

На просторах Сибири, наклоняясь к болотам великим, зреют лучшие ягоды в мире

Все без исключения ягодные кустарнички севера относятся к лекарственным растениям. В дикорастущих ягодах питательных веществ содержится больше, чем в мясе, рыбе и овощах. Хотя ягоды сибирских лесов не отличаются особым ароматом, но пользу человеку приносят немалую.

Правила сбора ягод:

- собирайте ягоды вдали от автомобильных трасс, промышленных предприятий, свалок и других опасных мест;
- по ягоду ходите в сухую погоду;
- не применяйте различные механические приспособления (совки, гребенки и т.п.), которые наносят повреждения зарослям ягодников и снижают урожай ягод в последующие годы;
- собранные ягоды не дозревают после сбора, поэтому срывайте только зрелые;
- собранные ягоды следует немедленно убирать в защищенное от солнца прохладное место, так как прогретые на солнце очень быстро теряют свой вид, вкус и полезные свойства;
- при переноске ягоды также следует прикрывать от солнечных лучей.

Морошка

Испокон веков на Руси свежую или мочёную морошку подавали к царскому столу, как самую ценную ягоду севера. На севере её и сейчас называют Царской ягодой.

Витамина С в морошке содержится в 3 раза больше, чем в апельсине. Она превосходит морковь по содержанию провитамина А, который омолаживает клеточные популяции. Поскольку в морошке много калия, она защищает от онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. Плоды вместе с мёдом хорошо давать для укрепления ослабленным больным. Одной из последних просьб Александра Пушкина было желание поесть мочёной морошки.

Брусника

Сезон сбора брусники наступает в августе, но собирают её вплоть до ноября - вкус у неё кисловатый с горчинкой, которая уходит лишь после заморозков.

Ягоды брусники и сок из них принимаются при повышенном кровяном давлении, являются хорошим утолителем жажды, слабительным и жаропонижающим средством. Брусничный морс обладает противовоспалительным и мочегонным действием, помогает при гриппах и острых респираторных заболеваниях. Брусника так же, как клюква и вороника, ничего не требует для переработки и хранения. Не надо ни сахар покупать, ни возиться с вареньем. Бензойная кислота, содержащаяся в этих ягодах, как бы сама их консервирует, и они хранятся очень долго. Нельзя только оставлять ягоды сырыми, влажными — надо обсушить на вольном воздухе.

Вороника

Вороника (она же шикша, водяника) - растение тундры и севера. Поспевает в августе, собирают вплоть до заморозков. Листья, похожие на хвою, остаются на растении даже зимой, только становятся фиолетово-чёрными.

Полезные свойства ягод вороники очень разнообразны: хорошо выводит из организма радионуклиды, способствует повышению иммунитета. Гипертонию, мигрень, бессонницу, нарушение обмена веществ и судороги также можно лечить соком ягод вороники. В тундре ягодами вороники утоляют жажду, вместо воды.

Голубика

Собирать голубику лесную (гонобобеля) можно с июля по сентябрь.

Ягоды голубики обладают рядом уникальных свойств: выводят радионуклиды, укрепляют стенки кровеносных сосудов, нормализуют работу сердца, замедляют старение нервных клеток и головного мозга. Голубика эффективна при атеросклерозе, гипертонической болезни и заболеваниях, связанных с недостаточностью кровеносных капилляров. Ягоды голубики рекомендуется употреблять диабетикам, так как они способствуют восстановлению тканей, усиливают действие препаратов, понижающих уровень сахара в крови, усиливают обмен веществ.

Так, в нынешнее лето «возвели» замок, с башнями, крепостной стеной и фонтаном, как и полагается. Отдельные его детали собрала вместе воспитатель Наталья Чебан, которая справилась с этой непростой задачей в один день. Оформили чудо-деревья с различными плодами. Установили теплицу и вырастили первый урожай: дети к этому дню съели три огурца. На подходе – помидоры, а также цветы. Оформляют фитолужайку: грядки зеленеют дружными всходами лекарственных растений. Если поливать овощи в теплице детей не пускают, то на фитолужайке старшая группа приобщена к процессу трудового воспитания. Запланирован «Отель для насекомых». Обустраивают веранду для колясок и санок, в этом году она уже будет крытой.

По субвенции, на целевые деньги в соответствии с ФГОС, закупили много игрушек, методической литературы, наглядных пособий для воспитателей.

- Ежегодно с первого июня переходим на летний режим работы: увеличиваем время прогулки, в рацион питания вводим больше овощей и фруктов. Оздоровительных мероприятий, подвижных игр на воздухе проводим больше. Приобрели и установили на площадке «плескательницы», где малыши пускают корабликов.

Дети играют с ветром, водой, принимают солнечные и воздушные ванны, экспериментируют, наблюдают. Для этих целей установили метеоплощадку, где они учатся определять время по солнечным часам, направление и силу ветра, температуру воздуха. Посадили цветы, которые утром просыпаются, а вечером закрывают «глазки». Каждый год ходили в лес за шишками, которые служат для детей «живыми барометрами», ведь по ним можно определить погоду. В этом году не смогли ходить, так как в окрестностях очень много змей, - рассказывает Надежда Голубкова.

