

23.11.2018

## ■ С ДНЕМ МАТЕРИ!



**Дорогие женщины Магаданской области!**

Поздравляю вас с праздником.

Для каждого человека мама - источник жизни, и нет никого важнее мамы. Только материнская душа способна любить так беззаветно, как не любит никто. Только мамы заботятся о нас каждый день, даже когда мы уже взрослые и самостоятельные. Только мамино сердце чувствует нас так чутко и понимает без слов, как даже мы сами порой не чувствуем и не понимаем себя.

За это и многое другое мы бесконечно благодарны нашим матерям. И сегодня нам снова хочется им об этом напомнить, проявить внимание, подарить им радость и счастье.

Особую благодарность в этот день хочется выразить многодетным матерям.

Я поздравляю всех матерей нашего региона с их днем, поздравляю и тех, кто готовится стать мамой. Вы - основа семьи, а семья - это основа нашего общества. Не зря же говорят, что материнство - это самая главная профессия.

От всего сердца искренне желаю вам крепкого здоровья, добра и благополучия!

**С уважением Сергей НОСОВ,**  
губернатор Магаданской области.



**Дорогие колымчане!**  
Два десятилетия в последнее воскресенье ноября мы отмечаем самый трогательный и добрый, наполненный любовью и благодарностью праздник - День матери.

Для каждого из нас нет человека роднее и дороже, чем мама. Первый крик, первый шаг, первый урок... Маме мы обязаны рождением и счастьем, успехами и победами, благополучием и уверенностью в будущем. Материнская любовь ведет нас по жизни. Ее наказам мы руководствуемся в сложных ситуациях, а сказки пересказываем своим детям.

Мамы не только хранят семейные традиции, поддерживают тепло в домашнем очаге, но и раскрывают для нас красоту, гармонию окружающего мира, помогают постичь суть явлений. Их мудрость и чуткость, нежная забота и поддержка укрепляют нашу веру в себя, позволяют постичь свое предназначение на земле.

Престиж семейных ценностей, забота о женщине-матери сегодня в основе социальной политики государства. Разработаны концепция демографической политики Российской Федерации и национальная стратегия действий в интересах женщин. Совершенствуется федеральное и региональное законодательство по укреплению института семьи, расширению комплекса мер государственной поддержки и использованию новых технологий адресной помощи семьям, имеющим детей. Создаются условия для полноценной самореализации женщин во всех сферах деятельности. Ширится общественное движение «Матери России», растет политический вес и международный авторитет всероссийской общественной неправительственной организации «Союз женщин России», повышается роль и социальная ответственность некоммерческих объединений и ассоциаций женщин на Крайнем Северо-Востоке.

Поддержка женщин-матерей, помощь семьям колымчан были и остаются важнейшими задачами региональных властей. Сегодня практически решена проблема обеспечения юных северянок местами в детских садах, повышаются качество и доступность образования, здоровье матери и ребенка является приоритетом регионального здравоохранения. Все эти меры направлены на облегчение вашего труда, уважаемые мамы золотой Колымы.

Сердечно поздравляю вас с праздником и от души желаю любви, счастья, сердечной щедрости и душевного тепла, гордости за своих детей и радости видеть, как сбываются их мечты. Оставайтесь всегда молодыми, прекрасными, полными сил.

**Сергей АБРАМОВ,**  
председатель Магаданской областной Думы.

## ■ КРУЖЕВО СУДЕБ

## Семеро счастливых

### О блинах, посуде и немного о вечном

Мысли о том, что она когда-то станет матерью пятерых детей, к Марине не приходили никогда. Более того, она бы искренне рассмеялась, сказали бы ей, например, об этом во времена ее студенчества. Смеется и сегодня, рассказывая об истории своей большой, шумной и вместе с тем по-настоящему счастливой семьи по фамилии ЖУК, которая живет в Магадане в самой обыкновенной двушке.

### Халат, тапки?

#### Не-а

В семье семь человек: муж Алексей, дочь Анжелика, ей 14 лет, погодки Арсен и Лиана, 9 и 10 лет, трехлетний Николай и Федор - он самый младший, ему всего три месяца. И хранительница очага Марина.

Какой вы себе представили многодетную мать? Халат, тапки, бигуди, в руке сковорода с зажаркой для борща? Наша сегодняшняя героиня рушит стереотипы. Необычайно красивая, жизнерадостная, живая - это первое, что приходит в голову. За плечами предыдущий брак, трое детей. А дальше удивительная история, начавшаяся с момента, когда Марина встретила будущего супруга Алексея.

