

выпуск 4

"Здравствуй, гостья-зима!"

Всюду снег; кругом всё тихо;
Зимним сном природа спит,
И сквозь туч — седых и хмурых —
Тускло солнышко глядит.
(Иван Белоусов)

Со-действие

Информационный журнал



**Бюджетное учреждение социального обслуживания
Удмуртской Республики
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ
«СОДЕЙСТВИЕ»**



ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЖУРНАЛ

Руководитель Фадеева Наталья Васильевна

Редактор-оформитель Тренина Ольга Александровна

Материал подготовили:

Тренина О.А., Угланов П.В., Шаймарданова В.Е., Килимаева Е.С., Маланина О.Н., Романова Е.Ю., Потёмкина Е.А.

НАШИ КОНТАКТЫ:

УР, 426039, г. Ижевск, Воткинское шоссе, 110 А
Тел. 8(3412) 44-16-35, 8(3412) 44-40-88
Email: social95@minsoc18.ru
Сайт: sodeistvie18.ucoz.net

Ижевск, 2016 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Для справки	4
Зима – это замечательное время года!	4
История и факты	5
Всемирный день борьбы со СПИДом	5
День юриста	5
Всемирный день волонтеров	6
Международный день кино	6
Новый год	7
Рождество Христово	7
Всемирный день «спасибо»	8
Старый Новый год	8
Крещение Господне	9
Международный день объятий	9
Татьянин день, день российского студенчества	10
День Святого Валентина	10
Всемирный день социальной справедливости	11
Международный день поддержки жертв преступлений	11
День Защитника Отечества	12
Здоровый образ жизни	13
Как вести активный и здоровый образ жизни зимой?	13
Активные каникулы: зимние развлечения в Ижевске	16
Советы психолога	18
Зимушка-зима	18
Ёлочный базар (или как не испортить праздник)	22
Творчество	25
Новый год	25
Правовая страница	30
Если Вы оказались в ситуации насилия	30
Вопрос-ответ	36
Спрашивали-отвечаем...	36
ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА	38

ЗИМА – ЭТО ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ ГОДА!



<http://www.liveinternet.ru>

Зима приходит и бережно укрывает природу белым и пушистым снегом, сковывает озера и реки льдом. Снег – это завораживающее явление. Когда он укрывает всю землю своими нежными белыми простынями, земля преобразается в красивый белоснежный пейзаж.

Природа зимой одета в белую шубу, наряды на деревьях белы, пышны и красивы в переливах солнечного света. Когда лучи солнца падают на снег, он становится ослепительно ярким, а зимой, чем ярче светит солнце, тем холоднее становится день. Зимние ночи длинные, а дни короткие, сумерки наступают быстро и незаметно.

Зима радует нас новогодними и рождественскими праздниками.

Подготовка к праздникам доставляет огромное удовольствие. Люди наряжают елку разнообразными игрушками, шарами, гирляндами и лампочками, квартиру украшают дождиком и фонариками. В домах создается радостная праздничная атмосфера и все с нетерпением ждут Нового года и подарков.

Самый зимний месяц — это Январь. Этот месяц в народном календаре полон праздничных событий. Рождество – самый светлый праздник, весь день он сопровождается перезвоном колоколов и приятными поздравлениями.

За всю зиму январское солнце самое яркое и самое сильное, хотя впереди еще ожидают холодные метели и вьюги. В конце января обычно ударяют холодные крещенские морозы, небо становится безоблачным, ветер стихает, а морозы становятся сухими и пронзительными. Ледяной воздух становится чистым и ночью можно увидеть на небе россыпь звезд.

Некоторые художники видели грусть, и уныние в этом времени года, другие же зарисовывали зиму как прекрасную незабываемую белую сказку. Сквозь белые и серые цвета зимы можно увидеть много интересного и незабываемого. Если на перчатку зачерпнуть снега из сугроба и присмотреться к нему, то можно увидеть строение снежинок. Каждая из них имеет свою форму и размер, говорят, что не существует двух одинаковых снежинок. Когда на них смотришь, то понимаешь, что эти маленькие снежинки – целое произведение искусства снежной зимы.

Зима – красивое и волшебное время года!

Источник <http://formaslov.ru>

Материал подготовила Тронина О.А.

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ СО СПИДОМ

Дата: 1 декабря



Всемирный день борьбы со СПИДом впервые отмечался 1-го декабря 1988 года после того, как на встрече министров здравоохранения всех стран прозвучал призыв к социальной терпимости и расширению обмена информацией по ВИЧ/СПИДу.

Понимая все возрастающие сложности, связанные с пандемией ВИЧ/СПИДа, ООН создала в 1996 году союз шести всемирных организаций.

Названная Совместной программой Объединенных Наций по проблемам ВИЧ/СПИДа (ЮНЭЙДС), программа объединяет в качестве спонсоров этого совместного проекта Детский фонд ООН, Программу ООН по развитию, Фонд ООН по вопросам народонаселения; Организацию ООН по вопросам образования, науке и культуре (ЮНЕСКО), Всемирную организацию здравоохранения (ВОЗ) и Всемирный банк.

Всемирный день борьбы со СПИДом стал ежегодным событием в большинстве стран.

Всемирный день борьбы со СПИДом дает серьезную возможность для усиления общественного осознания проблемы ВИЧ и СПИДа, распространения профилактической информации в общественных группах, улучшения качества помощи, предоставляемой лицам, зараженным ВИЧ, и для борьбы с отрицанием существующей проблемы и дискриминацией.

Источник: <http://calendareveryday.ru>

ДЕНЬ ЮРИСТА

Дата: 3 декабря

День Юриста в России установлен Указом № 130 президента РФ от 4 февраля 2008 года.

День юриста — праздник, объединяющий юристов разных сфер деятельности и служащий повышению престижа права, юридических профессий, юридического образования и науки.

До 2008 года в России не было единого общего праздника для юристов, существовали лишь праздники для отдельных категорий юристов.

Признанием заслуг высокопрофессиональных юристов в формировании правового государства, укреплении законности, защите прав и свобод граждан явился Указ Президента РФ № 1129 от 08 октября 2009 года «О высшей юридической премии «Юрист года».



Источник: <http://calendareveryday.ru>

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ВОЛОНТЁРОВ

Дата: 5 декабря



"Всемирный день волонтеров"
(Международный день добровольцев во имя экономического и социального развития) отмечается **5 декабря**.

Генеральная Ассамблея ООН в 1985 году предложила правительствам ежегодно отмечать **5 декабря** - Международный день добровольцев во имя экономического и социального развития. ООН призвала государства осуществить меры в целях повышения осведомленности о важном вкладе службы добровольцев и тем самым побуждать еще больше людей во всех сферах деятельности предлагать свои услуги в качестве добровольцев как на родине, так и за рубежом.

Волонтеры (добровольцы) - это люди, которые свое свободное время тратят на благо общества. Во всемирной декларации Добровольцев сказано, что они имеют право посвящать свой талант, время, энергию индивидуальным и коллективным акциям, не ожидая вознаграждения.

Источник: <http://calendareveryday.ru>

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ КИНО

Дата: 28 декабря

В этот день в **1895 году в Париже в «Гранд-кафе»** на бульваре Капуцинов прошел первый сеанс синематографа братьев Люмьер.

