



2 Ушел из жизни Геннадий Селезнев, бывший главный редактор «Учительской газеты»

24 Ирина Мирошниченко благодарна за встречи, случившиеся в ее жизни

В номере:

Все будет хорошо

Лето пролетает в бездействии? Душе просто необходимо погрузиться в космос, уверены психологи.

Стр. 7

Вредно не мечтать...

Положить деньги под проценты или путешествовать? Современные дети не видят противоречия между этими желаниями.

Стр. 8

Первым делом - самолеты

Летчик-любитель Александр Андреев на легендарном самолете По-2 совершил перелет в Заполярье, повторив маршрут 1935 года.

Стр. 11

Портрет



Историк Андрей Рытченко знает, как включить

в работу всех учеников без исключения.

Стр. 4

Ирина Николаева - музыкант, учитель МХК и режиссер в одном лице. Так что спектакли у нее получаются феерические!



Стр. 5

ISSN 0233-4488



9 770233 448009

12+

Жизнь как чудо

Специальный выпуск



Для горожанки лето - это прямо пахнущие петунии, личный маленький эдем на пяточке балкона. Для дачницы или сельской жительницы - крошечные огурчики, которые вырастила из семечка, и наливающаяся краской сквозь перламутр клубника. Для мужчин - долгожданные рассветные часы с удочкой на реке. Для мальчишек и девчонок - часы роста души за вдохновенным ничегонеделанием. И для всех - возможность наконец рассмотреть и почувствовать гладь воды, воздух, напоенный сотней запахов, пространство, щедро залитое солнцем. Лето - это свобода! Об этом наш номер

Наши подписные индексы:

50137, 32168 по каталогу «Роспечать»; 12270, 12272 по каталогу «Почта России»



О спорт, ты мир!

Нечасто за обычных школьников болеют... олимпийские чемпионы. Мальчикам и девочкам из оздоровительного комплекса «Балтийский берег» повезло - прославленные спортсмены не только поучаствовали в их соревнованиях, но и дали много ценных советов

Стр. 22



Команда Владимира КОЗЛОВА

фото Наталья АЛЕКСУТИНОЙ

«И я больше не буду никогда, никогда»

Ушел из жизни бывший главный редактор «Учительской газеты»

Геннадий Николаевич СЕЛЕЗНЕВ (6 ноября 1947 года - 19 июля 2015 года). Родился в городе Серов Свердловской области. В 1964 году окончил профессионально-техническое училище. С 1965 по 1966 год работал токарем на Ленинградском государственном компрессорном заводе. Служил в армии.

С 1968 по 1974 год работал в Ленинградской областной комсомольской организации секретарем комитета комсомола ПТУ №10, инструктором, заведующим отделом Выборгского райкома ВЛКСМ, заместителем заведующего отделом обкома ВЛКСМ.



В 1974 году окончил факультет журналистики ЛГУ имени А. А. Жданова. В 1974-1980 годах - заместитель редактора, редактор газеты «Смена» (Ленинград).

1980 год - первый заместитель заведующего отделом пропаганды и агитации ЦК ВЛКСМ, член бюро ЦК ВЛКСМ. В 1980-1988 гг. главный редактор газеты «Комсомольская правда», с декабря 1988 г. по февраль 1991 года - главный редактор «Учительской газеты». После августовских событий 1991 года - главный редактор газеты «Правда».

С декабря 1993 по декабрь 2007 года - депутат Государственной Думы РФ первого, второго, третьего и четвертого созывов. В 1993 - 2002 гг. - член фрак-

ции КПРФ, с 2002 года - независимый депутат.

С 1996 по 2003 год Селезнев был председателем Государственной Думы.

В 2000 г. создал и возглавил общероссийскую общественную организацию «Россия». На ее основе в 2002 году была образована Партия Возрождения России (затем переименована в партию «Патриотические силы. За Родину»).



Г.Н. СЕЛЕЗНЕВ на встрече с М.С. ГОРБАЧЕВЫМ учителем года А. СУТОРМИНЫМ



Редакция «Учительской газеты» выражает искренние соболезнования родным и близким Геннадия Николаевича в связи с его кончиной

Первые сто строк

Петр ПОЛОЖЕВЕЦ

Не стало еще одного человека, которого я искренне любил. Геннадий Николаевич всегда много курил. Знал, что рискует, но курил. И вот легкие его не выдержали, дали сбой. Смертельный сбой. Он умел держать удар. У него, как у каждого нормального человека, были взлеты и поражения. Одинаково достойно он с ними справлялся...

Если бы не он, вряд ли я когда-нибудь попал в «Учительскую газету». История эта началась давно - почти тридцать лет назад. Я работал собкором «Комсомольской правды» на Украине: писал заметки, разбирался с жалобами, отвечал на запросы из Москвы. Главный редактор Киев почему-то не посещал. И я видел Селезнева только на соборовских совещаниях и редакционных планерках, когда приезжал в столицу на стажировку.

В апреле восьмидесяти шестого года рванул четвертый блок на Чернобыльской атомной станции. И я отправился туда почти на пять месяцев с небольшими перерывами. Первый текст, который я отправил об аварии в Москву, не прошел. Это была статья Виталия Коротича (писателя, поэта, публициста, главного редактора журнала «Всесвіт»), вскоре он возглавит «Огонек»), который писал о том, что прежде всего нужно сказать людям правду, что произошло, что происходит и чего ждать. Правду про то, чего ждать, мало кто даже из самых высокопоставленных специалистов знал. Все было впервые - масштабы разрушения и площади заражения, потери и причины. Геннадий Николаевич статью печатать не стал, отнес ее в ЦК партии. Там ее долго изучали, и к ночи было принято решение о максимальном информировании населения о происходящем. Понятие «максимально» каждый из чиновников понимал по-своему, но информации стало все-таки больше, и настоящее стало приобретать более-менее явные очертания, хотя будущее все еще оставалось неопределенным и расплывчатым. Только потом, через несколько лет, я понял, что это был правильный шаг главреда: Селезнев сыграл на опережение.

В конце того страшного года мне позвонили из редакции и сказали, что меня хочет видеть главный. В поезде я не очень заморачивался, зачем меня позвали. В Москву всегда было приятно приезжать, на этапе постоянно кто-нибудь из коллег-собкоров стажировался. Геннадий Николаевич с порога предложил мне стать членом редколлегии, редактором аж сразу трех отделов - учащейся молодежи и «Алого паруса», студентов и науки. Я этого не ждал. Каждый из собкоров мечтал оказаться на этаже в Москве. И периодически такое случалось. Брли на должность спецкора, заведующего отделом, а тут сразу двойной взлет. «Сомневаешься?» - спросил он меня. - «Если правду говорить, то да». - «Почему сомневаешься?» - «Слишком много людей в отделах. Слишком разные. И каждый талантлив. Я с ними, боюсь, не справлюсь». - «Попробуй. Вот тебе месяц. Пройдет месяц - придешь и скажешь: остаешься или возвращаешься домой. Если соберешься уехать, мы подберем тебе хорошее место в другом регионе, ты и так слишком много радиации наглотался там». Месяц я спал по четыре часа в сутки, читал и перечитывал по десять раз сданные мне тексты, расталкивал локтями коллег на планерках, чтобы только поставить в номер материал своих сотрудников, читал сотни писем и выбирал спрятанные между строк темы.

Через месяц я согласился. Геннадий Николаевич сказал мне тогда всего два слова: «Молодец! Я знал, что у тебя получится». И когда я уже уходил из кабинета, он мне посоветовал вдогонку: «Теперь тебе нужно поехать в командировку и написать текст, который признают лучшим в номере. В любое место. Но материал должен быть супер». И я отправился к Шалве Александровичу Амонашвили в Тбилиси. Очерк «Обычная школа» признали лучшим. На мои правки сотрудники перестали обижаться...

Геннадий Николаевич никогда не сдавал своих подчиненных. Хотя это уже было время перестройки, ему не раз доставалось и от ЦК комсомола, и от ЦК партии. Он выслушивал все нападки, заверял, что разберется, что виновных накажет, и, придя в редакцию, в самом деле разбирался, был ли в тексте наш прокол или это партийные функционеры что-то двусмысленное вычитали. Я опубликовал материал о том, как переселяют людей из чернобыльской зоны на новые земли, такие же грязные, как и сама

зона. Селезнева вызвали, не пригласили, в ЦК партии и потребовали опубликовать опровержение, а журналисту впасть в выговор. Вернувшись, он спросил у меня: «Откуда данные?» Я достал брошюру с грифом «Конфиденциально. Для служебного пользования», не буду рассказывать, как она ко мне попала. Он посмотрел на таблицы и графики, улыбнулся и сказал: «Иди работай. Не будь у тебя этой книжицы, поехал бы собкором в Сибирь». Когда Оля Мариничева написала разгромный текст о монографии Бориса Лихачева про теорию коммунистического воспитания, нас вместе с ней вызвали на разборки в школьный отдел ЦК комсомола. Мы держали удар до конца. И когда секретарь ЦК, женщина строгая, не любящая шутить, поняла, что никакой опровергающей статьи мы печатать не будем, то стала грозить нам делом, которое будет разбирать если не на заседании бюро, то на секретариате точно. Инна Павловна Руденко пошутила тогда: «Дело о заговоре против теории коммунистического воспитания совсем как в недавние времена». Но до дела не дошло. Геннадий Николаевич переговорил с первым секретарем Виктором Мироненко, и все закончилось. Через пару лет, случайно встретив в коридорах Министерства образования ту женщину - секретаря ЦК, я услышал от нее, что мы ведь были правы, когда критиковали «окостеневшего» академика.

Его любили в «Комсомолке». Его улыбку, его всегда спокойный тон. Казалось, его ничего не может вывести из себя. Он был открытым и искренним. Все, что хотел сказать, говорил. Он доверял мнению большинства. Газета в те перестроечные годы в самом деле была самым лучшим, самым востребованным изданием. Тираж - двадцать миллионов. Мешки писем каждую неделю. Резолюции - хоть и не частые - высших чиновников на публикациях: «рассмотреть», «принять меры»...

В «Учительской газете» его не любили. По крайней мере поначалу. Газета тоже взлетела в годы перестройки. Матвеев и Соловейчик сделали ее оппозиционной Академии педагогических наук и Минпросу. Родилась педагогика сотрудничества, появились авторские школы. Чтобы двигаться дальше, редакция попросилась под крыло партии: стать из газеты - органа профсоюза и министерства - газетой ЦК партии. Там согласились - неглупые люди работали. Но главным редактором партийной газеты чиновники видели вовсе не Матвеева, а человека из партийного кадрового резерва. Назначили Селезнева. Коллектив принял его в штыки. Но ему удалось, хотя и с трудом, переломить ситуацию. Однажды он позвонил мне в «Комсомолку» и предложил прийти к нему заместителем. Подумав, я согласился.

Главное, что сделал Геннадий Николаевич в «Учительской газете», - это поддержал идею Володи Жукова, редактора школьного отдела, о конкурсе «Учитель года». В канун нового, 1989 года - 30 декабря - увидел свет первое положение о конкурсе. В заочном туре участвовали 99 человек. В мае в столицу приехали 19 педагогов. Из них жюри выбрало шестерку лауреатов: 6 июня 1990 года Александр Сутормин, преподаватель русского языка и литературы из Тульской области, был объявлен первым учителем года. Геннадий Николаевич добился, чтобы победителю приз вручал президент СССР Михаил Горбачев. С тех пор встречи руководителя страны с победителями конкурса стали традицией. Сейчас, когда не стало Геннадия Николаевича, я думаю о том, что надо учредить специальный приз имени Селезнева для участников конкурса - за настойчивость при достижении цели. Потому что запустить этот конкурс помогли Геннадию Николаевичу именно его настойчивость, упорство и умение убеждать чиновников в своей правоте.

Став председателем Государственной Думы, первое интервью он дал «Учительской газете».

Он ушел. Мы тоже когда-то уйдем. Но я всегда, до последнего своего дня буду помнить, что у меня был такой главный редактор (дважды мой главный редактор), каким я хотел всю жизнь стать и пока что не стал.

Планы

Дмитрий Ливанов готовится к марафону

Ольга МАКСИМОВИЧ

Министр образования и науки России Дмитрий Ливанов рассказал на встрече с журналистами о важнейших задачах ведомства в новом учебном году и личных спортивных планах.

В числе приоритетных задач, отметил Дмитрий Ливанов, запуск программы поддержки строительства новых школ и расширения уже существующих школьных зданий.

В планах ведомства также следующий шаг в реформировании академической науки. Работа над концепцией нового закона о науке может быть закончена к середине следующего года. Ее текст вынесут на общественное обсуждение, затем будет разрабатываться законопроект.

В качестве важного направления работы Минобрнауки Дмитрий Ливанов также выделил завершение оптимизации сети вузов. «Это не реформирование, а просто наведение порядка», - подчеркнул он.

Министр также рассказал о предстоящем запуске новой программы по опорным вузам. Детали программы ведомство анонсирует уже в конце августа. Процесс отбора опорного вуза среди других в конкретном регионе будет проходить на добровольной основе по модели формирования, уже сложившейся сети федеральных университетов. Опорные вузы получат из федерального бюджета дополнительные ресурсы на программы развития.

Сокращения бюджетных мест в вузах страны, по словам Дмитрия Ливанова, не планируется.

По итогам приемной кампании будет проанализирована ситуация с проверкой и учетом вузами школьных сочинений. В этом году их результаты учитывают около 70 процентов российских вузов. Комментируя вопрос о вероятности изменений, связанных с оцениванием и сроками написания выпускного сочинения, Дмитрий Ливанов сказал, что скорее всего никаких перемен не последует: «Думаю, как минимум еще один год все пройдет в том же режиме».

А вот сдача нормативов ГТО со следующего года будет давать абитуриенту более весомое преимущество, чем в этом году, когда Минобрнауки рекомендовало вузам начислять за значок ГТО не более одного балла.

«Со следующего года во всех регионах появятся сертифицированные пункты по сдаче ГТО, и спортивные достижения можно будет учитывать с большим весом», - сказал Дмитрий Ливанов.

На вопрос «Учительской газеты», какие новые спортивные достижения (после похода на Северный полюс, увлечения коньками, альпинизмом и парусным спортом) есть в его собственных планах, Дмитрий Ливанов ответил, что готовится принять участие в Московском марафоне 20 сентября этого года, а потому активно тренируется. Марафонская дистанция по центральным улицам столицы, которую планирует пробежать министр, составит чуть больше 42 километров.

Олимпиады

Математики остались без золотых медалей

Игорь ВЕТРОВ

Счет российским победам на международных олимпиадах открыли юные физики.

Из Индии, где проходила Международная физическая олимпиада школьников, россияне привезли 4 золотые и одну серебряную награду, заняв 5-е место в неофициальном командном зачете. Сборные Южной Кореи, Тайваня и США завоевали столько же медалей, но оказались впереди по количеству набранных баллов. А бесспорным лидером олимпиады стал Китай (5 золотых наград).

Примечательно, что среди российских медалистов трое учатся в одном образовательном учреждении - Республиканском лицее для одаренных детей в Мордовии.

56-я Международная математическая олимпиада школьников в Таиланде, к сожалению, оказалась для России менее успешной. Впервые в истории наша сборная осталась без «золота». Все шестеро членов команды завоевали по серебряной медали. Как отметил руководитель сборной доцент МФТИ Назар Агаханов, изначально у команды были 3 золотые и 3 серебряные медали. Но решени-

ем жюри количество баллов для получения «золота» было поднято, и при пересчете наша сборная лишилась 3 наград высшего достоинства. По сумме баллов, набранных участниками, Россия стала восьмой, пропустив вперед школьников США, Китая, Кореи и других стран.

Заметим, что до сих пор в постсоветской истории самым низким результатом выступления россиян на Международной математической олимпиаде было 6-е место. Дважды, в 1999 и 2007 годах, наша страна занимала первое место, а последние четыре года прочно удерживала 4-ю позицию.

Знай наших!

Россияне отличились на летней Универсиаде

Сергей КОСЫГИН

Сборная России заняла второе общекомандное место на 28-й Всемирной летней Универсиаде в южнокорейском городе Кванджу.