- Я никогда не стояла перед выбором: оставить ребенка или нет, - говорит Марина. - Если это дано Богом, то это подарок. Про мужа могу сказать, что он мой герой! Если когда-нибудь ему понадобится ноги мыть и воду пить, я буду. И преклоняюсь перед этим человеком. Он взял меня с тремя детьми и именно так, хоть женщины в аналогичной ситуации считают это высказывание некорректным. Взял со всеми

проблемами и невзгодами. Муж у меня самый класный. Он - золото. Знаете, если вдруг я решу сбежать с Якиным в Гагры, как в известной кинокартине, то смогу со спокойной душой оставить на него детей: он будет заботиться о них, кормить, и они будут жить намного лучше, чем при мне. Потому что у нас я - громкоговоритель, истерик. Алексей - спокойный, уверенный, надежный. Вот чего очень много в нашей семье, так это юмора. Через край. Смеемся мы очень много.

### Как устала? Ты же дома сидишь!

Так и вспоминаются слова из известного анекдота про мужской взгляд на декретный отпуск. Трудовой стаж Марины небольшой, зато ей удалось попробовать себя в разных профессиях: юриста, воспитателя, журналиста, мастера маникюра, пока не поняла - лучше профессии мамы в жизни нет.

- Не работаю. Но это очень, очень косвенно, - говорит она. - Потому что, когда у тебя пятеро детей, ты вкалываешь так, что лучше бы круглосуточно был



на работе. Садик, школа, уроки, готовка. Кто помогает? Бабушки, дедушки, муж, конечно же. Я особенно благодарна любимой маме - Ольге Николаевне Яцко, она работает учителем в арманской школе более 30 лет. Я перед ней встаю на колени, ей огромное спасибо и низкий поклон.

Хорошо, что у детей разные смены в школах - один собирает, провожает и встречает другого. Трехлетний Коля недавно пошел в сад - это очень радует: обычно за ним хожу с пылесосом и тряпкой. Пока убираешь разбросанный пластилин, он уже на кухне сахар рассыпает... Так вот сейчас могу больше внимания уде-

лить самому маленькому, хотя там не так уж и много требуется: он должен быть накормленным и сухим, и поагукал с ним, потому что пока большую часть времени младенец спит.

### Нет денег - посмеемся и... выкрутимся

По воскресеньям вся семья собирается на кухне, готовят что-нибудь сладкое, это одна из главных традиций. Если финансы не позволяют испечь торт с клубникой и сливками, то, как минимум, это будут блины со сгущенным молоком.

## ■ ПРИЗВАНИЕ

## Волшебная палочка общения

### Что такое эмоциональное выгорание и как с ним бороться, знает

Знаете ли вы, откуда у детей непослушание? А что делать, если хочется накричать на ребенка? Ответы на все взрослые и детские вопросы можно получить у педагога-психолога детского сада № 33 г. Магадана Татьяны Яценко. Она увлечена поиском интересных современных форм занятий, некоторые из них вносит в практику работы с детьми и родителями. И с высоты своего педагогического, психологического и материнского опыта общения с маленькими и взрослыми ей всегда есть что посоветовать и тем и другим...

### Начать - с родителей

То, что общение и внимание так всегда необходимы всем детям, Татьяна Викторовна усвоила давно, что называется, испытала на себе. Ее муж умер, когда старшему сыну Сергею было 14, а младшему, Жене, только 7 лет, так что поднимать их пришлось одной.

Вырастила, выучила, воспитала, теперь Сергею уже 30, он юрист, а Евгений с отличием окончил школу № 15 с математическим уклоном, институт МЧС в Санкт-Петербурге и недавно вернулся из армии.

- Особых проблем с мальчишками не было, - вспоминает Татьяна Викторовна, - но был один случай, который меня сильно напугал. Лет 9



было Сереже, и он пошел на море с друзьями. Они там пробыли целый день, гуляли

долго, мне даже пришлось вызывать милицию, чтобы их отыскать. Вернулись за-

Для этого в кухонном шкафу хозяйки стоит семилитровая кастрюля: один разбивает яйца, другой смешивает ингредиенты, третий взбивает тесто венчиком.

Блинную вахту у плиты тоже несут все по очереди, передавая друг другу сковороду. Со слов Марины, сначала все воодушевлены этим процессом, потом начинается: «Что-то я не хочу блины, почему их пеку, если есть не буду?». Но мама-то знает: если кому и не достанется лакомства и кто его не попробует, так это будет она сама.