В 1895 году французы Луи и Огюст Люмьер получили патент на изобретенный ими аппарат «Синематограф».

22 марта 1895 года братья устраивают в Париже первый в истории киносеанс. Они показывают - пока только узкому кругу друзей - коротенькую ленту «Выход рабочих с завода Люмьер». Но днем рождения кино считают **28 декабря 1895 года**. Тогда, в парижском кафе на Бульваре Капуцинов, Люмьеры представили уже широкой публике первый в мире короткометражный фильм «**Прибытие поезда на вокзал Ла Сьота**». Это был первый фильм в истории кинематографа, который был показан публике за деньги.

В России премьера первого фильма состоялась 15 октября 1908 года. Это был фильм «**Понизовая вольница**» режиссера Владимира Ромашкова по мотивам народной песни о Стеньке Разине «Из-за острова на стрежень». Длился первый российский фильм всего семь минут.



Источник: <http://calendareveryday.ru>

НОВЫЙ ГОД

Дата: 1 января



С 1700 года по указу Петра I Новый год в России стали праздновать, как и в других странах Европы, **1 января** (но, в отличие от европейских стран, по юлианскому календарю).

В 18 веке практически все протестантские государства перешли на григорианский стиль, а в **России до 1918 года сохранялся юлианский**, Новый год в России вновь перестал совпадать с западноевропейским. И только с 1919 года в России стали отмечать новогодний праздник, как сейчас, в соответствии с григорианским календарем.

23 декабря 1947 года указом Президиума Верховного Совета СССР 1 января стало праздничным и выходным днём.

Источник: <http://calendareveryday.ru>

РОЖДЕСТВО ХРИСТОВО

Дата: 7 января

В ночь с шестого на седьмое января православные России отмечают **праздник Рождество Христово**.

Самый светлый и радостный праздник для всех христиан – это **праздник Рождество Христово**, когда Дева Мария родила на свет Сына Божьего – Иисуса Христа. Родился он в Вифлееме в очень бедной семье. Колыбелью для него послужили ясли, куда кладут корм для животных. А первыми, кто пришел поздравить Марию и Иосифа с рождением сына, были простые пастухи, которым ангел принес благую весть о рождении Иисуса Христа.

Из-за того, что разные церкви придерживаются разных календарей, кто григорианского, кто юлианского, то и празднование Рождества Христова приходится на разные дни – у **православных 7 января**, у **католиков и протестантов 25 декабря**.

Рождество Христово, как праздник в России значительно отличается от своего аналога в остальном христианском мире. В настоящее время, перед Рождеством верующие в России держат сорокадневный Рождественский пост. А затем с дня Рождества, до Крещения, проходят святки, на которых люди празднуют **Рождество Христово**.



Источник: <http://calendareveryday.ru>

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ «СПАСИБО»

Дата: 11 января



11 января - самая «вежливая» дата в году. В этот день отмечается Всемирный день «спасибо». Вне зависимости от гражданства, национальности и религиозных убеждений, люди благодарят друг друга волшебным словом «спасибо».

Слово «спасибо» - устоявшееся сокращение от фразы «Спаси бог» – этой фразой на Руси выражали благодарность. Впервые слово "спасибо" зафиксировано в 1586 году, в словаре-разговорнике, изданном в Париже. Слова благодарности "спасибо" и даже "пожалуйста" обладают магическими свойствами, но произносить их нельзя, когда человек находится в раздражении. Психологи считают, что слова благодарности – это знаки внимания, они являются устными «поглаживаниями» и способны согреть своей теплотой. Мы каждый день говорим друг другу «спасибо», поэтому очень важно помнить, что истинная благодарность лишь та, которая идет только от чистого сердца! Поблагодарите сегодня всех, кто рядом с Вами, всех, кого любите и цените. Пусть в этот день слово «спасибо» будет не просто проявлением хороших манер и воспитанности, а проявлением искренней благодарности (дарю блага), произнесенное с добротой, любовью и вниманием к человеку. И мир станет немного добрее, светлее, радостнее!!!

Источник: <http://calendareveryday.ru>

СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД

Дата: 13 января

Старый Новый год — Новый год по юлианскому календарю («по старому стилю»). В XX и XXI веках приходится на полночь между 13 и 14 января («новому стилю»). После перехода на новый стиль старый Новый год продолжает по традиции неофициально отмечаться в некоторых странах.



В России традиция отмечать старый Новый год связана, помимо сохранения традиции, с тем, что Русская православная церковь продолжает встречать все церковные праздники по юлианскому календарю («старому стилю»). Традиция отмечать старый Новый год возникла после 1918 года, когда в России было введено новое летосчисление.

Старый Новый год — это редкий исторический феномен, дополнительный праздник, который получился в результате смены летоисчисления. Из-за данного расхождения календарей мы отмечаем два «Новых года» - по-старому и новому стилю.

Источник: <http://calendareveryday.ru>

КРЕЩЕНИЕ ГОСПОДНЕ

Дата: 19 января



Праздник Крещение Господне - один из самых древних праздников христианской Церкви. Его установление относится еще ко временам апостолов. Древнее название праздника - «Епифания» - явление, или «Теофания» - Богоявление, также его называли «праздник Светов», «Святые Светы» или просто «Светы».

Крещение Господне, или Богоявление, празднуется Православной Церковью 19 января по новому стилю. Накануне праздника, 18 января установлен строгий пост. Праздник Крещения начинается вечером 18 января, когда все православные отмечают Крещенский Сочельник. Праздник этот связан с крещением Иисуса Христа в реке Иордан. В воспоминание крещения Христова в реке Иордан в праздник Крещения бывает крестный ход на реку для освящения воды. Этот ход называется ходом на Иордань. Водоосвящение бывает и накануне праздника в храмах. С освященной водой священнослужители ходят по домам. Это делается для освящения как домов, так и живущих в них. Воду, освященную в праздник Крещения, берут по домам и хранят.

Источник: <http://calendareveryday.ru>

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОБЪЯТИЙ

Дата: 21 января

День объятий – молодой международный праздник, который появился в конце 70-х годов 20 века в студенческой среде западноевропейской молодежи. Именно 21 января парни и девушки безо всякой интимной подоплеки заключали друг друга в объятия. В этот день, по традиции праздника, дружески обниматься можно даже с незнакомыми людьми. Во время дружеских объятий люди обмениваются положительной энергией, душевным теплом, энергией «хорошего настроения», доброты.

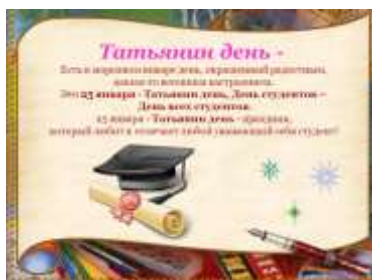


Психологи считают, что люди, которые любят обниматься - хотят испытать чувство безопасности, комфорта и любви. А объятия сопровождают нас на протяжении всей жизни. Мы обнимаем друзей и родных при встрече, после разлуки, обнимаем друг друга, чтобы выразить свою радость и благодарность. Приятно то, что празднование 21 января не потребует никаких материальных затрат. Вам стоит лишь щедро наградить своим теплом всех, кого посчитаете нужным. Поздравляя с праздником, подарить своим близким и любимым людям объятия в знак теплого отношения к ним, напомнить тем самым о своих искренних теплых чувствах.