По числу наград высшего достоинства наши ребята уступили только стране-хозяйке соревнований - команде Южной Кореи, возглавившей общекомандный зачет со 108 медалями (из них 47 золотых). Российские спортсмены завоевали 122 медали (34 золотые, 39 серебряных и 49 бронзовых), опередив команду Китая, занявшую третье место. Заметим, что по общему числу наград сборная России оставила позади всех соперников.

С блестящим результатом российскую команду поздравил Дмитрий Медведев. Глава правительства вручил спортсменам благодарственные грамоты.

Доска объявлений

Министерство образования и науки Чеченской Республики приглашает на работу педагогов из других регионов.

Для открывающейся 1 сентября в г. Грозном новой школы «Центр образования имени Ахмата-Хаджи Кадырова» требуются квалифицированные учителя-предметники со стажем работы, знающие требования ФГОС и владеющие персональным компьютером (интерактивной доской).

Зарботная плата от 40000 рублей.

Педагогам предоставляются квартиры в центре города с мебелью и бытовой техникой.

- Оформление, отпуск, больничный и пр. по ТК РФ.
- Медицинское страхование для сотрудника и его семьи.
- Оплата сотовой связи.
- Оплата питания.
- Компенсация проезда и ГСМ.
- Корпоративное обучение и тренинги.
- Возможность профессионального и карьерного роста.

Резюме претендентов рассматриваются до 10.08.2015 года.

Цифры недели

По данным заместителя председателя Правительства РФ Ольги Голодец, в ходе единого государственного экзамена в 2015 году было выявлено 1124 нарушения.

Финансы

Пять вузов отлучены от федеральных программ

Игорь ВЕТРОВ

Глава Минобрнауки Дмитрий Ливанов провел совещание с ректорами вузов по вопросам повышения эффективности использования субсидий, направляемых в учебные заведения.

В министерство были вызваны руководители 22 вузов, в которых доля остатков к общему объему представленной субсидии в 2014 году составила более 30-40%.

По словам министра, денежные средства на поставленные цели необходимо использовать до 1 ок-

тября этого года. «Мы разберем каждый случай и, если увидим, что часть средств необоснованно была оставлена на счете с прошлого года, на следующий финансовый год уменьшим вузу государственное задание», - заключил глава ведомства.

Он также отметил, что в ряде вузов, несмотря на значительный объем остаточных средств на депозитных счетах, срываются сроки строительства учебных объектов, на которые при этом со стороны учебных заведений поступают регулярные запросы дополнительного финансирования.

Подводя итоги, Дмитрий Ливанов подчеркнул, что подобные вузы будут наказаны.

По итогам совещания были приняты решения об отстранении от участия во всех федеральных программах на 3 года Дагестанского государственного педагогического университета, Государственного университета - учебно-научно-производственного комплекса, Саратовской государственной юридической академии, Кабардино-Балкарского государственного университета, Набережночелнинского института педагогических технологий и ресурсов.

Каков ваш личный секрет красоты и здоровья?

Анна БУЛИК, победитель регионального конкурса «Учитель года-2014», руководитель центра дополнительного образования «Перспектива», г. Заречный, Пензенская область:

- Женщина красива и молода, пока в ней живет любовь. Любите людей, которые вас окружают, окружите себя людьми, которые вас любят... Любите дело, которым вы занимаетесь. Молодость - это обновление. Обновляйте впечатления! Живите интересно!

Елизавета ПРИКАЗНАЯ, отличник просвещения, спортивный инструктор детского оздоровительного лагеря «Чайка», Омская область:

- Рецепт молодости и красоты прост и всем известен - движение! Не сделать зарядку для меня все равно что не почистить зубы. Но сначала самомассаж: снизу вверх, с пальцев ног, пощипывания, похлопывания, растирание. Оздоровительную гимнастику делаю по методике японского ученого Кацудзо Ниши. Это небольшой и несложный комплекс упражнений, дающий, по моим наблюдениям, поразительный эффект. Одно из правил Ниши - твердая постель. Много лет сплю на доске, прикрытой пледом и простыней, подложив под голову валик. В конце зарядки выполняю еще одну гимнастику - дыхательную, по методу Стрельниковой. Сколько мне лет, знает только директор лагеря, потому что мы давно работаем вместе. Но давно не 60.

Людмила СКОПЦОВА, директор школы №4, Тольятти, Самарская область:

- Мой личный рецепт красоты: любить и быть любимой! Любимая женщина любит все, что ее окружает... А в любви человек расцветает!

Надежда ВАСИЛЬЕВА, учитель русского языка и литературы школы №423, Санкт-Петербург:

- Мой рецепт здоровья, который достался еще от бабушки, прост. Она всегда говорила: «Не унывай, есть люди, которым гораздо труднее, чем тебе». Когда мне становится тяжело или опускаются руки, я сразу вспоминаю бабушкин завет, и ситуация видится по-другому. А если ты не унываешь, то и организм тебя реже подводит. Еще бабушка научила меня ополаскивать лицо попеременно теплой и холодной водой. «Морщинок будет меньше», - смеялась она. Конечно, от морщинок это не спасло, но подобной процедурой я занимаюсь до сих пор. Контрастный «душ» лица действительно немного замедляет старение кожи.

Маргарита ЛИХАЧЕВА, учитель русского языка и литературы школы №14, Великий Новгород:

- Мой секрет - движение. На работу в школу в любое время года, кроме зимы, езжу через весь город на велосипеде. Летом - велосипедные и пешие походы с моими учениками, а также традиционный для меня поход на корабле новгородского клуба юных моряков. Зимой - лыжные пробеги. И везде со мной ребята из класса, для которого я являюсь классным руководителем, и другие ученики нашей школы. Ведь общение с детьми тоже источник красоты и здоровья.

От деда до внука

«Учу и учусь» - так определяет дело своей жизни Андрей Рытченко, учитель года Астраханской области

Наталья ЯКОВЛЕВА, Астраханская область

- Я вырос в учительской семье, - рассказывает Андрей Юрьевич РЫТЧЕНКО. - Дед мой, Павел Иванович Бычков, молодым ушел на фронт, война стала его университетом. Ему повезло уцелеть, остаться в живых и стать учителем истории. Среди его учеников выросло много замечательных людей, имена некоторых известны не только в нашем регионе. Обе мои бабушки тоже учителя, по маме - русского языка и литературы, по отцу - математики и физики, родные дядя и тетя - учителя английского языка и истории соответственно. Жили мы в небольшом поселке, учитель в сельской местности человек уважаемый, он весь на виду, к его слову прислушиваются, к нему приходят за советом.

Увлекался Андрей многим, сочетая спорт с учебой в музыкальной школе. Но, обдумывая житие, юноша уже знал, делать жизнь с кого. Потому пришел в свою Краснобаррикадную среднюю школу уже через три года после ее окончания, еще будучи студентом истфака Астраханского педагогического института имени С.Кирова. Но сейчас понимает: сильно ошибался, думая, что главное - знать свой предмет. Любви к истории, которую Рытченко увлеченно изучал в школе, потом в институте, оказалось мало, чтобы называться педагогом.

- Первый год работы, как мне

нужно было знать то же, что и учитель. Один действительно ждал знаний, другой - возможности генерировать идеи, третий - просто тепла, которого не хватало дома... Андрей Юрьевич быстро понял, что его задача не переделывать ребят, не подстраивать их под себя, а работать вместе с ними, находя то, что нужно каждому...

Однажды он побывал на семинаре о типах школьной культуры. На всех присутствующих огромное впечатление произвел фильм о школе самоопределения Александра Наумовича Тубельского, и на вопрос ведущего «В какую школу вы хотите отдать своего ребенка?» педагоги дружно ответили: «Конечно, в школу Тубельского». Но для того чтобы работать самим, так же дружно выбрали школу централизованную, бюрократическую.

- Почему? - удивился ведущий. - Разве вы не хотите работать в творческой школе?

- Не хотим, нам проще в традиционной, где все понятно, где у каждого свои функции, директор - главный, он за все отвечает, очень удобно.

- А детей почему не отдадите в школу, где сами хотите работать?

- Жалко их.

И Андрей Юрьевич пришел к выводу: современная школа должна учитывать интересы не среднестатистического ученика, а каждого отдельного ребенка, с его талантами или неспособностями, активностью или застенчивостью. А современный учи-

индивидуальной успешности каждого ученика, мы растим человека, а не образовываем учащихся. Меня всегда волновала проблема физиков и лириков, которые попадают в хитроумные предметные ловушки: технические и гуманитарные. У них происходит перенасыщение информацией, для того чтобы сдать ЕГЭ и забыть «ненужные предметы» навсегда. Выход один - сделать так, чтобы образование развивало личность, а не насыщало ее информацией. Мне очень близка концепция «вселение человека в мир» на всех уровнях: эмоциональном, интеллектуальном, физическом. Принцип человекообразности помогает выявить и реализовать возможности человека по отношению к себе и окружающему миру. Ведь каждый приходит в этот мир с определенной миссией. Понять, какая миссия и как ее реализовать, - вот основная задача учителя.

Воспитать личность можно только деятельностью, убедился Рытченко. Значит, необходимо создать такие условия, применять такие технологии, которые позволяют включить в работу всех без исключения. И пусть продуктивность этой работы будет разной, дети начнут действовать, а значит, формировать умения. Педагог остановился на модели системно-образовательного подхода к обучению доктора педагогических наук Андрея Викторовича Хуторского, когда ученик не только осваивает образовательный

солдатский труд на войне. И когда начинаешь говорить о том, сколько эти сапоги прошагали пешком, как они выручали наших солдат, возникает интерес и к солдатскому быту на войне, и к самой войне. И уже нормой становится проведение простейшего исследования под руководством учителя химии об уникальных свойствах материала, из которого сделаны сапоги, или создание «Оды солдатским сапогам». И уже с огромным энтузиазмом дети собирают материал о своих дедушках и прадедушках, солдатах и офицерах Великой Отечественной войны, пишут сценарии исторического вечера «У войны не женское лицо», работают над проектом «Старость в радость».

Впрочем, Андрей Юрьевич уверен, что каким бы хорошим ни был отдельно взятый метод, вряд ли он способен решить главную задачу - воспитать Человека. Заинтересовать детей историей и обществознанием, на его взгляд, не проблема: сами по себе предметы интересны. Сложнее сделать так, чтобы им стало интересно работать: искать, читать, сравнивать, создавать что-то новое, спорить, наконец. Потому и необходима, по его мнению, система работы, включающая принципы, подходы, определенные условия, методы и методические приемы, устойчивые взаимосвязи.

Личность педагога тоже играет немалую роль. Рытченко - человек с активной гражданской позицией: руководитель ячейки партии «Единая Россия» в своей организации, председатель психолого-педагогической комиссии, член районного резерва присяжных заседателей, наблюдательного совета при администрации поселка, капитан сборной школы и поселка по игре «Что? Где? Когда?» и брейн-рингу. Двадцать лет работает в одном коллективе - сначала был учителем, а после победы на конкурсе 15 июля 2014 года назначен на должность директора Краснобаррикадной СОШ. При этом еще успевает преподавать общественные дисциплины и спецпредметы по управлению, праву и экономике в Астраханском государственном колледже профессиональных технологий, ради чего окончил Московский институт экономики и права. Причем преподает так, что студенты дружно отдали за него голоса при выборе кандидатуры на первом этапе конкурса «Учитель года». Участие в конкурсе стало для него еще одной покоренной вершиной: он состязался не с другими - с собой, впитывая опыт, которым делились коллеги.

- Мы находимся здесь, чтобы внести свой вклад в этот мир. Думаю, что главное проявление гражданской позиции учителя заключается в содействии формированию активной гражданской позиции своих учеников. И в этой деятельности руководствуюсь фразой Джима Рона: «Если вы еще не составили свой жизненный план, то вы являетесь частью чужого плана. И как вы думаете, а много ли места оставили там для вас?» Развиваю активную гражданскую позицию моих учеников, в том числе и че-

рез проектную деятельность, независимо от того, какой это проект. Уже работая в школе, прочитал про Александра Петровича Куницына, выдающегося русского педагога, преподавателя Царскосельского лицея, профессора, преподававшего нравственные науки. Большинству современников он неизвестен, зато известны имена его учеников: Пушкина, Горчакова, Дельвига, Пущина, Кюхельбекера. Чем больше я узнавал об Александре Петровиче, тем чаще мне приходило в голову, что я, наверное, все свои педагогические технологии отдал бы за встречу с Куницыным, с человеком, которому удалось воспитать целую плеяду выдающихся учеников - граждан России с большой буквы. Конечно, мои успехи более скромные. Но есть у меня ученики, выбравшие педагогическое образование. А один из самых моих способных выпускников получил духовный сан, став священником в Волгоградской области. Это моя гордость, и не только потому, что он посвятил себя Церкви, а потому, что из маленького мальчика, который пришел ко мне в 5-й класс, он стал Человеком невероятной души и духовной силы. Очень надеюсь, что хотя бы чуть-чуть я к этому восхождению тоже был причастен.

Вместе с ребятами он сформулировал основные принципы гражданской позиции школьника и студента. Ученики Рытченко не боятся принимать решения, умеют отвечать за свои дела, помнят, что есть люди, которые нуждаются в их поддержке, и уже сейчас задумываются, что оставят после себя следующим поколениям.

- Я горжусь своими учениками, и не только потому, что они становятся учениками года и победителями олимпиад и турниров разного уровня, но и потому, что они, проходя нелегкие испытания и трудности, становятся целеустремленными, активными людьми и настоящими гражданами своего государства. Так хочется, чтобы все у них в жизни получилось, чтобы они были счастливы в семье и успешны в работе, чтобы стали настоящими патриотами своей Родины, да и просто добрыми, отзывчивыми, честными людьми! Очень надеюсь, что в нашем государстве будут успешными и счастливыми не только наши дети, но и внуки. Приятно, что в этом есть и моя лепта. Теперь я стал лучше понимать своего деда. После войны он мог стать военным или инженером. Но решил быть учителем истории. Мне кажется, что на фронте он понял самое главное - для чего человеку дана жизнь и как важно прожить ее достойно. Об этом он мог рассказать своим ученикам. Дело моего деда продолжается. И надеюсь, его продолжает и мои внуки. У меня три девочки, из которых одна дочь - учитель математики в моей школе.

Методический материал Андрея Рытченко читайте на сайте «Учительской газеты» http://www.ug.ru/method_article/993.

Конкурсный урок смотрите на сайте http://www.ug.ru/toy_video/28.



фото из архива Андрея РЫТЧЕНКО

У Андрея РЫТЧЕНКО с годами представление о миссии учителя менялось

тогда казалось, прошел довольно успешно. На уроках я рассказывал своим ученикам все, что знал сам. Сейчас вспоминаю с улыбкой, через это проходят все молодые учителя: не доверяют ученикам, хотят все сделать за них. Помните известный мультфильм «Вовка в Тридевятом царстве»? Были там двое из ларца, которые за Вовку все делали. Вот так приблизительно и у меня получалось, - вспоминает Андрей Юрьевич.

С годами его представление о миссии учителя менялось. Ведь, приходя в класс, он видел детей очень разных: далеко не всем

тель должен понимать, что у каждого свой индивидуальный темп развития. То, что один усвоит за урок, другой одолеет за три-четыре, но успешными должны стать оба.

- Цель образования, на мой взгляд, воспитание Человека в человеке, - считает Рытченко. - Немецкий социолог Георг Зиммель писал: «Человек образованный тот, кто знает, где найти то, чего он не знает». В современной школе не должно быть успевающих и неуспевающих, только люди, идущие своим образовательным маршрутом. Создавая условия равного развития и

объект, но и создает свой личный образовательный продукт, переосмысливает его, рефлексировать, оценивая свои результаты.

- Приношу на урок настоящие солдатские кирзовые сапоги, - рассказывает Андрей Юрьевич. - Поразительный эффект: дети любого возраста - от малышей до выпускников - хотят обязательно примерить. И как только взяли в руки, сразу море эмоций - тяжелые! А если надеть? А еще добавить все военное обмундирование да оружие? Да вещешок? Да пешком сотни километров! Одних сапог вполне достаточно, чтобы понять, что такое

Лора ЗУЕВА, Рославль, Смоленская область

В детстве Ирина НИКОЛАЕВА хотела много работать и хорошо зарабатывать, но не ради шикарных особняков и машин. Она мечтала открыть свой благотворительный фонд и вкладывать туда деньги на помощь больным людям, реконструкцию церквей и других достопримечательностей, развитие культуры, модернизацию городов России, открытие новых заповедников и парков. Сейчас мечтает, чтобы ее дети и ученики стали в жизни добрыми, отзывчивыми, человеческими. Надеется гордиться ими, ибо знает: сила желания делает свое дело.