Как многодетной семье живется на Севере? Ответ очевидный и, скорее, риторический. Потому что жизнь совершенно безоблачной не бывает, считает моя героиня. Если смотреть на все с юмором, то можно выкрутиться из любой неприятной ситуации и решить проблему. Когда с финансами все в порядке, мама балует домашних разносолами, выпечкой, экзотическими салатами.

- А под конец месяца мы вполне можем покушать макароны по-флотски. Но это будут классные макароны! Что очень сильно спасает, так это фантазия. Покупаю, бывает, два маленьких кусочка мяса, режу мелко и так вкусно готовлю, с той же картошкой, что хватает всем.

Знаете, когда родила первую дочь, то не знала о том, что мне

вообще кто-то что-то должен дать, вот просто так. И для меня было невероятным бонусом, приятным открытием, когда мне сказали, что за третьего и последующего ребенка положено большое пособие - около 20 тысяч на ребенка в месяц (это я говорю про самых маленьких). Материнский капитал - тоже очень хорошая помощь.

## Дед Мороз бы заплакал

Скоро Новый год. Интересно, как в семье Жук обстоит дело с подарками.

- У нас о чем мечтает ребенок, о том и папа! - смеется многодетная мать. - Они такие письма пишут Деду Морозу, сажусь читать - у меня челюсть все ниже и ниже... Дед Мороз, если б увидел, заплакал бы! А папа мечтал о радиоуправляемом вертолете - мы все понимаем, что это будет катастрофа... Но все же находим выход и делаем один подарок, часто для всей семьи.

**Анна СЕРГЕЕВА.**  
Фото из личного архива семьи Жук.  
«Инстаграм» Марины - @marietta\_five.

## ■ ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ

### Паэлья

**Что нужно:** морепродукты (кальмары, креветки, мидии, осьминог, филе белой рыбы), мясо индейки, рис, бокал белого вина, чеснок, помидоры консервированные в собственном соку, растительное масло, авокадо, лимон для украшения.

**Как готовим.** Обжариваем чеснок, помидоры, острый перец, добавляем к ним мясо индейки - все до золотистого цвета. Кладем морепродукты, пусть несколько минут пропарятся. Далее идут остальные ингредиенты. Оставляем на медленном огне до готовности риса. Снимаем с плиты, украшаем дольками лимона, мидиями в раковинах, креветками и отправляем в духовку на 180 градусов на 2 - 3 минуты, пока креветки не приобретут розовый цвет.



## ■ ДА НУ!

# Родить до тридцати и лопать за двоих?

## Развенчиваем мифы про беременность

«МП» попросила прокомментировать пять самых распространенных заблуждений, касающихся дам, пребывающих в интересном положении, заведующую Центром охраны здоровья семьи и репродукции Магаданской области Наталью БАТОРОВУ.

### Двойную, пожалуйста!

**Миф № 1.** Беременным женщинам надо есть за двоих. Совершенная неправда.

Есть определенные правила по прибавке массы тела во время беременности. С 12-й недели - не более 400 граммов в неделю. Общая прибавка за весь период вынашивания ребенка - 10 - 12 кг. Однако нужно обязательно учитывать индивидуальные особенности женщины: если к моменту наступления беременности лишний вес уже имеется, то эти правила не действуют.

### Боюсь ультразвука

**Миф № 2.** УЗИ вредит здоровью ребенка.

УЗИ считается безопасным методом исследования. Бояться не нужно, так как по стандартам, установленным Минздравом России, оно проводится три раза за беременность. При показаниях - чаще. Ультразвуковое исследование дает возможность исключить внематочную беременность, узнать о возможных патологиях плода и вовремя помочь как женщине, так и ее ребенку. Возможности метода нельзя недооценивать.



### А сколько вам?

**Миф № 3.** Первого ребенка нужно успеть родить до 30 лет.

Конечно, есть наиболее благоприятный репродуктивный период, в течение которого нужно запланировать, выносить и родить ребенка, - до 30 лет, когда у женщины есть свои резервы для зачатия и вынашивания, когда она еще не приобрела ряд хронических заболеваний. После 30, конечно, существуют риски невынашивания плода, преждевременных родов. Но и здесь все очень индивидуально. И в 35 лет беременность протекает хорошо. За мою практику работы самой старшей роженице было 45 лет. Плохой же прогноз бывает и в 23 года.

### Диван, адьес!

**Миф № 4.** Только тишина и покой, никакого движения.

Беременность - не заболевание, это физиологический процесс. Диванный образ жизни для женщины в положении также пагубен, как и чрезмерные

физические нагрузки. Конечно, бежать в спортзал не нужно. Продолжайте ходить на работу до наступления отпуска, занимайтесь повседневной работой, ухаживайте за старшими детьми. Легкая гимнастика для беременных, если нет каких-то угрожающих состояний для плода, пойдет только на пользу - о ней вам подробно расскажут в женской консультации, в школе будущих мам.