Источник: <http://calendareveryday.ru>

ТАТЬЯНИН ДЕНЬ, ДЕНЬ РОССИЙСКОГО СТУДЕНЧЕСТВА

Дата: 25 января



Изначально этот праздник отмечался только в Москве, и отмечался очень пышно. По воспоминаниям очевидцев, ежегодное празднование Татьяниного дня было для Москвы настоящим событием. В XVIII - первой половине XIX века университетским, а потому и студенческим праздником стали торжественные акты в ознаменование окончания учебного года, на них присутствовала публика, раздавались награды, произносились речи. Николай I распорядился праздновать не день открытия университета, а подписание акта о его учреждении. Так волей монарха появился студенческий праздник - Татьянин день и День студента. Таким образом, святая Татьяна стала покровительницей студенчества. В 2005 году Президентом был подписан Указ официально закрепляющий Татьянин день (25 января) как День российского студенчества.

Татьянин день, День студента, День российского студенчества - как не назови, это праздник молодости, праздник всех тех, кто хранит в душе огонь творчества, жажду знаний, поиска и открытий. С праздником студенты всех поколений!

Источник: <http://calendareveryday.ru>

ДЕНЬ СВЯТОГО ВАЛЕНТИНА

Дата: 14 февраля

День Святого Валентина влюбленные празднуют уже более 16 столетий.

14 февраля казнили молодого священника по имени Валентин, который венчал желающих вопреки запрету римского императора Клавдия II. Спустя 200 лет его провозгласили покровителем всех влюбленных. В Западной Европе День святого Валентина стал широко отмечаться с 13 века, в США - с 1777 года. В Японии начали праздновать День святого Валентина в 30-е годы прошлого столетия.

В нашей стране День всех влюбленных стал отмечаться повсеместно совсем недавно, с 90-х годов.

С Днем всех влюбленных поздравляют всех вокруг, ведь ни один человек не может прожить без любви. Главным символом этого дня является, **валентинка** - маленькая открытка с признанием в любви, романтическим стихотворением, приятной фразой или просто комплиментом тому или иному человеку. В разных странах разные удивительные обычаи и ритуалы празднования Дня влюбленных, но суть одна, любить и дарить любовь.

Источник: <http://calendareveryday.ru>



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СОЦИАЛЬНОЙ СПРАВЕДЛИВОСТИ

Дата: 20 февраля



Генеральная Ассамблея провозгласила 20 февраля Всемирным днем социальной справедливости, который отмечается ежегодно, начиная с 2009 года. Она также предложила всем государствам-членам посвятить этот специальный день проведению на национальном уровне конкретных мероприятий в соответствии с

целями и задачами Всемирной встречи на высшем уровне в интересах социального развития и двадцать четвертой специальной сессии Генеральной Ассамблеи.

Проведение Дня должно способствовать дальнейшему наращиванию усилий международного сообщества в области искоренения нищеты, обеспечения полной занятости, достойной работы, равноправия мужчин и женщин, социального благосостояния и социальной справедливости для всех.

Источник: <http://calendareveryday.ru>

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОДДЕРЖКИ ЖЕРТВ ПРЕСТУПЛЕНИЙ

Дата: 22 февраля

В этот день в 1990 году правительство Англии опубликовало «Хартию жертв преступлений». С тех пор во всем цивилизованном и демократическом мире отмечают день поддержки жертв преступлений.



В России ежегодно более двух миллионов граждан становятся жертвами преступников. Если же учесть результаты социологических исследований скрытой преступности, то окажется, что реальное число потерпевших значительно больше. В этих условиях особую важность приобретает деятельность по защите прав потерпевших от преступлений и террористических актов, направленная на оказание юридической, материальной, моральной, социально-психологической, медицинской и иной помощи и поддержки. Потому во многих регионах России 22 февраля, в Международный день поддержки жертв преступлений, проводятся публичные акции, направленные на защиту прав человека.

Источник: <http://calendareveryday.ru>

ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА

Дата: 23 февраля



23 февраля отмечается праздник День Защитника Отечества. Вот уже более восьмидесяти лет в нашей стране отмечается дата - **23 февраля**.

Название праздника изменялось не единожды. Впервые народ узнал о нем в **1922** году, как о Дне Рождения Красной Армии. В тот год 22 февраля на Красной площади состоялся парад Московского военного гарнизона, а

вечером – торжественное заседание Моссовета с участием воинских частей.

С 1923 года по приказу Реввоенсовета Республики, подписанному Троцким, стал ежегодно отмечаться **День Красной Армии**, а событие, послужившее поводом для этого праздника, определяется так: «23 февраля 1918 г. под напором врагов рабочее и крестьянское правительство провозгласило необходимость создания вооружённой силы».

С 1946 года Праздник стал называться Днем Советской Армии и Военно-Морского Флота.

10 февраля 1995 года Государственная Дума России приняла федеральный закон «О днях воинской славы России», в котором этот день назван так: «23 февраля - День победы Красной Армии над кайзеровскими войсками Германии в 1918 году - День защитника Отечества».

С 2002 года по решению Государственной думы 23 февраля в России является нерабочим днем.

18 января 2006 года Госдума проголосовала за изменение редакции названия дня воинской славы - 23 февраля, в связи с тем, что утверждение о победе Красной Армии над кайзеровскими войсками Германии в 1918 году не соответствует историческим фактам, праздник переименовали и в настоящее время мы отмечаем **23 февраля как «День защитника отечества»**.

Источник: <http://calendareveryday.ru>

Материал подготовил Угланов П.В., Тронина ОА.

КАК ВЕСТИ АКТИВНЫЙ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЗИМОЙ?

Как пережить холода в бодрости и стройности: холода — не повод наедаться под одеялом и грустить. Скорее это повод больше времени уделять делам и больше внимания своему образу жизни. Эти простые действия помогут дожить до лета в стройности и бодрости.

РАЗОГРЕВ ПЕРЕД ЕДОЙ



<http://marikonopleva.ru>

Когда нам холодно, холодные салаты и смузи выглядят менее аппетитно. Но присутствие свежих фруктов и овощей — залог бодрости и стройности. Поэтому, чтобы салаты и фрукты оставались в ежедневном рационе: Не убирайте фрукты в холодильник. Несколько дней они отлично хранятся при комнатной температуре, и есть их будет куда приятнее.

Для разогрева с утра пейте горячую воду с лимоном. Перед едой и, придя с улицы, выпивайте стакан горячей воды (можно с лимоном, лаймом или медом) или чашку горячего травяного чай. Также перед едой полезна короткая физическая активность — приседания, прыжки на месте и пробежка по лестнице разогревают не хуже горячих батарей.