Ирина Николаева любит читать «со вкусом», смотреть и слушать то, что не учит жизни, а учит ду-

лету ответят: «А объединяет их то, что на каждой из этих репродукций мы видим людей, сумевших оставить добрый след на земле», «Человек пашет поле, чтобы на нем вырос хлебный колос», «Умелые женские руки пекут хлеб», «Заботливые, любящие матери растят детей», «Крылатый мечтатель пробуждает такие же прекрасные мечты в душах других людей», «Герой, ценою своей жизни отстоявший мир на земле, навсегда останется в благодарной памяти потомков, а это «Все, что останется после меня...».

Дети знают: жизнь надо прожить не зря. Разговор об этом на уроке способен развить самостоятельность творческих поисков, фантазию и способность к переживаниям. Сформировать личность ребенка, его нравственные убеждения. А в конеч-

дости, когда твое сердце бьется в унисон с маленькими сердцами твоих учеников. И ты в очередной раз осознаешь, что подобран ключик еще к одной душе.

Она учит тщательно работать. Когда при своих недюжинных способностях человек много трудится, ставит себе определенные цели, то открываются возможности их достижения. Гений, по словам Эдисона, - это один процент дарования и девяносто девять процентов пота. Главное, чтобы время не было потрачено вхолостую. Тут важно сочетание работоспособности и таланта, культуры, опыта. Поэтому Крейслер когда-то говорил на Брюссельском конкурсе в 1937 году: «Ну, ребята, все молодцы - всем первая премия, а жизнь решит, кто из вас поистине первый». Гениально, особенно если учесть, что адресовалось это

звучать в памяти ее учеников только в мажоре. А уходя с урока, она не ставит точку, считая этот день многоточием перед новыми поисками и находками! Ведь говорили же древние греки, что желания уже само по себе творит. Сила желания, мечты способны вернуть жизнь и изменить человека.

Николаева говорит своим ученикам: «Все мы ищем счастье на этой Земле, пытаемся найти его рецепт, и у каждого он свой. Я предлагаю вам вот такой рецепт как благодарности за работу на уроке: возьмите чашу терпения, налейте туда же полное сердце любви, бросьте две пригоршни щедрости, плесните туда же юмора, посыпьте добротой, добавьте как можно больше веры и все это хорошо перемешайте. Потом намажьте на кусок отпущенной вами жизни и предлагайте всем, кого встретите на своем пути!»

Во всем, что с ней происходит чудесного, она «винит» родных, их поддержка ей важнее всего на свете.

- Семья для меня святое понятие, - уверяет она. - Это любовь, это терпение, это понимание. Это место, куда хочется возвращаться после трудового дня, где тебя любят, ценят, где тепло и уютно. Главное в моей семье - это любовь. Нам всем хорошо вместе, за семейным столом или на семейном пикнике. Семья для меня - это переживания, даже ссоры, страсть, боль, радость сосуществования.

Дом - это муж Сергей и двое сыновей - Дмитрий и Игорь. В доме пудель Долли и кошка Муся, множество цветов и ее работ из бисера. А еще рославльский педагог

во Вьетнаме. В планах Индия. И всегда только активный отдых! Экскурсии, музеи, походы.

Новые впечатления действительно отличный способ набраться опыта, при этом не постарев. Так это еще Иван Бунин говорил: «Человека делают счастливым три вещи: любовь, интересная работа и возможность путешествовать». Поэтому наша героиня считает себя счастливой.

Ирина Николаева ценит в людях интеллект, не эрудицию - начитанность, а способность анализировать, делать выводы из каких-то событий и доброту. У каждого человека, убеждена она, есть огромный внутренний мир со своими плюсами и минусами.

- Часто мы прячем свои добрые чувства глубоко в душе, - переживает учитель музыки и МХК, - станем злыми и раздражительными. Почему это происходит? Трудно сказать. Наверное, от недостатка любви среди людей. Считаю, что мир изменится к лучшему, если люди будут добрее. Писатель Юрий Нагибин обращался к каждому из нас: «Будь добрым, в этом больше достоинства и силы».

Стругацкие подметили: «Просто удивительно, как быстро проходят волны восторга. Грызть себя, уязвлять себя, нудить и зудеть можно часами и сутками, а восторг приходит и тут же уходит». Ирина Николаева нашла рецепт продлить этот краткий миг - музыка и живописные полотна не просто вызывают восторг, они дают человеку возможность чувствовать себя радостным и сильным долго, настолько, что он в состоянии идти дальше, уверенный, что в жизни всегда останется место красоте.

Ох уж эти мечты!

Желание уже само по себе творит

мать и выражать свои мысли. Все живое, красивое и понятное. Это классика: Дидро, Пушкин, Тургенев, Моцарт, Чайковский, Бородин, фильм «Пролетая над гнездом кукушки», «Тихий Дон». Эти произведения, говорит рославльский педагог, проверены временем, они никогда не утратят своей актуальности и всегда будут цеплять нотки души.

И очень любит музыку. Это у нее с детства. В школе Ирина активно участвовала в художественной самодеятельности (пела, танцевала, читала стихи, играла на аккордеоне) и мечтала стать актрисой. Долго не могла унять сумасшедший восторг, который охватил ее, когда после школы она прошла все отборочные туры для поступления во ВГИК, но... испугалась большого города и вернулась домой. Не хватило уверенности в себе. Но внутренний голос подсказал ей, что профессия актрисы и учителя схожи, и девушка с артистической душой поступила в музыкально-педагогическое училище. Теперь Ирина Александровна вместе со своими учениками и музыканты, и актеры. А так как им требовался и режиссер, педагогу пришлось окончить Московский университет искусств. Оно того стоило: их спектакли - событие, праздник, фейерверк, квинтэссенция человеческих чувств, обретений и взлетов до невиданных высот!

Используя разнообразие форм, методы, приемы работы, Ирина Николаева хочет дотронуться до души каждого ребенка и прежде всего выработать у него вкус. И ей это удается, ведь она сочетает преподавание музыки со знакомством школьников с мировой художественной культурой. Поэтому уроки ее чаще всего выглядят так: тема «Что значит современность в музыке?», вокруг картины - Билибин «Землепашец», Гордиец «Хлеб пекут», Кугач «В семье», Дейнека «Первый летун», Кривоногов «Защитники Брестской крепости». Что объединяет группу «ДДТ» и сюжетное историческое искусство, спросил бы неискушенный гость в классе. А восьмиклассники Николаевой с

ном счете и воспитать в нем духовную свободу.

Свое педагогическое кредо музыкант и художник сформировала давно и старается ему неукоснительно следовать: «Будь с детьми искренен и честен, не допускай обиды и гнева. С любовью к миру, с верой в душе стремись к добру!» Этот принцип не раз помогал Ирине Александровне в ее педагогической практике: средствами искусства учить мыслить, чувствовать, сопереживать, чтобы у школьников развивался не только интеллект, но и душа.

- Вспоминая свои первые шаги в педагогической практике, - рассказывает учитель музыки из Рославля, - я искренне, с радостью осознаю, что сегодняшние школьники опережают своих предшественников в физическом развитии, в информационной осведомленности, ИКТ-компетенции. Но дети в условиях ранней компьютеризации утрачивают образное мышление и творческие способности, отстают духовно, нравственно. К тому же новые условия современной жизни не способствуют их духовному здоровью. Серьезные проблемы стоят перед массовым музыкальным воспитанием в связи с явлением шизофонии (разорванное звучание, возникающее при помощи технических средств передачи музыки). Человек подвергает себя опасности в физическом смысле (столкнуться с кем-либо или с чем-либо) и в психологическом плане - распад природных связей органов чувств. Не случайно шизофония имеет общий корень с шизофренией. Эти два слова объединило понятие о раздвоенности сознания. Что же делать? Вот философский вопрос, который стоит на повестке дня у меня.

Все 24 года своей педагогической карьеры шагает Ирина Николаева по ступеням работы от малышей-первоклассников до старшеклассников. И никакие экономические кризисы, никакие ненастья, постигшие Россию, не могут заставить ее считать трудителя неблагодарным. Ведь ничто не сможет заменить те мгновения ра-

тем великим - Давиду Ойстраху, Рикардо Однопосову.

Когда появляются таланты, уверена Ирина Александровна, им надо больше помогать! Ведь пробиться очень трудно: чита-



Кредо Ирины Александровны - будь с детьми искренен и честен

ешь письма великих и понимаешь, что во все времена одним давали все, другим - ничего. Пример - Мясковский и Шостакович. Первый - масштабнейшая личность - оказался заслонен младшим коллегой. При всей уникальности гения Дмитрия Дмитриевича, новизне его языка ему невероятно улыбнулась фортуна. Ведь его 19-летним исполнили Тосканини и Бруно Вальтер. Открылась зеленая улица.

Говорит, она счастливый учитель, потому что ее дети не спешат уходить с урока и спрашивают: «А можно прийти к вам после уроков?..» Ирина Александровна искренне желает своим ученикам пронести слово истинной правды, чистоты и рыцарского служения музыке, и тогда, она убеждена, школьные годы чудесные будут

любит водить автомобиль и порядок на дорогах.

- Мы всегда вместе, - улыбается педагог. - У нас есть свои традиции, и они очень важны, для того чтобы каждый человек в семье чувствовал себя ее членом, имел с остальными родственниками что-то общее. Проводя вечер все вместе, наши дети тоже ощущают себя полноценными членами семьи, и это нас очень объединяет. У нас царят доверие и взаимопонимание, любовь и забота друг о друге. Семья тем и хороша, что здесь человек всегда остается собой, и ни при каких обстоятельствах его не разлюбят, всегда поймут и поддержат. Очень любим путешествовать и познавать мир. Объехали весь Крым и Украину (в свое время), были в Болгарии, Египте, Иерусалиме, на Кипре, в Греции,

Мечты придают Ирине Александровне смысл жизни и надежду на лучшее. В ее планах продолжать писать музыку и стихи, закончить книгу, в которой отразится опыт работы, продолжать учиться у своих коллег и учеников, совершенствоваться.

- Но я не хочу строить воздушные замки, - заявляет Николаева. - Потому что «хотя эти постройке легче всех других возводятся, но тяжелее всего разрушаются», как говорил Отто фон Бисмарк. Мои мечты реальны.

Методический материал Ирины Николаевой читайте на сайте «Учительской газеты» http://www.ug.ru/method_category/197.

Конкурсный урок смотрите на сайте http://www.ug.ru/toy_video/38.

Оранжевый канцлер

Ваше настроение, здоровье, успех зависят от цвета одежды

Маргарита КУРГАНОВА

В одном рассказе О'Генри два за- кадычных друга занимались сво- им обычным делом - мошенничес- твом. Один из них, Джеф Питерс, не смог облапошить очень про- двинутого фермера, который ви- дел мошенника насквозь - он знал все его уловки. Напарник Энди Та- кер отправился к фермеру и через два часа принес 800 долларов - все, что было у американского колхозника в наличности. При этом фермер благодарил Энди Та- кера за доставленное удовольс- твие. Мошенник выиграл эти деньги «в скорлупку» - по-наше- му, в наперсток. Тут есть важная деталь - Энди Такер был в красном пиджаке. Мой собеседник - Борис СИРО- ТИН, психолог с 40-летним ста- жем, много лет работал в школе, был офисным психологом. Теперь у него своя психологическая кон- сультация, давно интересуется цветотерапией. Сегодня он рас- суждает на темы: цвет и настрое- ние, цвет и здоровье, цвет - сим- вол успеха.

- Борис Борисович, что такое цвет в обыденной жизни челове- ка? Мы часто слышим выраже- ния: этот цвет вам идет или, на- оборот, этот цвет вам не подходит. Говорят, цвет может успокаивать или, наоборот, возбуждать. Как он сказывается на настроении, само- чувствии?

- Цвет имеет огромное значение для человека, для его психики. Он влияет на взаимоотношения лю- дей, это один из решающих факто- ров внешнего вида, одежды, моды. Цвета вашего костюма, кожи, глаз, волос могут располагать, настора- живать или даже отталкивать. А личное восприятие цвета отража- ется на его внутреннем состоянии, а значит, и на здоровье человека. Ши- роко известно, что, например, есте- ственный зеленый цвет создает ат- мосферу спокойствия, вызывает хо- рошее настроение, снижает давле- ние, потому так благотворны про- гулки по лесу; картины пейзажей, вид из окна на деревню, даже зеле-

ные лампы на рабочем столе успо- каивают.

- Цветотерапия - что это такое? Это новое направление в медици- не? Или это давно забытый метод воздействия на здоровье и сегод- ня снова возрождается? Скажем, человек заболел и ему вместе с таблетками, каплями рекомен- дуют во время болезни носить такой-то цвет одежды?

- Влияние цвета на здоровье изве- стно с незапамятных времен. Цве- тотерапия существовала еще в древности - на Руси, в Китае, Египте, Индии. К примеру, древние славян- ские лекари советовали при скарла- тине завязывать горло красным шарфом. Различные цвета по-раз- ному воздействуют на наш орга- низм, стимулируют или угнетают определенные отделы головного мозга.

Важно уметь выбирать тона для интерьера комнаты. Нельзя, ска- жем, все оформить в белом цвете: стены, потолок, ковер на полу, ме- бель. Известен факт - в древней Ин- дии осужденного поместили в абсо- лютно белую камеру, и он скоро со- шел с ума. Нельзя допустить также, чтобы все было в красном; даже только одни стены, покрашенные в этот цвет, очень сильно возбужд- ают нервную систему и повысят кро- вянное давление, может наступить длительная бессонница. Если ко- мнату оформить в серых, черных то- нах, у ее хозяина начнется стойкая депрессия и ему придется обра- щаться к врачам. Но есть цвета, ко- торые благотворно действуют на нервную систему, например, оттен- ки зеленого, фиолетового. Тут мно- го зависит от индивидуального восприятия. Если грамотно исполь- зовать цвета, то даже можно не только улучшить состояние нер- вной системы, но замедлить про- цесс старения наших клеток.

Выбор цвета обычно зависит от темперамента человека. И сам по себе цвет влияет на его темпера- мент. Мне вспоминается один рас- сказ Юрия Нагибина, где он писал, что его героиня любила перекра- шивать свои волосы в разные цве- та. Когда она становилась блондин- кой, то ощущала себя спокойной,

уравновешенной, а в роли брюнет- ки превращалась в энергичную, ак- тивную особу. Думаю, что именно так бывает и в жизни. Под цвет во- лос подбирают себе одежду. Кстати, например, рыжеволосым красный цвет противопоказан.

- В 70-80-е годы наш народ (осо- бенно зимой), как правило, оде- вался в серо-черные тона. О нас говорили: серая хмурая масса, никакой индивидуальности. Присмотревшись к пассажирам в автобусе, метро, к людям, стояв- шим в очередях, невольно прихо- дилось соглашаться с таким ут- верждением.

- В те годы (тогда я преподавал в школе рисование, психологи в ту пору не были востребованы) мне приходилось не однажды присут- ствовать при разговорах наших жен- щин-учителей о моде. Как-то они очень рьяно обсуждали свою колле- гу, которая, будучи уже в пенсионе- ном возрасте, пришла в театр в крас- ном платье. «Пора бы остепенить- ся», - говорили они. Тогда вообще осуждали наряды слишком ярких цветов - желтые, оранжевые, василь- ковые. Педагоги на работу ходили в строгих костюмах приглушенных цветов, платьях серовато-черного, бежевого, коричневого цвета. Сегод- ня иное дело - наши учительницы приходят на уроки, одеваясь доволь- но смело и по цвету, и по фасону, на мой взгляд, порой даже слишком. Но это мое личное мнение уже немоло- дого мужчины. Как говорится, им виднее.

Все стало меняться в начале 90-х. И довольно резко. Откуда ни возьмись появились бизнесмены, которые надели красные, оранже- вые, желтые пиджаки, даже некото- рые политики имели такой вид, что напоминали павлинов. Многие со- чли это напылом безвкусицы, и, на мой взгляд, это справедливо. Но причины «перекрашивания» более глубокие. Бизнесмен в красном пиджаке выглядит более уверен- ным (он так себя ощущает). Крас- ный цвет - кричащий, броский, он выдвигает человека, выделяет из толпы, поднимает тонус, бодрит, делает более активным, напорис- тым. Это цвет королевской мантии,

цвет лидерства, власти. Скажем, Владимир Жириновский нередко появляется в красном пиджаке, ви- димо, полагая, что это помогает ему продемонстрировать силу, уверен- ность, энергию.

