряпать. На сентябрьское торжество Анны и Любочки собралось 50 человек. Потому что общаются отец Александр и матушка Елена с такими же, как они, многодетными семьями.

Людмила Костюкова, фото автора

В этот вечер, придя из школы, Маша мечтала поскорее сесть за инструмент. Она любила заниматься музыкой. Старенькое пианино с коваными подсвечниками, которое подарила бабушка, напоминало ей давние времена, когда женщины ходили в пышных длинных платьях, ездили в дилижансах, мужчины были галантными, носили шляпы и камзолы, а кисти их рук украшали белые кружева.

Маша открыла новый нотный сборник. В нем были собраны пьесы композиторов, живших очень давно – 200–300 лет назад. На каждой странице были нарисованы дамы и кавалеры. Девочка сразу поняла: все герои сборника – большие поклонники музыки. Они пели, играли на музыкальных инструментах, танцевали, дирижировали и как будто приглашали познакомиться с ними и с их искусством поближе.

Надпись на обложке гласила: «Музыка в стиле барокко». Воображение юной пианистки так и влекло отправиться в те времена, чтобы самой познакомиться со столь таинственным искусством – барокко.

Среди списка композиторов Маша увидела совсем незнакомое имя – Жан Филипп Рамо. Интересно, кто это? Так, смотрим дальше – французский композитор XVIII века, писал оперы-балеты, музыкальные трагедии, пьесы для клавесина, рондо... Рондо? Что-то новенькое! Надо со всем этим тщательно разобраться. И Маша, прихватив побольше книг и энциклопедий, расположилась в мамином кресле. Музыка барокко... так, так... Вдруг, перелистнув новую страницу книги, она увидела дворец. Дверь его была приоткрыта, и оттуда показалась чья-то рука, которую обрамляли белоснежные кружева, выглядывавшие из-

«В творениях Рамо родилась традиция, сотканная из чарующей хрупкой нежности, ясности выражения чувств, точности и собранности формы – качеств, присущих французскому духу».

Так отзывался о Ж. Б. Рамо французский композитор Клод Дебюсси

Назад в будущее с музыкой барокко



На снимке: Ксюша Иванова, г. Иркутск.
Фотограф: Анастасия Патаки

Слово «барокко» предположительно происходит от португальского «regola baggos», что значит «жемчужина» или «морская раковина причудливой формы. Изобразительное искусство и архитектура этого периода характеризовались весьма вычурными формами, сложностью, пышностью и динамикой. Позже это же слово стало применяться и к музыке того времени.

под рукава расшитого камзола. Жест был мягкий и какой-то очень дружелюбный. Девочка закрыла глаза и только подумала: «Ах, вот бы мне попасть в то время, а еще обязательно познакомиться с господином Рамо. Но неужели такое возможно?» Не успела она завершить рассуждения, как... очутилась на пороге замка. За дверью стоял человек в парике, в туфлях с большими пряжками, в белых гольфах, на шее красовалось пышное жабо; и тут она рассмотрела доброе лицо того, кто ее позвал, – просто он поднес к лицу свечу.

– Здравствуйте, мадемуазель! Как вас зовут?

– Маша, – неуверенно произнесла девочка. – А вас?

– Мсье Рамо к вашим услугам.
– Как?! Вы действительно господин Рамо?

– Да, а почему удивляетесь? Ведь вам так хотелось со мной познакомиться. Знайте, прекрасная мадемуазель: музыкальный мир всегда открыт для тех, кто мечтает его познать. Мы сейчас как раз репетируем, следуйте за мной.

– А что вы репетируете, уважаемый композитор?

– Мою любимую оперу-балет «Галантные Индии». Слышите?

– Да, мелодия действительно прекрасна. А почему опера так называется? Ведь существует только одна Индия!

– Вы правы. Просто в наши времена

Индиями называют все далекие страны.

– А о каких странах повествует опера?

– Турция, Перу, Персия, Северная Америка.

– Мсье Рамо, я читала: вы писали рондо. Что это? Я впервые столкнулась с этим понятием.