Здоровый образ жизни

ДЛЯ ХОРОШЕГО ПИЩЕВАРЕНИЯ КРУГЛЫЙ ГОД:



<http://ledi-povar.ru>

— начинайте обед и ужин с порции свежих овощей;



<http://www.foodhere.ru>

— забудьте об использовании рафинированного масла. Когда жарите или запекаете, используйте;



<http://www.gastronom.ru>

— белый рис и макароны замените на гречку, киноа и пшено



<http://mirsecret.ru>

— не запивайте еду (воду или чай пейте примерно через час после еды)

ОДЕВАЙТЕСЬ БОДРЕЕ



<http://surreallazo.tumblr.com>

Ходите дома в футболке и шортах или красивых лосинах, но не в мешковатом костюме медведя. Одежда имеет значение, даже если вы живете одни, или одни в окружении троих детей и кошек. Чем больше одежда настраивает на активность, тем бодрее и веселее мы себя чувствуем. Несмотря на холод за окном, дома нас греют горячие батареи, а значит можно устраивать домашнее лето.

ЕСТЬ ТОЛЬКО МИГ

Можно вспоминать, как хорошо в тепле у моря, на пляже с бокалом лимонада, и вздрагивать от холодного ветра. А можно одеться потеплее и получать удовольствие от разноцветных листьев под ногами, града, снега и другого многообразия природных явлений. Даже если солнце не видно за тучами, выбирайтесь днем на улицу. Прогулки при дневном свете улучшают настроение и полезны для зрения.



<http://elitefon.ru/>

ПЕРЕМЕНЫ



<http://selfhacker.ru>

Летом мы больше отдыхаем, а с осени начинаем больше работать, в том числе над собой и своим пространством. Сейчас самое время избавиться свой дом от лишних вещей, переставить мебель, научиться рисовать или стоять на руках, пойти на занятия балетом или изобрести пять новых полезных десертов. Непогода — отличный шанс переделать все то, на что не хватило времени летом. Согревайтесь в холода новыми интересными знакомствами, общением с друзьями и новыми увлечениями.

Здоровый образ жизни

АКТИВНЫЕ КАНИКУЛЫ: ЗИМНИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ В ИЖЕВСКЕ

ГОРНЫЕ ЛЫЖИ И СНОУБОРД:



<https://russia.travel>

Спортивный комплекс «Чекерил».
Режим работы: будни с 10:00 до 22:00,
выходные - с 18:00 до 22:00.
Понедельник - выходной. Есть
гостиница и банный комплекс.



<http://solana-active.ru>

Спортивно-туристический центр
«Нечкино». Режим работы:
понедельник - 14:00-22:00, вторник-
воскресенье - 10:00-22:00. 31 декабря
работают до 20.00, 1 января с 12.00.

ЛЫЖИ:



<http://ijevsk.bezformata.ru>

Стадион «Купол» - вход через парк
им. Кирова, режим работы: с 10:00 до 16:00.

Стадион «Буммаш» Режим работы:
ежедневно с 09:00 до 18:00.

Лыжная база «Искра» Режим работы:
ежедневно с 9:00 до 21:00.

Лыжная база «Биатлон» Режим работы: будни - с 13:00 до 20:00,
выходные - с 9:30 до 19:00.

Лыжная база «Снежинка» Режим работы: с 09:00 до 17:00 ежедневно,
вторник - выходной.

Спортивно-оздоровительный комплекс имени Г.А. Кулаковой Режим
работы: круглосуточно.

КОНЬКИ:



<http://ijevsk.bezformata.ru>

Летний сад им. М. Горького Режим работы: будни - с 15:00 до 23:00, выходные - с 11:00 до 23:00, прокат - до 21:00.

Стадион «Локомотив» Режим работы: будни - с 11:00 до 21:00, выходные - с 11:00 до 22:00. Понедельник - выходной.

Стадион «Зенит» Режим работы: будни - вторник-пятница - с 17:00 до 22:00, суббота-воскресенье - с 12:00 до 22:00. Понедельник - выходной

Стадион «Динамо» Режим работы: будни - с 18:00 до 22:00, выходные - с 12:00 до 22:00.

Парк Космонавтов Режим работы - с 10:00 до 21:00.

Каток «Омега» Режим работы: понедельник-пятница, воскресенье - с 10:00 до 23:00. Суббота - с 10:00 до 5:00.

Дворец спорта «Ижсталь» Режим работы: ночные катания по субботам - с 23:30 до 6:00.

Источник: <http://samosov.ru>

Материал подготовила Шаймарданова В.Е.

ЗИМУШКА-ЗИМА



Зима наступила. И мы с вами вступаем в самый чудесный сезон. И не только потому, что именно зимой нас ждёт целая вереница праздников, среди которых Новый год и Рождество, а потому, что в это снежное время наша жизнь наполняется неповторимым состоянием.

У наших предков славян зима представлялась красивой, статной женщиной, холодной и грозной богиней. Но заведовала она не только стужей, но и умиротворением и покоем.

В этом огромная подсказка для нас современных женщин, что в зимнее время не нужно себя корить за отсутствие энергичности, а иногда грусть и вялость. Время зимних холодов – это период, когда наш организм приспосабливается к более медленному ритму Вселенной.

Даже солнышко встаёт позже, а вместе с ним позже просыпается всё на земле. Ранний заход дневного светила — это тоже знак. Знак о том, что зимой совет ложиться спать пораньше, как никогда, актуален!

Зима – это ещё время, когда мы с вами в какой-то степени становимся спящими красавицами. Хочется подольше поспать по утрам, сидеть, закутавшись в тёплый плед с чашкой чая в руках, мечтать и писать письма или читать книги. Иначе говоря, мало двигаться.

И в этом тоже есть свой смысл. Низкие температуры заставляют нас проводить большую часть времени дома, а, значит, атмосфера вашего жилища играет очень важную роль. Именно зимой женщина особенно ярко исполняет роль хранительницы очага, кормилицы, источника любви и тепла.

Как же провести зиму так, чтобы время снегопадов и морозных узоров на стеклах принесло радость и наполненность?

Первое, нужно помнить о том, что если жить природосообразно, то есть в гармонии с природными циклами, то зима – это не время всходов и сбора урожая. Так что можно и нужно отпустить контроль, свои желания и не ждать от себя подвигов.

Прислушивайтесь не только к природе, но и к своему телу, чего оно хочет и когда? И не игнорируйте его знаки.

Однако и впадать в спячку, как медведь, тоже не нужно. Вы наверняка слышали, как порой и в мороз где-нибудь чирикают птички. Им нипочём пугающие отметки на термометре.

Так что внутренний задор и желание жить в зимнее время особенно сохраняйте и лелейте.



<http://litsait.ru>

А чтобы ваша зима не прошла даром, предлагается небольшой список того, что можно сделать в течение трех предстоящих месяцев. Дерзайте!

- *Обязательно поиграйте в снежки с любимым и детишками.*
- *Катайтесь на лыжах и коньках.*
- *Спуститесь на санках с горы! Во время полёта загадайте заветное желание.*
- *Носите тёплую, уютную одежду. Не мучайте себя холодом. Вязанные носки, пушистые варежки напоминают нам всем наших бабушек, которые без усталости творили и рукодельничали.*

Советы психолога

- Сшейте или купите себе тёплую юбку. Она позволит вам отказаться от «вечных» брюк. Да и согревает юбка гораздо лучше.