Однако именно с красным цве- том связывают повышенную агрес- сивность, вспыльчивость. Врачам известно, что он воздействует на здоровье и самочувствие, стимули- рует кровообращение, повышает иммунитет, используется при лече- нии малокровия. Важно индивиду- альное восприятие: рыжеволосые, как правило, не переносят красного цвета.

Часто подсознательно, вопреки прежним цветовым пристрастиям, человек приобретает одежду крас- ного цвета, иногда неожиданно для себя. Это, как правило, связано с рез- кой переменой в жизни. Как-то встретил одну учительницу, с кото- рой работал вместе несколько лет назад. На ней было красное платье, красные туфли, в руках она держала красную сумку. Я привык видеть ее в серо-бежевых тонах, а тут такая пе- ремена. На мой вопрос, что с ней слу- чилось, она ответила: «Меня не- сколько дней назад назначили ди- ректором школы». Кстати, добавлю - туфли и сумка того же цвета здесь были неприемлемы.

- Как же нам самим относиться к этому цвету в нашей обыден- ной жизни?

- Напомню, красный цвет стиму- лирует кровообращение, улучшает обмен веществ, работу сердца. Од- нако красный противопоказан лю- дям с повышенным давлением. При малокровии, напротив, врачи реко- мендуют чаще носить одежду та- кой расцветки. При ветрянке (вет- ряной оспе) советуют укрыть ре- бенка красным платком или одея- лом. Это поможет ему скорее выз- дороветь. Так поступала моя ба- бушка (врач по профессии), когда использовала красный палантин при лечении моего младшего брата от ветрянки.

- Вот вы говорили, что человек, когда что-то изменилось в его жизни, резко сменил цветовую гамму в одежде. К примеру, гос- пожа Меркель в первые годы на посту канцлера предпочитала пиджаки темных и приглушен- ных тонов, а теперь вдруг у нее появились яркие, причем всех цветов радуги, например, крас- ный, желтый, оранжевый, это в основном теплые тона.

- Оранжевый, пожалуй, чаще других. Он помогает во время пере- говоров устанавливать взаимопо- нимание с партнерами, располо- жить их к себе, а это политик не- временно должен учитывать (я бы советовал тем, кто идет на собе- седование по поводу работы, надеть именно такого цвета платье, блузку). Он помогает повысить ощущение собственного достоинства, а также дает ощущение собствен- ной значимости (это про Меркель). Символизирует карьерный рост, активизирует работу мозга, снима- ет стресс. Желтый с древних вре- мен считают интеллектуальным. Он усиливает деятельность право- го полушария, которое отвечает за творчество (вот почему его так любят художники, поэты).

Если уж продолжать анализиро- вать одежду крупных мировых по- литиков, то следует заметить, что председатель Совета Федерации Валентина Матвиенко отдаст

предпочтение спокойным тонам - голубому, зеленому. Последний помогает избавиться от излишне- го волнения, тревожности. Он ус- покоительно действует не только на самого человека в зеленом, но и на собеседников. Именно по этой причине врачи и медсестры срав- нительно недавно переоделись в зеленые, зелено-голубые халаты. Кстати, Валентина Ивановна была замечена в нарядах всех цветов ра- дуги, в том числе красном, желтом, оранжевом.

Что касается Ангелы Меркель, как и Хиллари Клинтон, также час- то меняющей яркие цвета топов, то стилисты отмечают у последних неумение одеваться: вечно черные «мужские» брюки...

Нам, простым людям, важно учи- тывать это и тщательно выбирать цвета для своей одежды. Для беспок- койных, импульсивных людей, ка- ких немало среди учителей (работа такая беспокойная), я бы посовето- вал отдавать предпочтение голу- бым оттенкам. Они успокоительно влияют на детей, а это помогает ла- дить с ними.

Но и черный цвет не надо сбрасы- вать со счетов. Итак, серо-черная одежда женщин позволяет им слиться с толпой. В то же время се- рый считают деловым цветом. Че- ловек в черном - с твердым характе- ром, уверенный в себе, умеющий контролировать свои чувства и по- ступки. Вместе с тем это цвет эле- гантности, обычно используется в деловых, официальных костюмах. Дамы в черном выделяются из об- щей массы. Черный, как многие считают, цвет роковой женщины, эгоистичной и безжалостной.

- Скажите, пожалуйста, почему судьи носят черные одежды - ман- тии, шапочки? Для устрашения?

- Черный цвет - символ беспри- страстности, он говорит о высоком авторитете судебной власти. В та- кой одежде судья как бы поднимает- ся над человеческим, он выше личных мнений и эмоций, он дол- жен выносить беспристрастное ре- шение.

- Борис Борисович, слышала, что каждому дню недели соот- ветствует определенный цвет одежды.

- Обычно люди выбирают одежду тех цветов, которые им удобны, в них они чувствуют себя комфортно. А вот астрологи советуют носить одежду в разные дни недели только определенных тонов, в соответ- ствии с положением солнца, луны, планет. Они говорят: в понедель- ник нельзя надевать черное, а мож- но белое, светло-голубое; во втор- ник нельзя все оттенки синего, можно все оттенки красного; в сре- ду нельзя красное, можно зеленое, голубое, изумрудное; в четверг нельзя розовое, можно оранжевое, желтое; в пятницу нельзя желтое, можно разноцветное; в субботу нельзя коричневое, можно темно- синее, серое, черное; в воскресенье нельзя зеленое, можно желтое, оранжевое, золотистое.

Наше личное дело - верить этому или нет. Но при всем при этом мы всегда должны помнить, что цвет воздействует на нас самих и на ок- ружающих, что от цвета зависит не только наше настроение, но и наше здоровье. Поэтому никогда не за- бывайте о цвете вашего костюма. Помните, что в поговорке «по одеж- ке встречают» имеется в виду преж- де всего цвет вашей одежды.



Фото Владимира МОРОЗОВА

Благотворно действуют на нервную систему все оттенки зеленого

Светлана ГАМЗАЕВА, психолог,
Нижний Новгород

Лето - это маленькая жизнь с большими возможностями. Потому что у нас появляется самое главное для саморазвития - свободное время. И даже если вам не удалось поехать к морю или вырваться куда-то еще, ничего не пропало. Все ваши мечты вы носите с собой. Попробуйте просто выдохнуть и бережно разобраться с этим накопившимся грузом.

«Нам остаются только поцелуи»

В детстве нам не разрешали бездельничать. Может, кому и разрешили - они большие везунчики. Уж в любом случае одобрение мы получали, когда делали что-то дельное, целесообразное, чего ждут правильные родители от правиль-

ного есть воздушный шарик!» - утверждает Винни Пух. Он знает толк в «просто жить».

А у Джидду Кришнамутри есть такая притча. Каждое утро учитель беседовал со своими учениками. «Однажды, когда он уже занял свое место, прилетела птичка, уселась на подоконник и запела, и учитель не прерывал ее пения. Пропев некоторое время, она улетела прочь. И учитель сказал ученикам: «Это утреннее поучение закончено».

Когда есть этот контакт с миром, запускается особая химическая реакция - нейтрализации проблем и катализации смыслов. Владимир Этуш в Великую Отечественную войну служил в разведке. Думаете, что для него стало самым значимым эпизодом войны? Однажды ночью, вернувшись с задания, он увидел в избе на железной кровати двух спящих немцев, недавно пой-

в унисон тоже. Это когда что-то важное внутри поддерживает в тебе веру. Ту самую веру, которая и становится движущей силой в волшебном процессе самоосуществления. (По-английски этот процесс так и называется - self fulfilling prorphecy - «самоосуществляющееся пророчество», SFP.)

Итак, вы хотите реализовать свою мечту? Вперед!

Но стоп! Сначала надо кое-что смазать в самом механизме...

Часто бывает, что механизм исполнения мечты застарел, а то и заржавел даже.

И все потому, что давно мы не позволяли себе по-настоящему мечтать.

Потому что когда-то в прошлом не срослось, не сбылось что-то очень важное, оставив не зажившую до конца рану. Или потому что стали слишком правильными, дав-



фото с сайта www.fotki.yandex.ru

Отпустите свои мечты в свободное плавание...

Мечты сбываются

Позвольте себе всё

ных детей п-го возраста. А не за вляние дурака. (Ой, какой ты молодец, малыш, что занимался ерундой весь этот час, пока я готовила обед!) Или за что-то милое и вроде бы бессмысленное.

Так что во взрослом возрасте большинству из нас приходится учиться безделью самостоятельно. Часто преодолевая чувство вины. Стыд. Недовольство. Чувствуя груз несделанного. Выдерживая ту пустоту, которая может появляться за-тем.

А за этой-то пустотой как раз и скрывается нечто важное. То самое ничего, из которого родилась Вселенная. И рождается вновь и вновь. Из которого рождаешься сам. Вновь и вновь тоже. Именно в этой пустоте, как зернышко от вишни, находится удивительная радость жизни. Радость просто так. От того, что вокруг. И от того, что может открыться внутри. И в отличие от зернышка важно ее не выкинуть. «Душа ведь женщина, ей нравятся безделки», - писал Мандельштам. Бездельничать - это давать подышать душе. (Она как раз от слова «дышать».)

Ведь что приносит радость? Сущие пустяки. Попасть под теплый солнечный дождь. «Некоторые люди чувствуют дождь. Некоторые лишь промокают», - пел Боб Марли. Обнять человека, с которым ощущаешь внутреннюю связь. Проснуться утром и никуда не бежать, а понежиться в кровати. Плавать в море. Слушать волны. Слушать со-сны. Чувствовать, как тебя обдувает ветер. Сказать искренний комплимент. Принять искренний комплимент. Валяться в траве, когда травинки оказываются выше тебя. Найти гриб. Хлопать в ладоши, особенно когда рядом много людей и все они хлопают тоже. Почувствовать, каково, когда хлопают тебе. Посмотреть в преданные глаза своего пса. Рисовать на песке. Есть ягоды пригоршней. Смеяться над какой-нибудь сущей ерундой. Этот список бесконечен, стоит только выйти на воздух, как осознаешь, что там нет границ. Безделки - это целый мир, который ждет, чтобы мы на него взглянули, чтобы смот-рели вновь. Чтобы погружались в него и радовались вместе с ним. «Никто не может грустить, когда у

манных «языков», у них в ногах спал русский, начальник химслужбы полка, а на его поле покоилась голова третьего пленного немца, и над всеми ними спал часовой, на стуле. В избе стояла тишина. «Я вдруг пронзительно понял, что нет на земле никаких русских, немцев, евреев, голландцев... А есть такие же люди, как и я, только одетые по воле судьбы в разную форму, говорящие на разных языках, но одинаково чувствующие и одинаково мечтающие жить», - рассказал Этуш. - Не думаю, что в этом есть парадокс, но война действительно научила меня доброте. Ведь перед лицом смерти мы все равны и делить нам нечего. Когда я сейчас это вспоминаю, то не могу без волнения рассказывать...»

И опять Мандельштам:
Возьми на радость из моих ладоней

Немного солнца и немного меда,
Как нам велели пчелы

Персефоны.
Не отвязать неприкрепленной лодки,

Не услышать в меха обутой тени,
Не превозмочь в дремучей

жизни страха.
Нам остаются только поцелуи,
Мохнатые, как маленькие пчелы,
Что умирают, вылетев из улья.

Запуск собственного пророчества

Исполнить мечту - дело нехитрое.

Для этого необходимо-то всего ничего - сама мечта. А то часто под этим соусом человек выдает совсем другое. Например, родительские или социальные установки. Надевает на себя чужие ожидания, вертится в них перед зеркалом, даже не замечая, что сидят не по фигуре: мало, велико или просто фасон не тот.

Не понимая, что никакая не мечта это на самом деле - то, о чем он вроде бы мечтает. А так, придумка. Может, даже и не его собственная.

Настоящая мечта рождается изнутри, как и подобает живому ребенку.

Настоящая мечта - это то, что вызывает в тебе что-то вроде внутренней дрожи.

Это когда все тело отзывается: «Да-да, это оно, мое!» И душа с ним

но не позволяем себе чего-нибудь этакого, из ряда вон. (А настоящая мечта ведь всегда немного из ряда вон.)

Так что для начала свои желания нужно *смазать*.

1. Вспомните историю из вашего прошлого, которая вас вдохновляет.

Опишите ее. Лучше не мысленно, а реально описать - на бумаге, в файле.

Нарисовать было бы вообще здорово. Составьте благодарственное письмо себе за то, что с вами когда-то это было. Не забудьте упомянуть в благодарности и тех, кто был рядом, помог или вдохновил.

2. Представьте, что у вас, как у кошки или героя игры, девять жизней, а не одна.

Чем бы вы занялись в каждой? Главное не ограничивайте фантазии.

Девять жизней! Это же почти безграничные возможности для самых сумасшедших проделок. Можно стать как Индиана Джонс или Джеймс Бонд, рок- или поп-звездой, великим ученым или великим лоботрясом...

3. Перечислите 19 самых любимых занятий.

Самых-самых, пусть даже тех, о которых забыли и не делали ничего подобного лет сто. Что из этого можно сделать уже сегодня?

А теперь то самое желание... К чему расположено ваше сердце.

Мы тратим огромное количество времени, погрузившись в фантазии об удовлетворении конкретных желаний, о том, что у нас наконец есть эта новая игрушка, эта новая машина, и так далее, и так далее. Но у нас редко находится время на то, чтобы представить себе, что бы нам больше всего хотелось иметь и кем быть. Данное упражнение поможет вам распознать эти более глубокие, более значимые и в конечном счете более удовлетворяющие желания.

Оно состоит из большего числа частей и содержит в себе больше вопросов, чем многие другие. Есть несколько способов выполнения этого и других длинных упражнений. Простейший способ состоит в том, чтобы внимательно прочитывать его до конца, а затем делать по памяти, при необходимости время

от времени заглядывая в книгу. Вы также можете попросить кого-нибудь медленно читать вам инструкции и вопросы либо записать их на магнитофон и прослушивать.

Для начала дайте себе время расслабиться. Сделайте несколько медленных, глубоких вдохов, чтобы освободиться от любых напряжений, которые вы, возможно, чувствуете. Когда вы будете готовы, представьте себе, каким бы вам больше всего хотелось быть когда-то в будущем, скажем, через несколько лет. Не нужно стараться вызвать образ или идею; пусть это произойдет само и без всяких усилий. В такого рода упражнениях некоторые люди видят ясный образ, тогда как у других возникает скорее некоторое внутреннее ощущение. Годится и то и другое.

Вообразите, что вы живете там, где бы вы больше всего хотели жить, и делаете то, что бы вам больше всего хотелось делать. Увидьте себя достигшим того, чего вы хотите, научившись тому, чему вы хотите содействовать другим, а также исправившим старые отношения и завязавшим новые и приносящие удовлетворение.

Представляя себе свое будущее «я», присмотритесь, где вы и какая среда вас окружает. Выглядит ли ваше будущее «я» в чем-то иным? Как вы держитесь? Что вы чувствуете? Какие эмоции у вас преобладают? Каких страхов больше нет? Какие у вас появились сильные стороны? Какие новые способности?

Теперь представьте себе, что вы и есть ваше будущее «я», и задайте себе вопрос: что из всего, что я сделал, делает меня наиболее счастливым? Подождите пару мгновений, чтобы ответ сам собой всплыл из глубин вашего ума, и потратьте какое-то время, чтобы ощутить его вкус и подумать над ним. Когда вы будете готовы, переходите к следующему вопросу и повторите тот же процесс для каждого из них. Спросите себя:

● Что из всего, что я сделал, приносит мне наибольшее удовлетворение?

● Что самое ценное из того, чему я научился?

● Что лучшее из того, что я сде-

лал, чтобы помочь другим людям?

● Какие из моих отношений приносят мне наибольшее удовлетворение?

● Когда вы получите ответы, спросите себя:

● Какие сильные стороны и способности мне необходимы, чтобы достичь этих целей?

● В чем мне нужно перестать недооценивать себя, чтобы достичь этих целей?

● Что бы я мог сделать сейчас, чтобы начать достигать эти цели?