В «Рябинке» в летний период развивают полезное и познавательное направление работы для северных детей – анималотерапию, что означает взаимодействие с животными. Воспитатели идут с детьми на подворье к селянам, держащим домашних животных и птиц – коз, кроликов, голубей. На днях провели урок по сюжету сказки «Гадкий утёнок». За семьёй Загрядских увязался в лесу лебедёнок – маленький, серенький, одним словом, «гадкий». Они отдали его Лазаревым, у которых в хозяйстве имеется домашняя птица. Вот живёт теперь гадкий утёнок среди пригожих накормленных уток. Каким он станет к осени, и будут наблюдать детсадовские малыши.

Материально-техническая база «Рябинки» наверняка способна вызвать зависть многих других сельских детских садов: в каждой группе имеются фотоаппарат и ноутбук, здесь по взаимному согласию родителей и педагогического коллектива установлено видеонаблюдение во всех игровых залах, спальнях и на территории, что помогает избежать недоразумений во взаимоотношениях причастных к делу воспитания малышей сторон.

- Всего «Рябинку» в этом году посещают 95 детей, зимой работали пять полных групп. Муниципальное задание по количеству детей выполняем. Сейчас работает

две разновозрастные группы, ввиду нахождения детей в отпусках. Русская – национальная деревня, и нам хочется, чтобы коренные жители приводили к нам своих детей, чего они, к сожалению, не делают. Многие из тех, кто живут в лесу, имеют в деревне дома и квартиры, и зимой по несколько месяцев проживают здесь. При условии, если они в начале сентября пройдут медосмотр, мы готовы принять у себя маленьких лесных жителей. Это было бы очень хорошо для ранней социализации детей, и они пошли бы в школу подготовленными, - рассказывает директор учреждения.

Работы по подготовке детского сада к осенне-зимнему сезону идут полным ходом и персонал готов порадовать детей и родителей по завершении их отпусков новыми изобретениями.



Оборона Кавказа - крупная оборонительно-наступательная операция советских войск во второй период Великой Отечественной войны на территории Кавказа и Закавказья.

Битва за Кавказ проходила в два этапа: с 25 июля по 31 декабря 1942 года наступали немцы, которым удалось захватить часть территорий, а с 31 декабря по 9 октября 1943 года советские войска начали контрнаступление и вынудили их отступить.

Кавказ, как и Украина, был очень важной стратегической точкой, которую немецкие войска стремились захватить как можно раньше. Здесь содержались большие запасы нефти, зерна и других культур, которые могли обеспечить поддержку немецкой армии для ведения дальнейших боёв на территории СССР. Кроме того, Гитлер рассчитывал, что, выйдя к морю, он сможет обратиться к помощи Турции и надеялся на помощь самих жителей, так как был осведомлён о том, что часть местного населения не принимала советской власти.

После падения Ростова-на-Дону связь советского командования с Кавказом могла осуществляться только по морю или по железной дороге, проходившей через Сталинград. Именно поэтому Сталинград стал важной точкой, которую немцам необходимо было захватить. Однако немцы проиграли Сталинградскую битву, понесли существенные потери, и благодаря этому им так и не удалось завоевать Кавказ. Подвела и Турция, которая так и не вступила в войну и не пришла на помощь Гитлеру.

Контрнаступление советских войск на Кавказе стало крайне успешным для Советского Союза. Были полностью освобождены захваченные немцами Северная Осетия, Кабардино-Балкария, Ростовская область, Ставропольский край. Нефтяные промыслы и зерновые были снова возвращены под контроль Советского Союза, что давало колоссальное преимущество в войне. Возвращение в ведение СССР Кавказа можно считать как одну из величайших побед в Великой Отечественной войне.

Что такое квест?

В память об исторических сражениях за освобождение Кавказа от фашистских захватчиков было решено в конце июля провести Всероссийскую молодёжную акцию - Квест Победы «Битва за Кавказ». Русскинская присоединилась к акции 29 июля.

Для начала необходимо понять, что же такое квест и с чем его «едят».

Квест - это увлекательная «живая» игра для команды из нескольких человек в специально оборудованном для этого помещении. Участникам предлагается выполнить определенное задание, ограниченное по времени 60—90 минутами. В этом необычном и захватывающем приключении не обойтись без смекалки, логического мышления, ловкости и умения взаимодействовать с товарищами.

Первые квесты были придуманы небольшой группой энтузиастов из «Силиконовой долины» в 2006 году. В Европе квесты начали развивать жители Швейцарии и Венгрии. В Россию же они пришли совсем недавно, но зато очень быстро стали популярным развлечением. Это можно объяснить нашим уникальным менталитетом, вызывающим у нас неистребимую тягу к приключениям, а также вполне демократичными ценами.