- Вместо шапки попробуйте примерить тёплый, расписной платок. Подойдите к зеркалу. Неужели, эта ясноглазая красавица в отражении — это вы?

- Слепите снеговика, заранее захватив из дома морковку.

- Купите себе две-три книги для души. И читайте их понемногу каждый вечер, укутавшись в тёплое одеяло.

- Выключайте свет и зажигайте свечи.

- В зимнюю стужу так приятно выпить чашечку чая с домашней выпечкой. Хотя бы иногда стряпайте что-нибудь, а лучше научитесь печь хлеб! Дух хлеба — это обережный символ жилища.

- Начните рукодельничать. Можно для этого дела собираться вместе с подругами.

- Согревайте тёплыми словами и объятиями друзей и близких. В зимнее время года нам особенно не хватает тепла.

- Устраивайте прогулки на свежем воздухе и проветривайте помещение — морозный воздух бодрит и тонизирует.

- Сделайте кормушку для птичек.

- Тихими, зимними вечерами собирайтесь всей семьей за столом и играйте во что-нибудь, мастерите, общайтесь.

- Начните рисовать, писать рассказы, лепить что-то из глины.

- Позвольте морозу подарить вам естественный румянец — для этого не засиживайтесь сутками дома.

- Устройте себе зимнюю фотосессию. В зимнем лесу вы почувствуете себя героиней сказки.

- Смотрите добрые фильмы и сказки.

- Смастерите украшения для новогодней ёлки своими руками.

- Примите участие в рождественских колядках.

- Ходите в храм или читайте дома молитвы для увеличения любви во всем мире.

- Уделите внимание тому, во что вы одеваетесь дома. Зимой можно и нужно ощущать себя красавицей в домашней обстановке. Бусы, серьги, браслеты... — не ждите лета, чтобы заново их одеть.

- Пользуйтесь «вкусной» косметикой для лица и тела, с ароматами ягод, лесных трав и фруктов.

- Чай с мёдом в холодное время года — это способ зарядиться солнечной энергией.

- Ложитесь спать до 22ч.

- Начните танцевать! Дома, в фитнес-клубе. Дайте своему телу подвигаться под приятную музыку.

- Посещайте выставки, музеи, театр. В зимнее время года — это любимое времяпровождение.

- Покормите белочек в лесу.

- Открывайте в себе умиротворение и внутреннее спокойствие. С помощью медитации, практик расслабления. Уделяйте этому ежедневно по 5-15 минут.
- Купите себе красивое зимнее платье. И тёплое, и женственное.
- Отбросьте любую спешку и напряжение. Сейчас не время никуда торопиться. Ваша мантра на зиму: всему своё время.
- Любуйтесь морозными узорами на окнах.
- Начните готовиться к новогодним праздникам заранее. Тем самым, вы создадите себе волшебное настроение задолго до заветного дня.
- Ходите в гости к друзьям и приглашайте близких и родных к себе домой.
- Пойте песни, колыбельные маленьким деткам.
- Не «замораживайтесь» до весны, в ожидании влюблённостей и активности мужчин. Ходите на свидания, несмотря на мороз и стужу.
- Шиповник, брусника, малина могут стать для вас источником витаминов, а, значит, укрепят здоровье.
- Если вы давно мечтали побыть Снегурочкой – исполните это желание!
- Украсьте дом вещами жёлтого, красного или зелёного цвета. Это подарит вам и вашим близким хорошее настроение.
- Водите хороводы вокруг ёлочки.
- Отметьте новогодний праздник в необычной обстановке.
- Под Рождество весь день воздержитесь от еды и с трепетом дожидайтесь первой звезды, восхваляя появление Спасителя! Считается, что если вы выполните это, то загаданное вами желание исполнится.
- Составляйте и изучайте историю своего Рода.
- Радуйте себя чем-нибудь сладким и желательным по утрам.
- Вспомните своё детство – чем вы любили заниматься зимой? Сделайте то, что так вам нравилось.
- Будьте добры к себе и к окружающим. Доброта согревает.
- Больше улыбайтесь и смейтесь – пусть не замерзают ваши чувства!
- Приносите в дом живые цветы хоть иногда. Пусть и среди зимы у вас всё цветёт и благоухает.
- Из окна наблюдайте, как падает снег. Ощутите это состояние потока.
- Любите и говорите о любви почаще.
- Доделайте то, на что летом и осенью не хватало времени.
- Прощайте и отпускайте обиды. Пусть лёд будет только там, где ему положено быть. То есть - не в вашем сердце!
- Верьте в чудеса и загадайте в новогоднюю ночь своё заветное желание! Оно непременно исполнится.

Желаем Вам душевной зимы!

Источник <http://subscribe.ru/digest/woman/psychology/n964562351.html>

Материал подготовила Маланина О.Н.

ЁЛОЧНЫЙ БАЗАР (ИЛИ КАК НЕ ИСПОРТИТЬ ПРАЗДНИК)

Новогодние праздники – время, когда мы активно веселимся, общаемся и ... ссоримся с близкими. Почему так происходит и как этого избежать, помогут разобраться психологические советы.



<http://www.corpomir.ru>

Предпраздничная атмосфера невольно погружает нас в мечты, в ожидание чуда. Особенно этому способствуют новогодние семейные фильмы, романтические комедии – в них герои находят свою любовь, обретают долгожданную половинку. Под этим влиянием многие неосознанно сравнивают то, что у них есть в отношениях, с тем, чего нет, но очень хочется. Это касается и наших любимых, и родителей. Мы будто бы больше начинаем замечать изъяны, недостатки в близких, а потому так легко вспыхиваем от критики или обижаемся на недостаток внимания. И если наши ожидания не оправдываются, особенно в праздничный период, разочарование мы переживаем гораздо большее, а поводы для ссор возникают сами по себе.

Еще один важный фактор, который может накалить семейную обстановку, - это стремление к идеалу, перфекционизм. В праздничные дни мы стремимся создать красивую атмосферу, показать, что все в семье прекрасно. Спрятавшись за красочными атрибутами праздника, можно упустить его суть и встретиться с опустошением и разочарованием. Нарядная елка, шикарный стол, гости – в наличии имеются все, казалось бы, необходимые ингредиенты праздника. Только почему так грустно, пусто или одиноко? Причина проста – нам кажется, что именно в Новый год случится чудо, и наши близкие вдруг изменятся по мановению волшебной палочки: мы будем понимать друг друга, перестанем ссориться и т.д.

Такое желание – на самом деле, очень важный сигнал. Он говорит о том, что у вас с близкими много не ясных моментов, скрытых конфликтов, обид, которые накопились за год или больше. Открытый разговор кажется таким трудным, и гораздо легче спрятаться за повседневными делами. Но вместе с этим мы продолжаем по-детски мечтать: «Вот в новом году у меня все будет по-другому!», «Я обещаю, что больше не буду срываться по пустякам», и т.д.

В предпраздничной суете, когда зажигаются новогодние огни, естественно рождается ощущение чего-то нового, и мы начинаем ждать изменений. И когда слышим неудачную шутку любимого, или очередное замечание от мамы, или видим недовольство детей подарками – разочарование накрывает очень сильно. «Ну вот, опять начинается, а я же так старалась!». Претензии от близких мы слышим и в обычные дни, но не реагируем так остро, как в праздник, когда каждый обязан быть счастливым.