Когда вы закончите с этим, от-кройте глаза и немного подумайте над тем, что вы пережили и чему научились. Полезно сразу записывать свои догадки - это сделает подробности вашего видения будущего более живыми и убедительными.

Итак, вы увидели себя в вашей мечте. Самое главное сделано.

А теперь запечатлите этот образ. Нарисуйте то, что родилось. Или сделайте коллаж - пролистайте журналы, которые не жалко, и нарежьте оттуда картинки и фразы, ассоциирующиеся с вашей мечтой, а потом наклейте их в композицию. Или хотя бы напишите всего одну фразу, которая воплощала бы то самое ваше желание.

Повесьте образ вашей мечты около вашего рабочего стола, напротив кровати, около кухонной плиты или рядом с зеркалом в ванной, в общем, там, где вы сможете часто ее видеть и думать о ней. Положите в карман или в сумку камушек, который напоминал бы вам о вашей мечте при каждом соприкосновении.

«Следуйте своему блаженству, и мир откроет перед вами двери там, где были только стены», - сказал Джозеф Кэмпбелл, известный в мире специалист по исследованию мифологии. Уж он-то знал, как претворить миф в реальность. И напоследок еще одна цитата, от известного семейного психотерапевта Вирджинии Сатир: «Отдавайте мечтам как минимум 15 минут каждый день. И если вы придумаете сотню вещей, как минимум две из них воплотятся в жизнь. Продолжайте мечтать и не беспокойтесь о том, сбудутся ли ваши мечты, сначала дайте им волю...»

Совет
Лень
во спасение



Антон СОРИН

Лето - долгожданная для школьников пора отдыха. Но как быть, если ваш ребенок серьезно занимается музыкой, живописью, иностранными языками или спортом? Позволить отложить учебу до осени или заставлять работать в обычном режиме?

Позвольте ребенку заниматься только тем, что ему по душе. Пусть участвует в музыкальных конкурсах, художественных фестивалях, спортивных соревнованиях, но только если сам этого хочет. Но осваивать что-то новое летом не стоит. И даже если он учится по собственной воле, без давления со стороны, родителям стоит обратить на это внимание и ограничить академические занятия. Их чадо делает первые шаги к трудолюбию, и ничего хорошего в этом нет: отдыхать тоже надо уметь! В каникулы ребенок должен гулять, путешествовать, общаться с друзьями, а главное - высыпаться.

Для родителей будущих первоклассников лето - прекрасный период, для того чтобы спокойно, в свободной ненавязчивой форме привить своим детям навыки самообслуживания. Ведь отныне воспитателей, готовых прийти на помощь, рядом не будет. Поэтому обратите внимание, умеет ли ваш ребенок самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы, принимать душ, стелить постель, красиво вести себя за столом.

Родителям дошкольников и младших школьников я всегда рекомендую простую, но необычайно эффективную методику, которая применима во многих учебных и жизненных ситуациях: планирование, исполнение, контроль. Шаг первый: обсудите с ребенком предстоящее ему дело, проговорите все детали. Шаг второй: позвольте сыну или дочери выполнить задание самостоятельно, не вмешивайтесь. Шаг третий: проконтролируйте результат и вместе решите, что было сделано правильно, а что нет. Например, вы собираетесь в путешествие. Выделите ребенку сумку или маленький чемодан и поручите собрать его собственные вещи. Но прежде обсудите, что нужно брать, а что нет, какие предметы точно пригодятся и для чего, а какие лучше оставить дома. Не вмешивайтесь в сам процесс исполнения, как бы ни был велик соблазн. А когда дело сделано, посмотрите, что получилось, обсудите результат с ребенком и, конечно же, не забудьте похвалить самого самостоятельного малыша в мире!

NB! Антон СОРИН, психолог, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии образования и педагогики МГУ.

Ли́за АНГЕЛИ́НА

Как правило, родители все решают за своих детей, пока те еще не выросли. В том числе и как провести лето. Но не всегда наши планы совпадают с ребячьими.

Надо работать!

Владимир ГОЛЕВ, пенсионер, с. Харламово Таврического района Омской области:

- Так вышло, что мы с женой Ниной Яковлевной воспитываем внуку Настю. Сейчас ей 13. Мне кажется, что она проводит лето правильно: это для нее время и творчества, и отдыха, и труда, куда же без него в деревне.

Настя занимается в Центре культуры, который летом работает еще активнее, чем обычно. Солистка ансамбля «Планета детства», она уже второй раз входит в состав делегации Омской области для участия в Международном фестивале «Казачок», который будет проходить в августе в Анапе.

А еще она участвует в велоклубе «Я - капелка России». Настена и ее друзья не просто катаются, а изучают окрестности, например вымершие деревни. Зимой узнали историю подвига пилотов, которые в семидесятых годах отвели реактивный самолет от падения на Харламово, нынче отправившись на место, где упал самолет. Собираются съездить на захоронение колчаковцев в Саргатском, возложить цветы к обелиску целинников в Ново-Варшавском. Это все нужно, это память.

Ну и, конечно, огород - это наше с Настей дело. Бабушке тяжело, а внука мне во всем помогает - и сажаем вместе, и траву полем. Ей все нравится, а ведь это главное - чтобы и отдых, и учеба, и труд были в радость.

Анжелика ЗОЛОТАРЕВА, массажист, Кемерово:

- Моей дочке Маше 15 лет, учится - окончила восьмой класс и еще занимается в музыкальной школе. Бывает трудно, как без этого, но я объясняю - раз начала, надо доводить дело до конца. В прошлом году у нее появилась младшая сестренка. Муж работает, наконец и я смогла выйти на работу, оставив Василину на попечение Маши. Думаю, это полезно девочке в таком возрасте - пускай учится быть мамой. Не понимаю матерей, которые считают, что должны все тянуть на себе, надо, чтобы у ребенка были семейные обязанности, иначе он вырастет эгоистом.

Оздоровление, конечно, требуется, поэтому мы в августе поедem в Краснодарский край. Вторем - я, Маша и Василина. Но мы не настолько богаты, чтобы сидеть сложа руки. Маша будет по-пре-

жнему заниматься младшей сестрой, я - работать в санатории. Конечно, они и загорят, и накупаются - вот и отдых. Но отдых с пользой для семьи!

Елена КОРОТНЕВА, системный администратор, Томск:

- Моему сыну Евгению 14 лет, это трудный возраст, когда родители кажутся устаревшими и ненужными. Так что, думаю, ему полезно будет не только набраться новых впечатлений, но и подумать о том, как жить дальше, в том числе посещая по маме с папой, и пересмотреть свое отношение к ним. Он уже съездил в один лагерь, где собирались лидеры детских объединений, побудет недельку дома - и снова в путь, в довольно дорогой частный лагерь с кулинарным уклоном. Сын не умеет готовить, а этот навык ему еще пригодится в жизни, кстати, не только я так считаю -

делом, чтобы не болтались без толку.

К тому же у нас есть дом, и сын помогает по хозяйству. Иногда, правда, мы с ним сбегаем на рыбалку... А в августе наша станция проводит профильную смену - академию технического творчества. Там ребяташки со всей области и отдыхают, и соревнуются. Так что готовимся.

Хочется мечтать и путешествовать!

Анастасия РОДИОНОВА, пятиклассница, Московская область:

- Я провожу свои каникулы очень весело! В июне я ходила в школьный лагерь. Там мы играли в игры, соревновались, гуляли и всячески веселились. В июле мы с мамой поедem на море, а в августе я буду отдыхать дома.

бы научиться делать портреты с натуры. А еще собираюсь записаться на хип-хоп. Лето - это единственное время, когда можно делать все что хочешь!

Валерий АЛЕКСЮТИН, восьмиклассник, Санкт-Петербург:

- Я стал увлекаться орнитологией больше года назад и хочу посвящать этому занятию всю жизнь. Всю весну я следил за серыми воронами, потому что их в городе много и за их жизнью легче наблюдать. Недалеко от моего дома 4 вороны свили гнезда. В самом начале апреля появились кладки яиц, в конце месяца - беспомощные, голые, слепые птенцы. В конце мая птенцы стали выбираться из своих гнезд и учиться летать. Поэтому все начало и середину июня я наблюдал за этим процессом.

В июле я уеду на дачу и там тоже

Как я провел это лето

Что думают об отдыхе родители и их чада

в группе из 14 человек половину составляют мальчики. Кроме прочего, лагерь хорош тем, что жить без гаджетов, в том числе и телефона.

А в августе Женя отправится в палаточный лагерь, это воспитывает самостоятельность. В городских условиях непросто сделать из мальчика мужчину, а жизнь в природных, не самых тепличных, условиях закаляет.

Валерий РАЗУМОВ, руководитель авиамодельной лаборатории Омской областной станции юных техников:

- Ребенок должен заниматься делом, хоть зимой, хоть летом. Я сына поставил за сверлильный станок в 5 лет. Теперь Юре 16, и он дважды чемпион России по авиамодельному спорту. Мастерит миниатюрные копии настоящих самолетов, изучает аэро- и термодинамику, метеорологию, физику, математику и уже выбрал себе будущее, которое, конечно, будет так или иначе связано с небом. А может, сын станет педагогом, меня заменит. Он же все время рядом со мной на станции, смотрит, как работаю. И летом тоже мы не уходим на каникулы, для нас это самая горячая пора, занимаем мальчишек

Правда, я бы хотела отдохнуть чуть-чуть по-другому. Летом я хочу много путешествовать. К примеру, в июне я хотела бы поехать в Нью-Йорк, потому что там красиво и много магазинов. В июле я бы отправилась в Токио. Во-первых, потому что это красивый и продвинутый мегаполис. Во-вторых, потому что мне нравится такая субкультура, как аниме.

Ангелина ЯКОВЛЕВА, восьмиклассница, Омск:

- Летом я хочу рисовать. Я занимаюсь в художественной школе уже 6 лет, на следующий году меня дипломная работа. В июне у нас тоже были занятия - пленэр, мы ездили с детской художественной школой «Модерн», где я учусь, за город.

Вобщем, рисую я много - три раза в неделю по четыре часа в художке и все свободное от учебы, бассейна, прогулок время. Хотя на прогулках я тоже рисую в скетчбуке, но это совершенно разные вещи - делать то, что нужно, и то, что хочешь.

Я люблю графику, а в школе мы больше пишем гуашью. Вот графикой я летом и займусь, мечтаю сделать комикс. А еще хочу попробовать пейзажную графику - мы с мамой поедem в путешествие. Хорошо

буду проводить наблюдения за птицами. Думаю, лето подарит мне много новых орнитологических открытий.

Иван БАБИЧ, семиклассник, Москва:

- В первой половине июня я заканчиваю свою музыкальную жизнь (я учусь в музыкальной школе и выступаю на различных конкурсах), потом еду к бабушке в Таллин. У бабушки спокойно и тихо, там я отдыхаю от повседневной московской суеты: играю на фортепиано, читаю и веду тихую жизнь. Мы с бабушкой и братом ходим по музеям и всяким интересным местам. В августе я снова приезжаю домой и возвращаюсь к музыкальным занятиям.

Но если помечтать, то я бы летом с удовольствием поработал. Мне хочется заработать немного своих денег, чтобы положить их в банк под проценты. И, пожалуй, самое сокровенное желание - это выучить английский и итальянский языки. А, как известно, самый лучший способ выучить язык - это путешествовать. Мне бы хотелось посетить несколько городов Европы - Париж, Бордо, Венецию, Рим. Я очень люблю путешествовать!



Фото Владимира МОРОЗОВА



Фото Михаила КУЗМИНСКОГО

Ребенку можно отдохнуть и в городе, но лучше в летнем лагере...

Все флаги - в гости к ним

Мария СВЕТЛОВА

Ганзейский союз (по-немецки «ганза» означает «группа», «союз») в XIV-XVI веках объединил торговые города Северной Европы. Это содружество держало в своих руках всю торговлю на Балтийском и Северном морях. Крупнейшие филиалы Ганзы располагались в Лондоне, Брюгге, Бергене и... нашем Новгороде. Современный Великий Новгород помнит о своей истории. Здесь проводятся масштабный фестиваль «Ганзейские дни», существует памятник «Ганзейский знак», а еще есть... детский хостел «Ганзейский двор». Он был создан ровно год назад на базе городской гимназии №3.

Смелое начинание, но я не удивлена, что оно было реализовано именно здесь - ведь эта гимназия первой из новгородских учреждений образования вступила в автономию.

За год хостел посетили более 1200 гостей из 52 городов России и 28 зарубежных стран. По словам директора гимназии №3 Александра Жмурко, в перспективе «Ганзейский двор» должен выйти на цифру приема 2-3 тысячи гостей в год. При этом Александр Владимирович уточняет - это не коммерческий проект, главная задача - самокупаемость хостела.

Великий Новгород - самый старинный город современной России. Здесь расположен Софийский собор, являющийся самым древним храмом на территории РФ. 56 памятников Великого Новгорода включены в Список Всемирного наследия ЮНЕСКО. В 2015 году по итогам интернет-голосования ежегодной российской премии «Звезда Travel.ru» Великий Новгород занял первое место в номинации «Лучший город на уик-энд».

К сожалению, при такой туристической популярности в городе не хватает гостиниц. Помочь решению этой задачи, в частности, был призван детский хостел «Ганзейский двор». Одна из особенностей хостела - проведение на его базе различных мероприятий образовательной направленности для приезжающих школьников. Здесь разработаны игровые программы «Клуб юных путешественников», мастер-классы, квест-игры, занятия по основам туризма. Для таких образовательных игр в хостеле планируют дополнительно приобрести ноутбук и проектор. Здесь интересно просто жить - 16 комнат хостела не имеют номеров, они носят названия ганзейских городов. Таким образом, гости получают ключи от Бремена или Кракова...

По решению администрации города с 18 июля по 18 декабря 2014 года в хостеле располагался пункт временного размещения беженцев из Украины. Здесь жили 54 человека, в том числе 18 детей.

А в целом «Ганзейский двор» может принять одновременно почти 100 человек. За год гостями хостела становились коллективы и делегации Международного фестиваля народного искусства и ремесел «Садко», Всероссийской олимпиады по декоративно-прикладному творчеству, изобразительному искусству и дизайнерскому мастерству, Международного молодежного археологического лагеря «Великий Новгород в исторической памяти поколений». В хостеле всегда ждут новых гостей.

Светлана ПОТАПОВА, Великий Новгород, фото автора

Лето - самое время сводить ребенка в музей. Тем более что многие из них разработали интересные интерактивные программы. А в Новгородском государственном объединенном музее-заповеднике и вовсе придумали, как перенести детей во времена Ивана Грозного. Лучшего места, чем Грановитая палата Новгородского кремля, для этого не сыскать. Она была построена почти на шестьдесят лет раньше своей тезки из Московского Кремля - в 1433-м.

В те времена она была огромным сооружением - трехэтажным, с 30 входами. За столетия культурный слой стал выше. Теперь здание палаты кажется двухэтажным, но это иллюзия. Нижний этаж, вросший в землю, по-прежнему существует и представляет собой подвал, свободный от музейных экспонатов. А

ли и смотрели. Посадница похвалила ребят: они не только дружные, но и воспитанные.

Узнали пятиклассники, во-первых, почему Грановитая палата так называется. Свод ее парадного зала покрыт гранями. С палатой связано много новгородских легенд и историй.

Пятикласснице Алене Лискун запомнился среди экспонатов посох времен Ивана Грозного. О личности этого русского правителя из экскурсии Алена вынесла следующее мнение: «Для Новгорода он был не самый лучший царь, но он был мудрый».

Конечно, экскурсоводы не стали в деталях рассказывать детям о том, как в 1570 году в Грановитой палате состоялся пир Ивана Грозного. На этом страшном мероприятии царь отпраздновал «свадьбу» своего противника - новгородского епископа Пимена. В «жены» Пимену Иван Грозный отдал... кобылу. Затем Пимена нарядили шутом,



Посадница и Ключница вручают детям сундучок с кладом

Загадки Посадницы

В новгородском музее детям предлагают найти клад

в двух верхних этажах работают экспозиции: здесь собраны коллекции ювелирного и прикладного искусства.

посадили на лошадь, дали в руки гусли и отправили в Москву. Там епископ был заточен в тюрьму. А Иван Грозный после жестоко рас-

чик. Вот тут-то и пригодились ребятам полученные знания по истории Великого Новгорода и Грановитой палаты.