### Размер важен!

**Миф № 5.** Слишком маленький или слишком большой живот - это плохо.

Размер живота должен быть пропорционален массе тела женщины - здесь все зависит от конституции. Если есть отклонения от этого, с медицинской точки зрения слишком маленький живот может указывать на недостаточный рост дна матки, что, в свою очередь, на задержку в развитии плода, слишком большой - на многоводие.

**Антон ЖДАНОВ.**

## психолог Татьяна Яценко

темно, довольные, а мы все переживали. Конечно, я сына отругала, а потом задумалась: могла ведь в спокойной беседе донести до ребенка, что так делать нельзя, надо предупреждать, куда идешь и на сколько, - так быстрее до него дойдет... Привести случай из своего детства, рассказать что-нибудь интересное, а не кричать. Вот и получается, что воспитывать в первую очередь надо родителей.

- Есть у меня в задумках и еще одна идея, которую я вынесла из общения с коллегами на всероссийском конкурсе, - поделилась психолог. - На этот раз хочется помочь педагогам, и сейчас начинаю разрабатывать программу по снижению синдрома эмоционального

выгорания, что актуально для каждого из нас, и даже не по прошествии 20 лет работы, а гораздо раньше... Конечно, если человек постоянно растет, развивается, ищет что-то новое, перегореть ему не даст ни время, ни окружение.

**Вера ДИДЕНКО.**

## ■ СПРАВКА «МП»

Татьяна ЯЦЕНКО окончила СВГУ по специальности «Дошкольная педагогика» и факультет дополнительного образования по специальности «Психология», работала воспитателем в детском саду № 42 г. Магадана, сейчас педагог-психолог детского сада № 33. По итогам испытаний областного конкурса профессионального мастерства «Педагог года-2017» стала обладателем диплома победителя в номинации «Педагог-психолог». Разработала несколько авторских программ для дошкольников, помогающих поддерживать их эмоциональное здоровье. Недавно вернулась из поездки в Москву на всероссийский конкурс, и ее авторские разработки одобрены к распространению среди коллег из других регионов.

## Нет страхам!

Многие знают, что Татьяна Яценко разработала программу по снижению тревожности и преодолению страхов у детей, а сейчас увлеклась новой идеей - по развитию эмоционального интеллекта дошкольников.

## ■ СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА



### Как общаться?

Папы и мамы постоянно на работе, им некогда общаться, играть, заниматься с ребенком, и поэтому нынешние дети не то что недолюбленные, а чаще

всего остаются без внимания. И потому непослушание - то единственное, что они могут противопоставить неправильному обращению. А нужны любовь, понимание, обнимашки. Надо постараться стать другом для ребенка, чтобы он не боялся поделиться своими проблемами и радостями.

### Не кричать!

Когда взрослый начинает кричать, это словесное битье ни к чему хорошему не приведет. Если ребенок вас не слышит, можно повысить тон, да и то в редких случаях, ведь есть дети, которые не выносят крика. Но если уж ребенок провинился, надо осуждать не его, а только его поступок, чтобы не нанести вред личности.

### Воспитывать игрой

Не игнорируйте детские проблемы. Не стоит относиться к ним свысока,

ведь для маленького человека они имеют очень большое значение. К тому же он еще не умеет преодолевать жизненные трудности. Воспитывайте игрой. Помните: ключ к детскому сердцу лежит через игру. Играть с ребенком, вы сможете добиться отличного взаимопонимания. В игре от вас передаются знания и навыки, ваше восприятие жизни.

### Быть зеркалом

Родители позволяют себе резкие высказывания в чей-то адрес, ведут себя невежливо по отношению к окружающим, не замечают потребностей тех, кто в них нуждается, - и у ребенка появляется не самый лучший пример для подражания. Так что подавайте ему безупречный пример. Детям абсолютно не интересны ваши нотации и наставления. Они должны видеть поступки и образ жизни своих родителей, что дает больший эффект, чем слова. Ребенок есть ребенок, это просто человек, хотя и маленький, и идеальным он не может быть. Тем более он копирует ваше поведение: очень часто в своих детях и их поступках мы узнаем себя. Попробуйте проследить закономерность: какое неправильное действие привело к тому, что малыши поступили именно так. Станьте для своего ребенка образцом, примером для подражания, и он начнет меняться в лучшую сторону.