Поэтому удержаться от разочарований и ссор бывает очень трудно. Но можно предпринять несколько важных шагов.

Для начала ответьте себе честно на вопрос: «Чего мне не хватает в отношениях? На какие слова или действия любимого человека, родителей, коллег я чаще всего обижаюсь?». Возможно, вы встретитесь с моментами, которые раньше предпочитали обходить, или ждали, что партнер сам догадается или, более того, изменится.

Следующий шаг – подготовка к решению проблемы. Спросите себя: «Что я могу сделать, чтобы получить желаемое? Каким должен быть вклад с моей стороны?» Например, вам не хватает слов любви от партнера, и именно на это вы чаще всего обижаетесь. Тогда можно провести рождественские и новогодние ритуалы на получение знаков любви. Или откровенно поговорить со второй половинкой, рассказать о своих чувствах, ожиданиях, планах и быть готовым услышать собеседника.



<http://piterzavtra.ru>



<http://chagnavstretchy.mirtesen.ru>

Новый год – это не только ощущение волшебства, а и встречи с родными и любимыми, подарки, теплые поздравления. Именно сейчас особенно хочется любить, получать внимание и поддержку. Как не испортить праздник обидами? Прислушайтесь к себе – возможно, в вашей душе накопились несбывшиеся ожидания, которые сейчас звучат в претензиях или скрытых упреках. Есть ли смысл прятать их ради «идеального» Нового года или торопиться решить в ссоре? Дайте время себе и своим близким для того, чтобы открыто поговорить, по-настоящему услышав друг друга. Необязательно «привязывать» разговор к праздникам. Ведь у любых отношений есть свой календарь и свое время перемен.

Источник: Журнал «Психология и Я», №12, 2014 г.

Материал подготовила Маланина О.Н.

НОВЫЙ ГОД

Данную рубрику хотелось бы начать с небольшого вступления. Незаметно для себя, совсем скоро мы уже будем готовиться к встрече самого яркого и сказочного праздника Нового года! Каждый задается вопросом, как и где, встретить праздник, что нового принесет грядущий год в нашу жизнь, как украсить свой дом и новогоднюю елку, а милые дамы все чаще задумываются над извечным вопросом – какой наряд выбрать для празднования самого желанного для многих детей и взрослых праздника. Это и многое другое мы расскажем в нашей рубрике.



Согласно восточному календарю, 2017 год будет годом Огненного Красного Петуха. Этот знак, приходящий на смену яркой Огненной Обезьяне, обещает быть экстраординарным и запоминающимся. Подружиться с хозяином наступающего года нужно сразу же, в новогоднюю ночь, а для этого нужно продумать:

- Наряд для встречи Нового 2017 года
- Выбор праздничных блюд
- Оформление праздничного стола
- Украшение Новогодней елки (идеи по изготовлению елочных игрушек)

Наряд для Нового 2017 года

Прежде всего, стоит отметить, что встречать Новый год нужно с шиком, платье и украшения должны быть идеально подобраны. Просто замечательно, если на Вас в новогоднюю ночь будет платье из натуральных



дорогих тканей – органза, шелк, атлас, бархат, парча, кожа и др. Подобная роскошь лишь привлечет в Вашу жизнь богатство и удачу. Что касается фасона платьев, то можно с уверенностью сказать, что все наряды должны воплощать изящество и красоту. Коктейльные платья, вечерние, с разрезами, платья в пол, романтические, с завышенной талией, платья с открытыми плечами и т.д. Все они должны привлекать внимание, поэтому просто необходимо украсить свой новогодний наряд всевозможными аксессуарами (ажурные воротнички, ремни, вышивка, броши, и т.д.).

Творчество

Идеальное цветовое решение для наряда на наступающий Новый 2017 год – год Огненного Красного Петуха практически не оставляет модницам выбора



– платье просто обязано быть красного цвета или же иметь оттенок одного из его производных (красный; алый; бордовый; оранжевый; коралловый; насыщенный яркий желтый; золотой). Все наряды, а также аксессуары и макияж, должны излучать своим цветом огонь, ярость, роскошь.

<http://god2017.com>

Что надеть мужчине в новогоднюю ночь 2017

Выбрав себе праздничный наряд, стоит позаботиться и о своем мужчине. Для сильного пола подойдет классический темный или золотистый костюм, так же подойдет костюм темно-бордового цвета.



Рубашка или же футболка обязательно должны быть выглажены, символ наступающего года - Петух не потерпит неряшливого отношения к своему празднику. Так же в обязательном порядке отросшую бороду следует аккуратно постричь или вовсе сбрить. Стрижка должна быть стильной.

<http://god2017.com>

Выбор праздничных блюд

К оформлению и приготовлению блюд на Новый год следует подходить со всей ответственностью. Необходимо учесть все тонкости такие как, особенности года, предпочтения гостей и т.д. Петух по своему темпераменту – животное не жадное, даже в меру экономное. Новогодний стол не должен ломиться от излишеств. При этом необходимо найти золотую середину, всего должно быть в достатке. Символ года будет рад присутствию на новогоднем столе сладких блюд.



<http://noviygod2017.ru>

Обязательно должны присутствовать мясные блюда или блюда из рыбы. Из курицы, желательно, ничего не готовить на Новый год Петуха, однако однозначного запрета на это нет. Скажем несколько слов о гарнире. Предпочтение следует отдать овощным гарнирам. Овощи для символа года 2017 – естественная пища. Очень хорошо будет приготовить гарнир из картофеля. Салаты можно готовить самые разные, всё на ваш вкус, но сделать акцент на новые, вкусные и интересные рецепты.

Оформление праздничного стола



К украшению новогоднего стола нужно подходить с фантазией. В год Петуха лучше применить деревенский стиль сервировки стола – это льняные скатерти и салфетки, сухие букеты и овощные или фруктовые композиции в качестве декора, можно сделать акцент на деревенской посуде. Петуху понравятся небольшие плетеные в косичку булочки, связка баранок на самоваре, вязанки из красного перца или лука, аккуратно закрученные пучки соломы, различные пшеничные колоски и т.д. Новогодний стол просто обязан быть красиво убран и задекорирован. Ведь, как говорится, «как Новый год встретишь, так его и проведешь», а провести это время в красоте и великолепии хочется всем. Если хочется Новый год встретить в красивой и уютной обстановке – красный цвет в деталях подойдет, как нельзя, лучше. Очень простой и, в то же время, нарядный вариант сервировки – парочка елочных веток с красными украшениями в самом центре стола, фруктами, орехами и шишками; несколько свечей красного цвета, красные салфетки и белая посуда (или, наоборот, белые салфетки, но красная посуда); по периметру стола можно «рассадить» снеговиков в красных колпачках; каждому гостю будет приятно обнаружить на своей тарелке небольшую красную елочку с пожеланием счастливого года.