Школьники не скоро забудут такое приключение! Фотография на память у стен древнего кремля

В Грановитой палате сохранились окна в готическом стиле, лестница XIX века, фрески 1441 года. Как в таинственном дворце или замке, здесь множество дверей, в которых легко заблудиться; есть лестницы, расположенные внутри стен. Подвалы старинных помещений словно предназначены для того, чтобы в них оживали легенды и хранились клады. Так рассудили сотрудники новгородского музея и придумали нынешним летом для школьников новую интерактивную программу.

Одними из первых ее участников стали ученики 5-го «А» класса школы №14 во главе с учительницей Маргаритой Васильевой Лихачевой. Каникулы ведь самое время узнать что-то новое и интересное!

У дверей Грановитой палаты ребята встретили Посадницу и ее помощница Ключница в старинных новгородских костюмах. Посадница предупредила: все, что школьники увидят и услышат в Грановитой палате, нужно хорошенько запомнить. Вот только зачем, не сказала. Впереди была какая-то тайна.

Ходили по залам палаты, слуша-

правились с непокорными новгородцами, не желающими подчиняться государству Московскому. Согласно легенде река Волхов, протекающая через Великий Новгород, до сих пор не замерзает в самые лютые зимы из-за крови ее жителей, пролитой во время побоища на речном мосту.

А вот другую новгородскую легенду можно и нужно рассказывать детям. Согласно ей фигурка голубя, более четырех веков украшающая центральный золоченый купол Софийского собора, расположенного близ Грановитой палаты, хранит Великий Новгород: пока голубь не слетит с креста, город будет жить и процветать...

Прошли школьники все залы Грановитой палаты, увидели и узнали многое. И не ожидали, что в самом конце пути ждет их приключение. Спустились дети с Посадницей и Ключницей в подвалы Грановитой палаты. Оказалось, что здесь для них было устроено игровое поле чудес, на котором каждому выпадал выбор - ответить на вопрос каверзный, головоломку решить или добыть волшебный клю-

Много «драгоценных» камушков выдала Посадница тем, кто правильно отвечал на вопросы игры. Ну а в самом конце ребятам достался самый настоящий клад - ларец с шоколадными монетами!

- Мне кажется, что, если б не было игры, мы меньше бы запомнили из экскурсии, - поделилась со мной Алена Лискун. Девочка, как и многие ее одноклассники, приняла решение: обязательно еще раз схо-

дить в Грановитую палату - только теперь уже вместе со своими родителями. Надо же и им рассказать о сокровищах Великого Новгорода!

А вот что рассказала после экскурсии научный сотрудник детского музейного центра НГОМЗ Яна Николаева:

- Наш музей разработал 29 абонементов для детских садов, школ и гимназий, других учебных учреждений города и области. Такие программы с удовольствием посещают и семьи с детьми. У нас также много программ для приезжих ребят, их родителей, учителей. Среди наиболее интересных - детское ориентирование - игра по истории Новгородского кремля и программа по истории Грановитой палаты. Из последней, новой, программы дети узнают, что когда-то Новгород был отдельной и богатой республикой, видят подлинные экспонаты той эпохи. Грановитая палата Новгородского кремля довольно долго находилась на реставрации - с 2006 по 2012 год. Так что успело подрасти юное поколение, которое еще не видело этот уникальный памятник XV века. Не так давно в Грановитую палату вернулась экспозиция ювелирного искусства, которая ранее находилась в другом здании. Так что юным и взрослым экскурсантам есть на что посмотреть и чему подивиться!

- Мои ребята так внимательно слушали экскурсовода! - поделилась впечатлениями классный руководитель 5-го «А» Маргарита Лихачева. - Порой просто стояла мертвая тишина, видно было, что им очень интересно! Я уверена, что, узнав о легендах родного города, его судьбе и истории, юные новгородцы станут бережнее относиться к настоящему своей земли.

Знаете ли вы, что?

Грановитая палата Новгородского кремля - единственная в России немецкая готическая постройка гражданского назначения, где проходили все важнейшие события - прием послов, заседания новгородского Совета господ и Владычного суда, торжественные пиры. Была построена епископом Евфимием в 1433 году. В музейной экспозиции представлены сокровища русского прикладного и ювелирного искусства XI-XII и XVII-XVIII столетий. Среди них - церковная утварь, оклады икон и Евангелий, перегородчатые эмали XII века, серебряные кратиры XII века Софийского собора и самые древние на территории России Малый и Большой сионы - символические изображения «матери всех церквей» - храма Воскресения Христа в Иерусалиме. В Грановитой палате также хранятся драгоценнейшие памятники древней русской письменности, такие как, например, Мстиславова жалованная грамота на пергаменте начала XII века, переписка местных монастырей XVI-XVII веков. Часть экспозиции составляют новгородские свинцовые печати, местные и привозные монеты XIV-XV веков.

Кострома, мон амур

В поисках русской Атлантиды

Вера КОСТРОВА, Нижний Новгород - Иваново - Кострома, фото автора

Хобби у Натальи Сергеевны долгое время не было. До того ли работающему в школе учителю? Станешь ли вязать или вышивать, если у тебя гора непроверенных тетрадок и недописанных программ? Вымотавшись за день, Наталья Сергеевна отдыхала за книжкой. Но в последние годы стала замечать, что ей все реже хочется дочитывать повести до конца. Будучи учителем литературы, воспитанным на проверенной временем классике, она остро чувствовала авторский произвол и не хотела быть свидетелем чужих «игр разума». Наталье Сергеевне все больше нравились другие книги, основанные на подлинных свидетельствах времени: дневниках, газетных материалах, письмах, документах. В них Наталья Сергеевна чувствовала биение настоящей жизни. Наверное, поэтому в ее жизни не замедлило появиться новое увлечение - генеалогия.

дели чуть не два часа. Наталья Сергеевна уже знала от других коллег, что А. ушла из лица по семейным обстоятельствам. Оказалось, что коллега не сидела дома без дела - начала поиски своих предков из Литвы по линии бабушки. Ее бабушка, совсем молодой вышедшая замуж за русского прапорщика, служившего в полку, расквартированном на территории современной Прибалтики, в годы Первой мировой войны была эвакуирована вместе с другими семьями военнослужащих. Так она оказалась в Нижегородской губернии, в деревенской глубинке. В то время пока муж был на фронте, общалась в основном с соотечественниками - беженцами из Литвы, Латвии и Польши, порусски бабушка до конца жизни говорила с сильным акцентом. А беженцев в Нижегородскую губернию было направлено множество - их размещением и организацией помощи занимались и государственные, и общественные организации.

до 60-х годов прошлого века. Более того, у Натальи Сергеевны не было уверенности даже в том, что известная ей девичья фамилия прабабушки действительно была девичьей, а не досталась от первого мужа. Первый брак был бездетным, супруги вскоре разошлись, но фамилия могла и остаться. То есть искать Наталье Сергеевне предстояло неизвестно кого и неизвестно где.

Икона Иверской Божией Матери

Сохранилось предание и о том, чем занимался прапрадед - лечил людей и животных. Фельдшер ли он был, врач ли земский, может, просто ветеринарный врач, пользовавшийся за неимением поблизости лекаря и людей, об этом легенда умалчивает. Одно было известно более или менее доподлинно - однажды богатый купец, которого прапрадед вылечил от недуга, привез на хутор подводу с щедрыми подарками. Прапрадед вышел на крыльцо и, увидев дары,

ких фамилий. Отсюда не только династия Романовых, жили здесь предки Лермонтова, Грибоедова и многих других прославленных россиян. С каждым костромским городом и селением связано так много интересных исторических событий, неожиданных фактов, человеческих судеб, что не перестаешь удивляться причудливости жизненных переплетений.

То, что узнала Наталья Сергеевна, не могло конкурировать по содержанию и эмоциональному накалу ни с одной самой интересной книгой. Это было самым захватывающим чтением в ее жизни. Особенно радовало то, что эта «книга» никогда не закончится, и чем дальше читаешь ее, тем интереснее становится.

Генеалогические изыскания моя героиня вела поздно вечером и ночью. Это было впервые в ее жизни - во время поиска она забывала обо всем на свете: о школе и коллегах, о бытовых проблемах, о событиях в Украине, об инфляции. Каждое сделанное ею маленькое открытие приносило столько счастья и радости, что она вставала бодрой и радостной даже после короткого сна. И в школе, кстати, коллеги заметили перемены и блеск в глазах. «У тебя роман? - спросила одна из самых близких по школе. - Ты вся сияешь». «Да, - честно ответила Наталья Сергеевна, - с Галичем». «А разве он не умер?» - удивилась приятельница. «Мой Галич жив-здоров, - ответила, улыбаясь, Наталья Сергеевна, но, увидев расширяющиеся глаза коллеги, поспешила ее успокоить: - Не переживай так сильно. Это город в Костромской области».

Поиски продолжаются...

Наталья Сергеевна начала поиски с Интернета - с запросов в Костромской архив в надежде разыскать списки медицинского и ветеринарного ведомств и в них встретить знакомую фамилию. В архиве ответили, что ей можно приехать, заказать документы и искать нужное самой. Это она оставила до каникул. Затем написала в Галичский краеведческий музей и в местную газету - попросила дать контакты знатоков родного края. Только они могли бы подсказать что-то на основе легенд и семейных преданий. Сотрудники музея и редакции газет откликнулись сразу же. Давали номера телефонов, адреса.

Связавшись с некоторыми краеведами, Наталья Сергеевна получила несколько готовых версий и рекомендаций о том, как продолжить поиск. Но этим дело не ограничилось. Краеведы сами стали искать ниточки ее рода, звонили, подсказывали, давали новые контакты. Круг общения учительницы сильно вырос.

Неожиданно для себя открыла форум ярославских генеалогов (Ярославского историко-родословного общества). Именно от них она узнала, что фамилия, которую ищет, распространена среди духовенства. На форуме же ей посоветовали искать предков через списки выпускников Костромской духовной семинарии. Наталья Сергеевна внимательно изучила имена и фамилии всех ее

выпускников начиная с 1821 года и даже выписала вероятных предков - с ее фамилией таких оказалось более двадцати человек. Одними из самых интересных для Натальи Сергеевны документами оказались адрес-календари Костромской губернии за 1856, 1862, 1889 и 1890 годы. В них не только сведения о социальном составе всех населенных пунктов и административном устройстве уездов, но даже все-все фамилии служащих различных ведомств, даже нижайших чинов. Так много нового она никогда не узнавала ни из учебников истории, ни из исторических повестей и романов.

Костромские-деревни.рф

Одним из самых приятных и неожиданных подарков во время поисков стало для Натальи Сергеевны знакомство с сайтом **костромские-деревни.рф** и его организатором и администратором Петром Чернышовым. Вышла она на этот сайт случайно, забив в поисковике названия интересующих ее деревень Костромской области. Оказалось, что наиболее полная информация находится в статьях именно этого сайта. Наталья Сергеевна стала читать выборочно, но так увлеклась, что просмотрела практически всю информацию, представленную на сайте. Была поражена ее богатством и полнотой.

Зашла и на форум - очень активный. Оказалось, что на любой вопрос по любому населенному пункту, даже несуществующему ныне, администратор дает исчерпывающую информацию. Наталья Сергеевна тоже задала свой вопрос и на следующий же день получила очень подробный и обнадеживший ее ответ. Она была уверена, что общается с пожилым мужчиной, образованным и умудренным опытом. Выяснилось, что Петру всего тридцать с небольшим лет, он выпускник Галичской школы и Костромской сельскохозяйственной академии - его хобби. И что этот сайт он создал, чтобы сохранить память об исчезающей Атлантиде - коренной русской деревне.

Эта история поразила Наталью Сергеевну больше всего. Мы-то, педагоги, нередко думаем, что молодежь в провинции лишь пьет и предается удовольствиям, а оказалось, есть молодые люди, у которых сердце болит о родной земле. И они времени не жалеют, чтобы по крупице собрать все, что осталось от вымирающих селений, любое живое свидетельство дорого им. Зайдите и вы на сайт **костромские-деревни.рф**. Сами все увидите без комментариев.

...Сейчас диапазон поисков моей героини расширился от Галича еще на три уезда, и ищет она теперь в нескольких направлениях, но отсутствия скорого результата не расстраивает ее, наоборот, ей все интереснее делать новые открытия. И не только в архивных документах прошлого, но и в настоящем, среди своих современников, она нашла столько жемчужных россыпей, что даже если не отыщет предков, расстраиваться не будет. Спасибо за то, что уже было дано.



В русскоязычной Сети оказалось множество ресурсов, посвященных генеалогии

Судьбоносная встреча

Пятнадцать лет назад наша героиня переехала в Ивановскую область, поближе к заболевшим родителям, и устроилась в местную школу. А до этого несколько лет жила в Нижнем Новгороде, на родине мужа, и работала в одном из нижегородских лицеев. Коллектив был хороший, коллеги в основном знающие, интересные, увлеченные. Оказавшись совсем в другой школе, Наталья Сергеевна по-настоящему тосковала. В Нижний навестить родных мужа они приезжали лишь летом, когда в школе уже не было никого из учителей, поэтому встречи с бывшими коллегами почти всегда были случайными, но очень радостными.

Так, в прошлом июле на центральной пешеходной улице города Наталья Сергеевна встретила коллегу, которая в те времена работала учителем физики и была завучем по науке. Обе обрадовались встрече, решили зайти в кафе и там за разговором проси-

Собирая в архивах сведения о своих родственниках, А. открыла такой материал о беженцах, что результатом ее многолетних поисков стал сайт «Беженцы Первой мировой», где собраны сведения обо всех семьях, приехавших в Нижегородскую губернию, об условиях жизни, проблемах, образовании, медицинской помощи и трудоустройстве. Конечно, делала его не в одиночку - к созданию сайта позже подключились еще несколько энтузиастов, так или иначе связанных с архивными поисками.

Выслушав рассказ коллеги, Наталья Сергеевна всю неделю была под впечатлением - она давно хотела найти истоки своего рода. По рассказам родителей, которые уже умерли, ее прабабушка происходила из Костромской губернии. О семье прабабушки, ее родителей, братьях и сестрах до Натальи Сергеевны дошли лишь легенды, в правдивость которых можно было верить с большой натяжкой. Что и понятно: сословие, если оно только не рабоче-крестьянское, замалчивалось вплоть

отослал их назад со словами: «Мне ничего не нужно. У нас все есть» (к слову, у прапрадеда было десять детей - три девочки и семеро сыновей). И тогда купец приехал к нему лично с большой иконой Иверской Божией Матери. Икона долго хранилась в семье как самая дорогая реликвия, а в 80-х годах была передана одному из действующих храмов Ивановской области. В 2000 году храм ограбили - унесли несколько самых старых и ценных икон, в том числе и Иверский образ. Он остался лишь на заднем плане семейной любительской фотографии.

Располагая столь разрозненными и сомнительными данными, Наталья Сергеевна начала поиски. И за несколько месяцев поисков узнала много интересного, но не о своих предках, а об их малой родине, о Галиче, в котором никогда прежде не бывала, да и обо всей Костромской губернии, ее истории, быте, нравах и повседневной жизни костромичей разных сословий. Оказалось, что этот край был вотчиной многих известных российс-

Наталья ЯКОВЛЕВА, Омская область

Свой первый самолет бизнесмен Александр АНДРЕЕВ купил в 2007 году. Сначала в одиночку чистил, клеил, переставлял детали... Благо занимался когда-то в авиамодельном кружке на станции юных техников, умеет читать технические документы, в устройствах понимает, с аэродинамикой знаком. Да и окончил политехнический институт, вот знания и пригодились.

- Не наигрался в детстве в самолетики, - смеется над собой 46-летний пилот. - Посадил дерево, построил дом, вырастил дочь и сына - 22 и 26 лет. Что еще делать? Человечек должен чем-то заниматься, иначе пьянство, женщины...

- Самолеты лучше женщин? - я сочла долгом обидеться исключительно из дамской солидарности.

Но Александр был невозмутим:

- Мороки столько же, но самолету я ничего не должен. Перемещаться в воздушном пространстве - огромная степень свободы. А женщины... Ну куда от них деться? Частенько беру с собой жену.

Вспомнился американский писатель и летчик Ричард Бах, автор «Чайки Джонатан Ливингстон», такой же страстный любитель неба и покоритель женских сердец. Что ж, о таком мужчине можно только мечтать...