На сегодняшний момент можно выделить 5 видов квестов:

запертая в помещении команда, используя подсказки и вспомогательные средства (которые еще необходимо найти), должна за ограниченное время выбраться наружу;

игрокам не надо искать выход, они спасают вселенную, защищают кольцо всевластия от посягательств темных сил или же грабят банк;

в комнате присутствуют актеры, которые направляют игровой процесс в ту или иную сторону - помогают или, наоборот, мешают выполнять задания;

необходимо уметь работать не только головой, но также применять и другие части тела - всевозможные полосы препятствий, погони, силовые задачи гармонично сочетаются с необходимостью мгновенно решать логические задачи;

игра происходит исключительно в воображении: всем игрокам обязательно завязывают глаза - игрокам предстоит лишь слышать, чувствовать и осязать, а им помогают актеры и ведущий.

Квест - отнюдь не детское развлечение, как могло бы показаться на первый взгляд, а уникальная возможность раскрасить свою жизнь новыми красками, наполнить её новыми эмоциями и переживаниями. Когда еще игровая индустрия не была так тесно связана с реальностью. Адреналин будет бить фонтаном и заставлять возвращаться к игре снова и снова, чтобы в очередной раз вкусить это ни с чем несравнимое ощущение погружения в иную реальность.

Переживаний матери, проводившей сына в армию, тем более в горячую точку, смогут понять, наверное, только такие же матери. «Поехать, увидеть, обнять» - такая неотвязчивая мысль не давала покоя ни днём ни ночью. На присягу поехать не получилось, она состоялась слишком быстро, и мать не уложились в сроки. Выручила сестра, **Людмила Покачева**, которая в начале июня поехала отдыхать в Краснодарский край. Вызывает уважение чувство взаимной поддержки этой дружной семьи, детей **Тамары Сардаковой**. Людмила Николаевна с 11-летней дочерью поехала из Джубги во Владикавказ, чтобы проведать племянника, преодолев 700 км пути только в одну сторону, пренебрегая драгоценным временем, отведённым на долгожданный отдых.

В советское время, да и в новой России до 2008 года срок военной службы был два года, к тому же в то время сотовой связи не существовало. Однако было большой редкостью, когда родители навещали своих сыновей в военной части. Дело было, наверное, в том, что люди тотально верили в обеспечение безопасности солдат. Но с Афганистаном, Чечнёй, с остальными локальными боевыми действиями и терактами душевная броня российских матерей давно и безвозвратно треснула, поэтому сейчас они при первой возможности стараются приехать к сыну и удостовериться в том, что его не «обижают», он сыт, здоров и доволен армейской жизнью.

Фаина Фахрутдинова и её родственники поехали к солдату в середине июля. Они в первый раз поехали в путешествие на личном автомобиле, дорогу показывал навигатор, который указал наикратчайший путь, пролежавший через Калмыкию. Прежде чем попасть в Северную Осетию, им пришлось пересечь семь пограничных КПП – ингушский, чеченский, кабардино-балкарский... Везде их машину останавливали военные в бронжилетах, с автоматами, от которых каждый раз нужно было откупаться, притом значительной суммой. Путешественники сегодня говорят, что впечатление от проездов через КПП осталось такое, будто бы на войне побыли...

В военной части, где служит Руслан, с нашего округа служат ещё 22 парня – с Когалыма, Пыть-Яха, Сургута и так далее. Держатся земляки вместе, поддерживают друг друга. К тому же их командир оказался из Нижневартовска, что очень обрадовало Фаину Николаевну. Родителей в часть не пускают, такое разрешается только в день присяги. Ребятам увольнительные не даются, если удаётся договориться и выпросить их, необходимо не отходя от части переодеть солдата в штатскую одежду – местное население недолюбливает наших военных.



Сам город путникам понравился: старинный, чистый, зелёный, со множеством церквей. Понравилось, как там народ одевается: женщины не закутаны с ног до головы, а носят стильные юбки и платья макси, платок на голове тоже повязан красиво и аккуратно, мужчины тоже имеют презентабельный вид. На улицах много пожилых женщин, ухоженных, на каблучках.

- Мы очень довольны, что повидались с Русланом. Он у нас парень достаточно крепкий и коммуникабельный, поэтому особых беспокойств за него не было. Больше рады за то, что успокоилось сердце матери. А так, если посудить, посещение солдата в армии – дело стоящее, ведь многие дети сейчас домашние, и адаптация к приближенному военному образу жизни не для всех даётся легко, - говорит Анжелика Орехова, сестра Фаины Николаевны.

Возвращаясь к теме отдыха, скажем, что родственники армейца за одну поездку убили двух зайцев: две недели отдохнули на побережье Чёрного моря, в посёлке Ново-Михайловский Краснодарского края. Хочется на примере наших героев отметить, что в наше экономически и политически не очень стабильное время есть резон ехать на отдых вкладчину, деля расходы и заботы на всех поровну. Только это возможно, наверное, при условии, что семья дружная, как в нашем случае. Чтобы вместе и в горе, и в радости...