<http://god2017.com>

Идеи по украшению елки к Новому 2017 году



Обычай украшать новогоднюю елку пришел к нам из Германии. Существует предание о том, что начало этой традиции дал немецкий реформатор Мартин Лютер. В 1513 году, возвращаясь, домой в канун Рождества, Лютер был очарован и восхищен красотой звезд, усыпавших небесный свод так густо, что казалось, будто и кроны деревьев искрятся звездами. Дома он поставил на стол елочку и украсил ее свечами, а на верхушку водрузил звезду в память о звезде Вифлеемской, указавшей путь к пещере, где родился Иисус.

В России традиция украшения новогодней елки появилась благодаря Петру I. Петр, еще в молодые годы гостивший на Рождество у своих немецких друзей, был приятно удивлен. Став царем, он издал указ отмечать Новый год, как в Европе.

Сначала елки украшали по старинке конфетами и фруктами. Потом игрушки стали отражать эпоху: пионеры с горнами, лики членов Политбюро. Во время войны — пистолеты, десантники, собаки-санитары. Им на смену пришли игрушечные автомобили, дирижабли с надписью: "СССР", снежинки с серпом и молотом. Затем — космонавты, спутники, персонажи русских сказок. На сегодняшний день разнообразие елочных игрушек пестрит в магазинах, но также сейчас модно изготавливать игрушки собственными руками, применяя фантазию и творчество, делая их эксклюзивными и интересными. Поверьте, создание елочных украшений собственными руками не только увлекательное занятие, но это обязательно подарит вам самое праздничное настроение!



•Идея № 1: Елочные игрушки из фетра



Фетр - универсальный материал для творчества, мягкий и приятный на ощупь. Его края не надо обрабатывать дополнительно, они держат форму и не осыпаются. Его можно пришивать, как ткань, или приклеивать, как бумагу. Еще одним плюсом фетра является его богатая цветовая гамма.

Творчество



- **Идея № 2: Игрушки из помпонов и ниток**



Игрушки, созданные из помпонов своими руками, красивы и неповторимы. Чтобы их сделать, не нужно большого мастерства, все, что нужно знать —

это правильная техника их изготовления. Нам понадобятся лишь пряжа для вязания разных цветов и ножницы.



- **Идея № 3. «Все новое - это хорошо забытое старое». Игрушки из конфет и печенья!**



Как было описано ранее, в старину елочки украшали конфетами, фруктами и печеньем. Практически в любом магазине можно приобрести различные материалы и формы для выпечки, цветные присыпки и крем на любой вкус. Неповторимые обертки для конфет так же можно



изготовить собственными руками. Поэтому хозяйки, хранительницы домашнего очага, применив терпение и фантазию, могут испечь не только вкусные, но и очень красивые угощения (пряники, печенья, конфеты), которые в свою очередь, порадуют домочадцев, и отлично будут смотреться на Новогодней елке, создавая этим приятное праздничное Новогоднее настроение!



Источник <https://ru.wikipedia.org>

Материал подготовила Килимаева Е.С.

ЕСЛИ ВЫ ОКАЗАЛИСЬ В СИТУАЦИИ НАСИЛИЯ



<http://subscribe.ru>

Памятка для тех, кто подвергается домашнему насилию

Если Вы или Ваши близкие подверглись побоям со стороны партнера или членов Вашей семьи (сына, отца и т.д.), то Вам следует:

- Вызвать работников полиции и встретить их, если есть возможность.
- В случае необходимости, вызвать скорую помощь.
- Добиться, чтобы виновного доставили в РОВД. Последовать туда же и подать заявление о привлечении к уголовной ответственности.
- Получить в РОВД направление на судебно-медицинское освидетельствование, если есть в этом необходимость (квитанции сохранить).

Судебно-медицинское освидетельствование можно пройти по собственному желанию, без направления из РОВД по адресу: ул. Сивкова, 105 (ост. трам. № 1,3,6,9,12 «Пер. Октябрьский» за магазином «Ветеран»).

Акт освидетельствования необходимо сохранить. Режим работы Судебно-медицинской экспертизы: с 9 до 15 часов. Телефон: 52-71-64.

Если Вам (или Вашим близким в этой ситуации) потребуется лечение, то фиксируйте все расходы – не выбрасывайте товарные и кассовые чеки.

Одновременно с возбуждением уголовного дела у Вас есть право предъявлять гражданский иск о взыскании материального и морального вреда.

Закон не знает ограничения в возрасте свидетелей, т.е. даже малолетний ребенок может быть свидетелем по делу.

Свидетелями могут быть и те лица, которым стало известно об обстоятельствах нанесения побоев с Ваших слов.

Если в принятии заявления в РОВД Вам отказывают или служба участковых инспекторов не реагирует на Ваши просьбы, то у Вас есть право обжаловать их действия в порядке подчинения (в прокуратуру, в суд).

Статьи Уголовного Кодекса, чаще всего применяемые при защите жертв домашнего насилия:

- ч.1. Ст. 115 УК РФ – Умышленное причинение легкого вреда здоровью, вызвавшего кратковременное расстройство здоровья или незначительную стойкую утрату общей трудоспособности, наказывается штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы, или иного дохода, осужденного за период до трех месяцев, либо обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо арестом на срок до четырех месяцев.

- Ст. 116 УК РФ - нанесение побоев или совершение иных насильственных действий, причинивших физическую боль, но не повлекших последствий, указанных в [статье 115](#) УК, в отношении близких лиц, наказывается обязательными работами на срок до трехсот шестидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо ограничением свободы на срок до двух лет, либо принудительными работами на срок до двух лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до двух лет.

Примечание. Под близкими лицами понимаются близкие родственники (супруг, супруга, родители, дети, усыновители, усыновленные (удочеренные) дети, родные братья и сестры, дедушки, бабушки, внуки), опекуны, попечители, а также лица, состоящие в свойстве с лицом, совершившим деяние, предусмотренное настоящей статьей, или лица, ведущие с ним общее хозяйство.

- Ст. 116.1.- нанесение побоев лицом, подвергнутым административному наказанию, Нанесение побоев или совершение иных насильственных действий, причинивших физическую боль, но не повлекших последствий, указанных в [статье 115](#) УК, и не содержащих признаков состава преступления, предусмотренного

[статьей 116](#) УК, лицом, подвергнутым [административному наказанию](#) за аналогичное деяние, наказывается штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо обязательными работами на срок до двухсот сорока часов, либо исправительными работами на срок до шести месяцев, либо арестом на срок до трех месяцев. Согласно [Медицинским критериям](#) определения степени тяжести вреда, причиненного здоровью человека, утвержденным [приказом](#) Минздравсоцразвития РФ от 24 апреля 2008 г. N 194н не причинившими вред здоровью человека считаются - поверхностные повреждения, в том числе: ссадины, кровоподтек, ушиб мягких тканей, включающий кровоподтек и гематому, поверхностная рана и другие повреждения, не влекущие за собой кратковременного расстройства здоровья или незначительной стойкой утраты общей трудоспособности.

• ч.1 Ст. 119 УК РФ – Угроза убийством или причинение тяжкого вреда здоровью, если имелись основания опасаться осуществления этой угрозы - наказывается обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов, либо ограничением свободы на срок до двух лет, либо принудительными работами на срок до двух лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до двух лет.