- Я лечу, а вы ползете! - горланю я, зажав микрофон пальцами, чтобы не оглушить пилота. Наушники снимать нельзя - в четырехместном самолете «сессна» грохот такой, будто мимо проносятся поезда.

На самом деле мимо не проносятся даже пернатые, хотя Андреев говорит, что мы на высоте птичьего полета. Я специально заранее посмотрела в Интернете, какие пичуги машут крыльями в 600 метрах от земли. Выяснилось, что утки-кряквы.

«Сессна» совсем не похожа на солидные «Ту» или «Боинги», на которых возят пассажиров в дальние рейсы. Это нечто вроде огромной стрекозы - почти прозрачные крылышки, тонюсенькие ножки-шасси. Чтобы подняться в воздух, двое мужчин просто поднатужились и выкатили аппарат из-под навеса на взлетную полосу, которая тоже, строго говоря, и не полоса вовсе, а чистое поле. Аэропорт в райцентре Марьяновка, где находится ангар Александра, на солидные машины не рассчитан.

- Самолет всегда хочет поднять вверх хвост, а я его осаживаю. Чем больше осаживаю, тем больше увеличивается сопротивление. Конструкция-то старая, 1951 года. «Сес-

сна» была придумана для военных, во Вьетнам поступала на вооружение. Та была неудачная - два двигателя, но второй нужен только в случае отказа первого, а первый ест топливо, как лошадь. В гражданской авиации самолет легче на тонну, имеет один двигатель и летит быстрее. Вот на нем и поднимаемся, - увлеченно рассказывал Александр перед полетом, не замечая разливающейся по моему лицу бледности.

Вообще о самолетах он может говорить бесконечно. Хотя для Андреева это не бизнес, а хобби.

- Первым у меня был тихоход большой грузоподъемностью Ан-2, летал на 500 километров от города, - вспоминает Саша. - Мне он стал неинтересен, продал, купил другой,



Александр и его красавица «сессна»

Не последний романтик

Мужчина должен построить дом, вырастить сына и... собрать свой самолет

сейчас уже седьмой отремонтировал. Почти приблизился к идеалу - «сессна» может пронестись 3,5 тысячи километров. К тому же почти весь авиапром СССР развалился после 1991 года, сейчас отремонтировать «Як» и «Ан» дороже, чем исправить импортный, а самая большая проблема в том, что невозможно купить запчасти - производства нет.

Обслуживание же «старенькой иномарки» соизмеримо с обслуживанием автомобиля. Покупаю за границей старые, но работающие аппараты - 40-60 лет, их ресурс при этом еще не выработан. Реставрирую, летаю сам, вожу друзей на рыбалку, охоту, просто в путешествия... Не могу сказать, что для меня купить самолет просто. Лет в 30 я понял, что не могу без неба, но только в 40 сумел накопить на первый самолет. Не олигарх я, приходится много работать. Зато теперь не завишу от расписаний - сажусь и лечу: в Крым, во Владивосток, в Карелию.

Надо сказать, что самолеты - для суперответственных мужчин. После ремонта старый самолет проверяет профессиональный летчик-испытатель, приезжает специальная комиссия, делает комплексную проверку. Только получив сертификат годности Межрегионального транспортного управления, можно летать. Но сначала нужно получить права. Водительские удостоверения всех категорий вплоть

до тракториста у Андреева есть, квадроциклы и маломерные суда тоже освоены. Экзамены по пилотированию самолетов и вертолетов, утверждает он, самые сложные.

- Сначала учился в ДОСААФе, потом в Казанском авиационном центре, - рассказал Саша. - Начал с 2000 года и постепенно осваиваю разные самолеты. Хуже всего мед-

шен портретами Ленина, переходящими вымпелами и лозунгами страны Советов.

- Была бы машина времени, я бы вернулся в 70-е, - признался мой герой. - Мы тоже не за деньги работаем, а за идею.

«Мы» - это еще и 25-летний Алексей Зотин, а также 30-летний Александр Бронников, его помощники и товарищи. Алексей - позолотчик,



Легендарных «небесных тихоходов» в России осталось не больше пяти. Один - у Андреева

комиссия. Проверяют, как Гагарина! Маску на голову надевают, психолог полтора часа терзает. При этом что я не коммерческий пилот, перевозками не занимаюсь. Просто с советских времен нормативы не пересматривали.

Впрочем, прошлое он вспоминает чаще с ностальгией. Ангар, где ремонтируются самолеты, заве-

собирается поступать в вуз, Александр - бизнесмен и педагог по со вместительству. Зотину все интересно, Бронников прибил к ангару от тоски - два года назад закрыли авиакружок, который он вел почти бесплатно. Отчаянный перелет до Диксона Александры совершали вместе. Первый - в 2013 году. В нем приняли участие три современных воздушных судна малой авиации. Андреев ни много ни мало хотел повторить перелет ле-

гендарного полярного летчика Василия Молокова 1935 года, преодолевшего более пяти тысяч километров.

- Побывать в Заполярье - дело чести для каждого пилота, - говорит Андреев. - Тем более на Диксоне, самом северном в мире населенном пункте. Хочется быть похожими на тех парней, которые покоряли Заполярье, окунуться в ту эпоху. Потому мы и в военную форму оделись.

Деревянных По-2 - «небесных тихоходов» - в России, по словам Александра, осталось не больше пяти. Большинство ушло в металлолом. Он умудрился купить экземпляр у таких же энтузиастов, как сам, старики-авиацингены собрали его по чертежам 1939 года. На полеты у них уже не хватило сил...

- Мало сейчас осталось таких людей и таких самолетов... - вздыхает летчик.

Через год отправились вдвоем, ничего никому не доказывая, просто хотелось вернуться на Диксон. Уже на «сессне», машине времени, перенесшей их в иную жизнь.

- Это удивительное место, удивительные люди. У них жизнь нисколько не изменилась с советской поры. Живут там чуть больше 600 человек, 134 из них - дети, им все лучше. Живут небогато - там все очень дорого из-за трудностей доставки. Трудно - полярная ночь, температура летом выше 6 градусов тепла поднимается редко. Но дружно. Машины не только не запирают, но и оставляют в них ключи зажигания, а вдруг кому-нибудь «безлошадному» срочно понадобится?

Друзья у Александра есть даже в глухой тайге - есть в Омской области такое поселение, куда он доставляет продукты, воду, соль, спички. Причем товарищи у него всех возрастов - ребяташек тоже катает с удовольствием по просьбам учителей или родителей. Обещала приехать делегация из омской школы №55, где организован единственный в регионе музей космоса. Свои же люди, как не поделиться увлечением, счастьем, свободой?



Александр АНДРЕЕВ (сидит) с товарищем по перелету на Диксон

Фото из архива Александра АНДРЕЕВА

Ричард Бах

Отрывки из книги «Биплан»

● «И вдруг земли больше нет. Яркие крылья плавно поднимаются в небо, двигатель грохочет на дне своей пустой бочки, большие колеса, все еще вращаясь, повисают в воздухе. Ты только прислушайся! Ветер поет в расчалках! И вот оно все тут, вокруг меня. Оно совсем не пропало, не затерялось в пожелтевших пыльных альбомах с потемневшими от времени пыльными фотографиями. Этот дух, он здесь, прямо сейчас. Этот свист в ушах, этот развевающийся шарф - это ветер! Вот он тут и дует на меня так же, как дул в свое время на первых летчиков...»

● «Разыщи древний самолет, сделай пару прокачек, крутни сверкающий пропеллер - и можешь двигать окружающее тебя время куда пожелаешь, можешь отлить его в более изящную форму, придать его очертаниям более привлекательное выражение. Эта машина для тех, кто хочет вырваться на свободу. Поднимись в кабину, пощелкай переключателями, покрути клапаны, запусти двигатель, поднимись с земли в огромный, вечно неизменный океан воздуха, и ты хозяин собственного времени».



фото из архива Тамары ШОЛОМСКОЙ

На конкурсе рыбной ловли и ухи

Татьяна МАСЛИКОВА, Новая
Усмь, Воронежская область

Об этой женщине в Воронежской области ходят легенды. Тамара ШОЛОМСКАЯ - харизматичная личность, поражающая своей энергией, радушием и оптимизмом. Те, кто с ней встречался хотя бы раз, запоминают ее надолго. А чего стоит ее внешность! Она всегда и в любой ситуации выглядит как истинная леди. Взять хотя бы роскошную прическу, мастерски уложенную и украшенную многочисленными завитками и колечками. Рассказывают, что когда наша героиня в красивом платье и со своей замечательной прической однажды зашла в лифт заграничной гостиницы - дело было, кажется, в Финляндии, куда она с коллегами-педагогами ездила в турпоездку, - то стоящие в лифте иностранцы разом замолчали. Долго разглядывали шедевр парикмахерского искусства и наконец стали восклицать: «Гут! Вэри гут!» И уже на русском спросили: «Где делать такой замечательный прическа? Париж? Берлин?..» «Воронеж, Новая Усмь!» - с гордостью ответила Тамара Александровна, и все заулыбались.

Не первый год замужем. А 43-й!

Согласитесь, трудно найти более подходящую героиню для специального женского номера «УГ»! Тем более что Тамара Шоломская уже 36 лет возглавляет Профсоюзную организацию работников образования Новоусманского района, оставаясь одним из самых известных и заслуженных профсоюзных лидеров в Воронежской области.

Родом она из этих же краев. Когда отца перевели председателем колхоза в Новую Усмь и вся семья переехала в этот район, Тамаре было 7 лет. Она с гордостью вспоминает родителей-фронтовиков, воевавших в Воронежской области. Мама родилась в селе Никоново соседнего района, а отец - на Украине. Здесь они познакомились во время войны, потом поженились, в 1943-м родилась ее старшая сестра, а через девять лет Тамара.

- Мы очень дружны с сестрой, - рассказывает Тамара Александровна, - и стараемся помогать друг другу. Это у нас от мамы, она пока была жива, всегда всех старалась подружить, поддержать нас, могла все расставить по своим местам, найти нужные аргументы. Очень была сильная, умная, любила и свою семью, и окружающих. Когда

есть кому пожаловаться или к кому прийти за советом, легче жить. Иногда думаешь: все, тупик, как быть дальше? А поговоришь с сестрой, все по полочкам разложишь и успокаиваешься, и выход находишь. Это важно, когда тебя слышат и поддерживают.

- А супруг как же, у него поддержку находите?

- Это само собой. И в том, что мы с мужем вместе 43 года, его заслуга тоже большая. Знаете, в чем секрет сохранения взаимоотношений, счастливой семейной жизни? В умении обходить острые углы. Мы за эти годы уже изучили характер друг друга. Он знает, что я по жизни человек импульсивный, и когда я взрываюсь, просто промолчит. Пройдет минут 5-10, и со мной уже можно дальше разговаривать, все нормально. Вот муж так себя и ведет, не обостряет ситуацию. Даже если я неправ.

- А в чем, по-вашему, секрет женского счастья, у вас есть свой рецепт?

- Ничего особенно сложного нет: я нахожу счастье в своей работе и в своей семье. Моя семья - это муж, сын, внук, невестка. И когда все они здоровы, я счастлива. А еще у женщины обязательно должна быть своя творческая реализация. Я, например, сама очень люблю петь, и мои коллеги тоже: у нас в районе в каждой школе хор или ансамбль. Ну и само собой, женщина всегда должна следить за собой. Это не обсуждается, поскольку тоже часть творческой самореализации.

- Я уже заметила это ваше стремление всегда выглядеть на пятерку. Кто вас этому учил?

- Все от мамы. Она всегда за собой следила и хорошо выглядела. Она учила: маникюр и прическа должны быть обязательно. Нельзя, чтобы кто-то тебя видел неухоженной! С утра встала - приведи себя в порядок, потом действуй дальше.

Кстати, свою замечательную прическу Тамара Александровна постоянно делает у одного и того же мастера. Ходит к парикмахеру где-то раз в неделю. Я специально спросила: правы ли те, кто говорит, что в поездках она даже не спит лежа, чтобы не разрушить творение своего стилиста? Смеется: говорит, сейчас такие гели и лаки, что

можно спокойно спать, а утром без проблем идти на конкурс или совещание.

Средство против кляуз и профессионального выгорания

Кстати, о конкурсах. Шоломская смогла вдохновить весь район на творчество. Все 36 лет, которые она работает председателем райкома профсоюза, проводит смотр художественной самодеятельности

Тамара ШОЛОМСКАЯ:
всегда с призами и пирогами

учительских коллективов и творческий отчет. Лучшего способа для сплочения педагогов и выявления талантов не придумаешь. А еще это просто спасение от профессионального выгорания. Тамара Александровна всем советует петь.

- Когда поют, - говорит Шоломская, - некогда ни жалобы писать, ни сплетничать, ни ругаться. Голова и сердце заняты творчеством. А мы от райкома профсоюза стараемся всех наградить, не обходить себя первым, вторым и третьим местом, а отметить всех. Потому что люди от всей души готовятся и со всем старанием!

Педагоги Новоусманского района смотрят художественной самодеятельности не просто ждут, идет бурная подготовка, каждый старается сшить или заказать сногсшибательные костюмы. А уж про номера и говорить нечего! Взять хотя

бы Никольскую школу. В ее хоре поют 56 человек из 60! Это не только учителя, но и воспитатели детского сада, который входит в структуру школы, а также повара, техники, рабочие, да все! Вот такие певучие...

Но одним пением смотр не ограничиваются! Педагоги еще и делают выставку кулинарного искусства - с тортами и пирогами собственного производства, а еще выставку своих декоративно-прикладных работ. Чего тут только нет: фотографии, бисероплетение, иконы из бисера, вышивки, картины на шелке, всевозможные поделки, сувениры - и так каждая школа.

Самодеятельный фестиваль педагогов в Новоусманском районе получил такую популярность, что опыт решили распространить на всю область. И в нынешнем году, впервые после многолетнего перерыва, Воронежский обком Профсоюза работников образования и науки организовал областной смотр художественной самодеятельности, посвященный 70-летию Победы в Великой Отечественной войне. На этот раз Новая Усмь проводила у себя предварительный зональный этап с участием 10 районов области. И здесь, и на областном финале новоусманцы показали себя прекрасно, а Никольская школа получила Гран-при смотра.

Ловись, рыба!

А как вам другая ее затея - районные соревнования по рыбной ловле и приготовлению ухи? Эту идею председателю райкома профсоюза подсказали молодые директора образовательных организаций района. Шоломская чутко реагирует на все интересные задумки и, главное, умеет претворять их из мечты в жизнь. Она с коллегами составила подробное положение к конкурсу, решив, что команду должны представлять двое мужчин и две женщины - те, кто будет рыбу ловить и кто ее приготовит.

Обратились к главе Новоусманского района Владимиру Васильевичу Чернышеву. Он договорился с предпринимателями, чтобы учителям пруд бесплатно выделили на день. И в прошлом году в мае несколько команд впервые выехали на первый свой рыбацкий конкурс.

Интересно, что она и сына привлекала к своим проектам. Сергей Яньшев, директор Шуберской детской спортивной школы, стал одним из активнейших участников учительской рыбалки.

Все конкурсы и фестивали, которые проводит Шоломская, прекрасно организованы. Но еще больший талант у нее к созданию атмосферы. Неформальной, дружеской, замечательной, именно она возрождает вкус к жизни. О работе Шоломская думает всегда, даже ночью, бывает, часто уже перед сном ей приходит в голову что-нибудь интересное. А когда идея воплощается в жизнь и люди искренне благодарят ее за это, Тамара Александровна счастлива. Ничто не приносит такого душевного покоя, как ощущение хорошо выполненного дела.

Про диеты, фигуру и мужчин

Это не значит, что у нее нет никаких проблем. Моя героиня долго боролась с полнотой, которая неожиданно проявилась после родов, боролась долго. И в клиниках была,

и все диеты прошла, специально кодировалась от еды. Физкультуру делала, занималась на беговой дорожке на домашнем тренажере, нагрузку приличную себе устанавливала. Ничего не помогло.