– В нашем языке есть слово *rondeau* – «круг», «движение по кругу», оно обозначает мелодию с неоднократным (не менее 3) повторением главной темы, которая чередуется с отличающимися друг от друга музыкальными эпизодами. Это как песня с куплетами и припевом. Особенно я увлекаюсь данным жанром, когда пишу пьесы для клавесина. Рондо мне доставляет истинное удовольствие. У меня есть недавно написанное произведение – продолжение моей любимой оперы – «Рондо дикарей».

– На Вас это совсем не похоже.

– Тем не менее... Я не люблю застылость, помпезность, замкнутость, какую оставил после себя мсье Люлли*. Его поклонники так и норовят противостоять моей музыке. Однако друзья (они называют себя рамистами) всячески поддерживают меня, даже скупают ложи, чтобы поддержать мое искусство. Я люблю живость, веселье, искренность чувств и виртуозность в музыке.

Так они шли, общаясь, по длинному коридору, пока не попали в большой зал.

– Что это? – спросила Маша.

– Репетиция оперы Люлли.

Гостья из будущего была очень удивлена. В одном углу сцены стоял хор, в другом – солисты в застывших позах, скрестив руки, они исполняли свои арии. А на авансцене танцевали мужчины в масках. Это был балет.

– Теперь давай посмотрим нашу репетицию...

– Мсье Рамо, Мсье Рамо! – закричал вдруг господин, бежавший на встречу.

– Что случилось, Жак?

– Прибыли! Прибыли!

– Да кто же?

– Индейцы! Настоящие!

Из Луизианы! Они будут исполнять ваше рондо!

– Ух ты, веди их сюда скорее!

– Вот чудеса! – воскликнула Маша.

– Рады приветствовать вас во Франции. Надеюсь, столь дальний путь не слишком утомил? – спросил Жан Филипп.

– Все замечательно, сир, – отозвался один.

– Это не король, – одернул его Жак. – А мсье Рамо. Он изволил сочинить музыку, под которую вы будете танцевать.

– О, простите, я увидел красивый камзол и подумал: королевская одежда.

– Короля вы увидите в ложе во время спектакля. Итак, давайте репетировать.

Тут полилась прекрасная мелодия. Маша от удовольствия закрыла глаза. Но... звучало фортепиано. Девочка удивилась: ведь должны были раздаться звуки клавесина! Она открыла глаза – и увидела маму, игравшую рондо Рамо на фортепиано.

– Тебя заинтересовала музыка барокко?

– Да, мамочка. Я даже подружилась с одним из композиторов.

– А я сегодня подумала, что эту дружбу нам просто необходимо продолжить, и взяла билеты на концерт музыки барокко.

– Вот здорово! А сошьешь мне платье, как носили в то время?

– Обязательно, если подготовишь свою программу.

– Как здорово! Я об этом мечтаю!

Жанна Кустова

**Жан-Батист Люлли – французский композитор, скрипач, танцор, дирижер и педагог итальянского происхождения, создатель французской национальной оперы, крупнейшая фигура музыкальной жизни Франции при Людовике XIV.*

Редакция журнала «Планета детства. Иркутск» выражает огромную благодарность Алексею Валерьевичу МАЦКЕВИЧУ, руководителю Иркутской транспортной компании ООО «Энергия», за спонсорскую помощь при подготовке рубрики «Приобщаемся к искусству»



ЭНЕРГИЯ

**БЫСТРАЯ
ДОСТАВКА ГРУЗОВ
по России, Казахстану,
Республике Беларусь
и Китаю!**

- Перевозка от приемного пункта в Иркутске до склада в городе получателя и обратно
- Доставка по городу
- Доставка срочной корреспонденции
- Информирование о прибытии груза
- Прием грузов на авиа- и ж/д рейсы



**МЫ СЭКОНОМИМ
ВАШЕ ВРЕМЯ!**

ТК ООО «ЭНЕРГИЯ».

**работает на прием
и выдачу по двум адресам
в г. Иркутске:**

• ул. Олега Кошевого, 63;

• ул. Ракитная, 16 А.

**Склад на прием груза
в районе Автовокзала.**

Тел.: (3952) 500-948,

8-800-700-70-00.