Более строгое наказание закон предусматривает за причинение тяжкого и средней тяжести вреда здоровью (ст. 111, 112 УК РФ), а также за истязания – причинение физических или психических страданий путем систематического нанесения побоев либо иными насильственными действиями (ст. 117 УК РФ). Под систематичностью насильственных действий понимается совершение противоправных актов не менее трех раз. Эти уголовные дела возбуждаются независимо от воли потерпевшего и не могут быть прекращены в связи с примирением потерпевшего и обвиняемого.



<http://sotsproekt-ryazan.ru>

Как возбудить уголовное дело?

Если Вы подверглись физическому насилию или угрозе причинения физического насилия, если Вы решили привлечь обидчика к уголовной ответственности, мы предлагаем Вам свою поддержку для защиты Ваших прав. Кроме Кризисного центра Вашими представителями могут быть: адвокаты, близкие родственники, представители общественных организаций, уполномоченные по закону.



<http://www.livekuban.ru>

Вы пишете заявление мировому судье, если Вам нанесли побои, либо причинен легкий вред здоровью (ст. 115, 116, 116.1).

Уголовные дела о преступлениях, предусмотренных ст. 115, 116, 116.1 УК и возбужденных мировым судьей (не иначе как по заявлению потерпевшей), могут быть прекращены в связи с примирением потерпевшего с обвиняемым.

Заявление в суд должно содержать:

1. Наименование суда, в который оно подается;
2. Описание события преступления, места, времени, а также обстоятельств его совершения;
3. Просьбу, адресованную суду, о принятии уголовного дела к производству;
4. Данные о лице, привлекаемом к уголовной ответственности;
5. Список свидетелей, которых необходимо вызвать в суд;
6. Дату написания и подпись лица его подавшего.

Заявление подается с копиями по числу лиц, в отношении которых возбуждается дело частного обвинения.

Вы подаете заявление в полицию (дежурную часть РОВД) по месту совершения преступления, если в действиях обвиняемого содержались признаки преступлений, предусмотренных статьями 119,117,111,112 УК РФ.

Заявление в полицию должно содержать:

1. Наименование органа, в который оно подается;
2. Описание события преступления, места, времени, а также обстоятельств его совершения;
3. Данные о лице, привлекаемом к уголовной ответственности (если известно);
4. Просьбу о привлечении к уголовной ответственности.

Вы пишете заявление в районную прокуратуру по месту совершения преступления, если:

- вы стали жертвой сексуального насилия;
- в РОВД Вам отказали в приеме заявления;
- в РОВД Вам отказали в возбуждении уголовного дела.

Вы пишете жалобу в районный суд, если:

- в РОВД отказали в приеме заявления;
- в РОВД отказали в возбуждении уголовного дела;
- прокуратура отказала в удовлетворении Вашего заявления (жалобы).

Если Вам трудно самостоятельно написать заявление, обратитесь за помощью к юристу или адвокату.

Подавая заявление в РОВД или прокуратуру:

1. *Проследите, чтобы заявление было зарегистрировано в журнале происшествий.*

2. *При подаче заявления потребуйте талон – уведомление, где должно быть указано:*

- от кого принято заявление;
- когда заявление принято;
- под каким номером оно зарегистрировано.

3. *Расскажите работникам полиции или прокуратуры:*

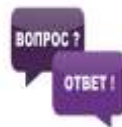
- о происшедшем;
- назовите свидетелей происшедшего;
- сообщите, в какой травматологический пункт Вы обращались;
- внимательно прочитайте все объяснения и протоколы, записанные с Ваших слов;
- подпишите протоколы только после того, как все неточности в них устранены работником полиции или лично Вами.

4. *Потребуйте у сотрудников полиции назначить проведение судебно-медицинской экспертизы.*

5. *Помните о том, что, если был причинен вред Вашему здоровью в ходе совершенного преступления, после чего Вы были вынуждены лечиться, в ходе следствия можете подать гражданский иск о возмещении ущерба.*

6. *Предоставьте доказательственную базу (медицинский документ, подтверждающий наличие у Вас телесных повреждений, имена свидетелей преступления) и т.д.*

Материал подготовила Романова Е.Ю.



- Куда необходимо обратиться для решения вопроса о помещении в дом-интернат?

Татьяна Семёновна, 80 лет



- В соответствии со ст. 20 Федерального закона от 02.08.1955 г. № 122-ФЗ «О социальном обслуживании граждан пожилого возраста и инвалидов» для решения вопроса о помещении в дом-интернат необходимо обратиться в управление (отдел) социальной защиты населения по месту жительства (месту пребывания), где специалисты ознакомят Вас с полным перечнем документов, необходимых для устройства в стационарное учреждение.

Основанием для помещения является личное письменное заявление гражданина (законного представителя) о принятии на стационарное социальное обслуживание (стационарное социальное обслуживание предоставляется гражданам пожилого возраста и инвалидам частично или полностью утратившим способность к самообслуживанию и нуждающимся по состоянию здоровья в постоянном уходе и наблюдении).

Заведующий ОПЖ Потёмкина Е.А.



- Разводимся с мужем, очень нуждаюсь в услугах психолога, как могу записаться в Ваше Учреждение на консультацию?

Милана, 40 лет



- Милана, записаться на консультацию можно по телефону 8(3412) 444-088, ждём Вас!

Заведующий ОПЖ Потёмкина Е.А.



- Каким образом можно получить социальные услуги в учреждении социального обслуживания?

Надежда, 45 лет



- Надежда, социальные услуги в учреждении социального обслуживания можно получить в соответствии с Постановлением Правительства Удмуртской Республики от 22.12.2014 г. № 540 "Об утверждении Порядка предоставления социальных услуг поставщиками социальных услуг на территории Удмуртской Республики".

Основанием для рассмотрения вопроса о предоставлении социального обслуживания является поданное в письменной или электронной форме заявление гражданина или его законного представителя о предоставлении социального обслуживания.

Уполномоченный орган субъекта Российской Федерации принимает решение о признании гражданина нуждающимся в социальном обслуживании либо об отказе в социальном обслуживании в течение пяти рабочих дней с даты подачи заявления. О принятом решении заявитель информируется в письменной или электронной форме.

Решение об оказании срочных социальных услуг принимается немедленно.

Решение об отказе в социальном обслуживании может быть обжаловано в судебном порядке.

Заведующий ОМО Тренина О.А.



- Какие документы необходимо предоставить для получения срочных социальных услуг? Очень нуждаюсь в юридической консультации!

Надежда, 45 лет



- При обращении в организации социального обслуживания для получения срочных социальных услуг получатели социальных услуг представляют документ, удостоверяющий личность (при наличии), и решение уполномоченного органа о признании получателя социальных услуг нуждающимся в срочном социальном обслуживании с указанием перечня срочных социальных услуг, в которых он нуждается.

Заведующий ОМО Тренина О.А.

*Уважаемые читатели, интересующие Вас вопросы, можете оставлять на нашем сайте sodeistvie18.ucoz.ru,
на электронной почте sodeistvie-2016@mail.ru,
или позвонив по телефону 8(3412) 441-635*



Помоги Деду Морозу найти ёлочку!



НАЙДИ 10 ОТЛИЧИЙ



Источник
<http://malushata.ru>

Материал подготовила
Килимаева Е.С.