Сайт: www.nrg-tk.ru



БАЙКАЛЬСКИЙ ФОРУМ

MAMA PRO
2016



Информационные партнеры:



IRK.RU



Реклама

Байкальский форум MamaPRO – главное событие проекта MamaProject38. Этим летом мы уже сделали первый в Иркутске Семейный фестиваль, а теперь хотим вдохновить мам на самореализацию и открытие собственного дела!

На форуме будут лекции от психологов, коучей, известных бизнесвумен, а также мастер-классы, творческие мастерские, нетворкинг и детская зона. Все эксперты – такие же

мамы, которые вдохновят на новые свершения и помогут нашим участницам выбрать направление развития.

Дата проведения: 26 ноября 2016 г., 10:00-18:00

Место проведения: СК Байкал-Арена
Предполагаемый охват: форум >400 чел.; соцсети >5 000 чел.

Контактная информация: Юлия Шахова, руководитель проекта.

E-mail: mamaprojectirk@gmail.com | **Тел.:** +7 914 9105850

MamaProject38 в соцсетях: [instagram.com/mamaproject38](https://www.instagram.com/mamaproject38) | vk.com/mamaproject38

ПРЕМЬЕРА
14, 15, 16 октября, 5, 27 ноября
М.ДУНАЕВСКИЙ
МЭРИ ПОППИНС,
ДО СВИДАНИЯ
ДЖАЗ-МЮЗИКЛ В 2-Х ДЕЙСТВИЯХ
6+
ТЕЛ.: 34-21-31 www.imt.irkutsk.ru

Реклама

Журнал «Планета детства. Иркутск» создается с любовью и трепетом для интеллигентных и думающих родителей, которые идут в ногу со временем.

Мы стремимся быть путеводителем по вопросам детства, незаменимым справочником по детским товарам и услугам. Издание – связующее звено между роди-

телями и квалифицированными специалистами в области здравоохранения, детской психологии, развития ребенка и т.д.

Теперь вы можете оформить подписку и получить новые выпуски с доставкой на дом. Закажите его непосредственно в редакции нашего журнала по адресу: г. Иркутск, ул. 2-я Железнодорожная, 8-19.

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ:

- 1 месяц – 70 рублей,**
- 3 месяца – 210 рублей,**
- 6 месяцев – 420 рублей,**
- 1 год – 840 рублей.**

Более подробную информацию можно получить по тел.: (3952) 39-78-51, 387-748.

Над номером работали:
Главный редактор – Г.Г. Кудрявцева
Дизайн и верстка – Наталья Кондратьева
Литературный редактор,
корректор – Юлия Куклина
Журналисты: Жанна Кустова, Юлия Куклина, Людмила Балдухова, Людмила Костоюкова, Юлия Завьялова, Августа Крамская.
Рекламные менеджеры:
Татьяна Гапоненко, Татьяна Токарева, ГалинаТарелкина.

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

В 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. Свидетельство № 305380823000013.

Журнал распространяется бесплатно и платно в Иркутске и Иркутской области. Информационная продукция категории 0+ **Рекомендованная цена: 70 рублей.** Отпечатано в ООО «Печатный дом-НСК» 630084, Новосибирск, ул. Лазарева, 33/1, оф. 305, тел.: (383) 271-01-30
Заказ: Тираж 8000. Подписано в печать по графику: 14.10.2016 г. в 18:00; фактически: 14.10.2016 г. в 18:00. Дата выхода: 18.10.2016 г. Номер № 6 (92)

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

ВНИМАНИЕ!

КАСТИНГ

в ТРЦ Юбилейный
для детей от 4 до 16 лет

на VIII Областной
конкурс красоты и таланта

МОДНИКИ И МОДНИЦЫ

Главный приз-поездка на
международный конкурс.

запись по телефону

40-10-39

ТАИС
театр моды

М
МОДНИКИ И МОДНИЦЫ

Реклама





НАШИ ДЕТИ РАСТУТ ЗДОРОВЫМИ!

Единственное в России детское питание на основе цельного козьего молока из фермерских хозяйств Новой Зеландии

www.bibicall.ru

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. Овсяная БИБИКАША на основе натурального козьего молока и смеси НЭННИ рекомендована к употреблению с 5 месяцев. Пиоре с козьим творожком манго-банан рекомендовано к употреблению с 6 месяцев. Реклама. Товар сертифицирован.