Однако утро Тамара Александровна по-прежнему начинает со стакана простой воды, а через час ест первый завтрак - это овсяная каша, немного творога без сахара с ложкой сметаны, зеленый чай или кофе без сахара. Кофе позволяет себе 1-2 раза в неделю, не чаще, и растворимый. Сахар старается не употреблять вообще, соли тоже поменьше, а вот специи все любит. Говорит: «Специи - это моя слабость!» Может, потому и многие диеты у нее не приживаются. Скажем, диета - и дорого, и невкусно, а главное - пресно очень. Могла за месяц 3-5 кг сбросить, а потом снова набирала. В общем, решила не отказываться от любимого хобби - приготовления вкусных блюд. А как по-другому стресс снимать?

Говорит, как бы ни болела и ни чувствовала себя, даже если стресс какой на работе или устала, первым делом, придя домой, спешит на кухню и готовит: «Это и утешение, и радость, и увлечение для меня!» Любимые блюда - вареники, пирожки, плов. Борщ с удовольствием варит, солянку делает, любит мясо запекать и рыбу. Рыба - одно из ее фирменных блюд. Дома всегда должно вкусно пахнуть, считает Тамара Александровна. От этого повышается настроение. Кроме того, никто не отменял правило, что путь к сердцу мужчины лежит, ну вы знаете, через что.

Напоследок еще несколько правил счастливой женской жизни от Тамары Шоломской. Относитесь к жизни с любовью и оптимизмом, у всего можно найти положительные стороны. Тогда вы и чувствовать себя будете хорошо, и выглядеть тоже. А еще не забывайте вовремя похвалить своего мужчину, умейте им восторгаться, любоваться, чтобы он в своей семье, а не на стороне находил похвалу и оценку своей деятельности, своим талантам. Тогда в трудные моменты жизни вы сами сможете положить ему на плечо голову, и вас поймут и пожалеют. Ведь каждой женщине нужны поддержка и помощь...

Дефицитная профессия

Будущее настраивается настоящим

Лора ЗУЕВА, Коломна, Московская область, фото автора

Пора каникул и отпусков? Да не смешите! В высших учебных заведениях жизнь в эту жаркую пору кипит не на шутку: одни получают дипломы, другие сдают документы на поступление, кто-то отчитывается по практике, а кого-то всерьез увлекла общественная жизнь. Вот и в коридорах Московского государственного областного социально-гуманитарного института, выросшего из Коломенского педа, неугомонные студенты хвалятся друг перед другом победами, а неутомимые ученые делятся своими планами. Устоят ли их планы перед реальностью и способны ли множиться победы? Ректор МГОСГИ Алексей МАЗУРОВ отвечает: «Да!»

- Алексей Борисович, ваш институт отпраздновал 75-летие. Это достойный повод, для того чтобы поделиться с коллегами своими достижениями...

- День рождения - это всегда прежде всего повод подумать, что необходимо сделать в дальнейшем.

В апреле 2015 года было издано постановление правительства Московской области о том, что с 1 сентября институт трансформируется в университет. К нам присоединяются два колледжа, это учебные заведения с весьма богатой и интересной историей. Зарайском педагогическому колледжу имени Виноградова в следующем году 100 лет! Очень основательное учреждение. Егорьевскому колледжу искусств и технологий - 80. Как видите, они даже старше нас, так что нам всем будет чему друг у друга

поучиться. Будем строить так называемые сопряженные планы. В связи с тем что принят Профессиональный стандарт педагога и высшее образование требуется даже у воспитателя детского сада, их студенты будут учиться дальше у нас либо заочно, либо по сокращенному курсу с перезачетом сданных дисциплин.

Впервые выпускаем бакалавров. С одной стороны, заложены в подготовке бакалавров максимальная широта, практическая ориентированность... Но, на наш взгляд, все-таки четыре года - это недостаточный срок, для того чтобы быть готовым к профессии учителя. Здесь необходимы еще и личностная зрелость человека, и его готовность прийти в класс. Вы посмотрите, что получается: основная масса абитуриентов поступает в 17 лет, есть иногда и 16-летние. И они придут в школу в 20! Нелегко им будет среди почти сверстников. Для меня, как ректора педагогического вуза, в модели бакалавриата гораздо предпочтительнее ситуация, когда по двум профилям идет подготовка, это уже пятилетний срок обучения. Поэтому мы еще будем корректировать программу.

Кстати, наш институт участвовал в конкурсе на лучшую программу по педагогическому профилю. Было представлено 25000 программ, и наши разработки попали в число лучших! Это важно, потому что говорит о качестве. А мы им весьма дорожим, поскольку готовим тех, кто идет работать с детьми.

А в начале этого года проводился конкурс «Сто лучших предприятий и организаций России». Среди них оказались Волгоградский педуниверситет и мы. Одним словом, нам есть чем гордиться!

- Насколько сегодня дефицитна профессия педагога в Подмосковье?

- Смотрите, что происходит. Выпускников 9-го класса в этом году было 56000 человек. А в 1-й класс пришли 76000. А в целом рождаемость по данным прошлого года - 93000 человека. Может быть, прогнозировать, сколько нужно будет инженеров через какое-то количество лет, сложно, а вот с педагогикой все прозрачно - здесь диктует демография. Раз почти в два раза увеличится количество детей, которые пойдут сначала в сад, потом в школу, значит, понадобится и больше учителей!

Наши выпускники идут в основном в учебные заведения восточной части Подмосковья - от Раменского и Шатуры до Каширы и Серебряных Прудов. Особо дефицитны воспитатели детских садов. Садики сейчас в Подмосковье активно строят. И в открывающиеся учреждения нужны люди. Но уже сейчас видно, что через год начнется дефицит учителей начальной школы. А потом речь встанет и о предметниках. И очень важно спрогнозировать эти волны предполагаемых вакансий, чтобы оперативно изменить в том числе контрольные цифры приема, а они сейчас все выводятся на конкурс. Мы подготовили в Министерство образования Московской области свои предложения контрольных цифр набора на следующий год уже с учетом того, что будет в 2019-2010 годах.

- Вы депутат Московской областной Думы, эта общественно-государственная нагрузка не мешает вашей работе ректора? Как вам удается совмещать эти деятельности?

- За счет самоорганизации, интенсивной работы. Но обществен-

ная нагрузка, я думаю, идет на пользу и вузу, и областной системе образования, ведь я работаю в Комитете по вопросам образования. На посту ректора я 12-й год, а в системе образования - с 1992-го. Считаю, что я профессионал и как эксперт, оценивающий законопроект, надеюсь, вношу свой вклад в развитие региональной системы образования. Я работаю в Думе на

Коломенскому кремлю, выдающемуся памятнику зодчества, двойнику московского архитектурного ансамбля. Мне было интересно рассказать о том, какой он был первоначально, о его тайниках и тайнах. Так что эта книга впервые дает современному читателю понять, чем этот выдающийся памятник русского зодчества был для нашего города и страны.



Поводов гордиться своим институтом у Алексея МАЗУРОВА предостаточно

неосвобожденной основе, на общественных началах, но эта деятельность важна для меня.

- Остается ли при вашем напряженном графике время на личные увлечения, археологию, писание исторических книг?

- Археологией занимаюсь сейчас в основном больше теоретически. Возможности руководить экспедициями и быть непосредственно на раскопках пока нет. Но есть уже добытые артефакты, и их изучение тоже весьма любопытно. Последняя моя книга была посвящена

- Это ваша любовь к истории подвигла единомышленников выступить с просьбой о присвоении институту имени Дмитрия Донского?

- Мы все действительно этого хотим. Дмитрий Донской тесно связан с Коломной, здесь была сыграна его свадьба, а это был очень счастливый брак, в котором родились 13 детей, здесь же формировалось войско для решающей битвы. Это дает, как нам всем кажется, право претендовать на получение этого дорогого для нас имени.

Преодолевающая стереотипы

Из Коломны в Женеву? Почему бы и нет?!

Екатерина СУХОРУЧЕНКОВА, руководитель волонтерского центра МГОСГИ

Для того чтобы помогать людям, нужно немного - желание и возможность. У студентов Московского государственного областного социально-гуманитарного института все предпосылки для занятий добровольческой деятельностью есть - на базе МГОСГИ создан собственный волонтерский центр. Ребята участвовали и в фестивале «Антоновские яблоки», и в организации Олимпийских игр в Сочи-2014, и даже в дебатах VII сессии Международной конференции «Добровольчество - технология социальных преобразований», которые шли в начале этого месяца в Женевском отделе ООН!

Представители 30 регионов России и 20 зарубежных государств стали участниками пленарных сессий, дискуссионных площадок и воркшопов. И я счастлива, что оказалась в их числе!

Дискуссионная сессия «Роль добровольчества в достижении целей устойчивого развития» наметила

несколько рекомендаций, которые позволят сделать это наиболее эффективно. Рекомендации включены в официальный доклад представителя ДООН на Всемирном форуме по вопросам устойчивого развития, который состоится в сентябре 2015 года в рамках 70-й сессии Генеральной Ассамблеи ООН.

На пленарном заседании, а также панельных сессиях и дискуссион-

ных площадках были представлены доклады международного экспертного сообщества, демонстрирующие многообразие добровольческой деятельности, технологии вовлечения различных категорий населения в добровольческую деятельность, инновационные социальные практики. Одним из экспертов сессии стала Наталья Поппель, начальник управления по

корпоративной социальной ответственности и бренду компании «Северсталь». Наталья представила опыт соответствующих программ компании, а также рассказала о партнерстве с государственным и некоммерческим секторами в процессе их реализации. В рамках одной из площадок Хэйзел Бриттан, директор по работе с добровольцами организации «Savannah Development Foundation», рассказала о проблемах расизма в развитии добровольчества: «В настоящее время расизм - большая проблема. Для некоторых цвет кожи важнее, чем деятельность, которую человек осуществляет. Именно через добровольчество мы можем преодолеть эти стереотипы». В целом экспертами сессий стали представители Швейцарии, Германии, Испании, Ирландии, Италии, России, Англии, Непала.

Важным событием конференции стала выставка «Социально значимые инициативы в повестке дня ООН». В рамках мероприятия участниками из 10 государств были представлены особенности и опыт реализации добровольческих инициатив. Одним из проектов выставки стал пермский проект «Все

дети хотят дружить», организатором которого выступает «Вектор Дружбы». На конференции технология была представлена Катериной Шпицей, известной актрисой театра и кино, официальным послом уникального проекта.

Участники конференции посетили организации системы ООН: UNICEF, Всемирную организацию здравоохранения, Международную организацию труда. В рамках деловых визитов была представлена деятельность организаций, обсуждались меры, предпринимаемые данными структурами по конкретным направлениям, интересующим россиян.

А еще были экскурсия по Дворцу наций, посещение музеев Красного Креста и Олимпиады.

Мне кажется, эта поездка была очень важна для развития международных отношений и общественной дипломатии. Но еще важнее эта встреча была для меня, студентки. Я осознала, каким нужным делом занимаюсь, и еще раз почувствовала, как же это интересно - учиться в МГОСГИ, институте, который дает возможность попробовать свои силы в деле и доверяет нам!



Екатерина СУХОРУЧЕНКОВА - дипломат от волонтеров

Фото из личного архива Екатерины СУХОРУЧЕНКОВОЙ

Татьяна ЕФЛАЕВА

В течение года у любого мало-мальски читающего человека то и дело щелкает в голове - вот это бы надо прочитать, и это, а это, бог мой, обязательно! В итоге к отпуску накапливается эдакий внушительный список для внеклассного чтения. Однако когда появляется эта самая возможность отдохнуть, братья за что-то серьезное нет никакого желания. И знаете что? Это правильно! Во всяком случае начать нужно с легких, как романтические поцелуи, книг и тех, что вдохновляют на перемены в жизни. Вот некоторые из них.

Счастливейшая из Луш

Начнем, пожалуй, с «Дневника Луизы Ложкиной» Кати Метелицы. Долгое время я думала, что странное и трогательное существо по имени Луиза Ложкина, попросту

«Сижу на даче, вся в одуванчиках, стрекогузках и целовьях (словечки Тимофея. - Т.Е.). Правда, поют... Т. спит, весь общелованный. Четыре часа играли в съедобное-несъедобное, он уже хорошо ловит мячик. Хоть чему-то я научила своего ребенка. Научить бы его еще плавать - и все, можно спокойно умереть». Вам кажется, Луша слишком инфантильна? А по мне, так она в любом пробудит внутреннего ребенка и научит удивляться и радоваться тому, что нас окружает. Мне кажется, это не повредит и самому серьезному человеку в жизни. Хотя бы иногда.

Кстати, оказалось, что по мотивам книги буквально только что сняли телесериал. Как пишет Википедия, его премьера состоится в телевизионном сезоне 2015-2016 годов на телеканале «Ю». Не уверена, что телеэкран способен адекватно передать обаяние Луизы, так что лучше почитайте книгу.

яростно борется против навешивания ярлыков на женщин «среднего возраста» и за свое право на любовь и бурный секс. При этом все закончится традиционным вариантом женского счастья, хотя и не с молодым адонисом. Ну так на то ведь она и сказка, правда?

Из бездны взываю

«Дикая» Шерил Стрэйд - заслуженный мегабестселлер, которому добавила популярности одноименная экранизация с Риз Уизерспун в главной роли. Абсолютно реальная история, написанная автором обезоруживающе искренне и жестко. И я не могу сказать, что поражает больше - предыстория или само путешествие героини по Межконтинентальному тихоокеанскому хребту (МТХ) - цепи гор, протянувшихся через все Соединенные Штаты от Мексики до Канады на 1770 км. Что толкнуло Шерил пуститься в это безумное предприятие, не

Дикие? Сильные!

Современные героини учат не бояться собственного несовершенства

Луша, реально существует на свете. Помаленьку зарабатывает на жизнь риэлторством, воспитывается сыном Тимофеем (именно так), влюбляется и попадает во всякие нелепые приключения. Дело в том, что мне посчастливилось читать этот роскошный поток девичьих грез еще в замечательном журнале «Большой город» (затем его переиздали, о счастье, отдельной книжкой!). И лишь потом оказалось, что Лушу придумала замечательная журналистка Катя Метелица. И лично мне кажется, что она получилась куда симпатичнее неизвестной Бриджит Джонс. Как персонаж и тем более человек. Ну судите сами.

Луша - удивительно наивная, славная и честная, по образованию филолог, «практически педагог», как говорит она сама о себе. Словом, не от мира сего. К примеру, приходит она с клиенткой и видит, что в сданной через нее квартире поселился целый табор смуглых людей. «Ощущения грязь нет. Может, оттого что пусто. Но квартира убита полностью, даже подоконники обвалились, и все углы как будто кто-то грыз зубами. Сантехника - молчу. И главное, что меня добило, на кухне натянута веревочка, и на ней сушатся две маленькие тряпки, с носовой платок. Причем тряпки не то что обгорелые, а даже просто наполовину сгоревшие... Но на плите что-то шкворчит очень даже. И у плиты стоит девушка - просто дикий ангел - и в сковородке лопаткой что-то перемешивает... Ольга заявила, что она в шоке и на грани нервного срыва. Я тут ни при чем. Меня другое пугает. Жутко не хотелось выматываться с унылой этой Ольгой на улицу, а хотелось остаться в этой чудовой квартире. Почему-то показалось, что они там жутко счастливы по-своему».

А еще Луша обожает высыпаться, ходить в гости к своим соседям Артуру и Виталику, читать книжки про Гарри Поттера и мечтать. Например, о том, что когда будет «знаменитой писательницей типа Дж.К.Ролинг, у меня будет друг - цирковой гимнаст, и мы будем достойной парой - оба такие разные, но каждый по-своему талантлив и прекрасен». Но больше всего на свете Луша любит сына Тимофея, который ходит в детсад. Про него она может говорить бесконечно:

Твиттер - наше все

«Бриджит Джонс. Без ума от мальчишки» Хелен Филдинг - это продолжение известной всем по фильмам с Рене Зелвегер истории. Впрочем, если вы не хотите знать, что история любви Бриджит и Марка Дарси окончилась трагически, лучше не читайте эту книгу. Увы, из нее вы узнаете, что автор убила своего прекрасного, нордически сдержанного героя (о, Колин Фёрт!). Почему, в общем-то, несложно догадаться: Марк слишком положительный, да и счастливый брак не дает разгуляться писательскому и читательскому воображению. Зато вы узнаете, что этот брак таки состоялся, более того, в нем родились двое детей! То есть Бриджит стала мамочкой и вдовой. Что из этого может получиться? Конечно, куча нелепых приключений.

Бриджит пытается справиться со своим горем как может. После 4 лет скорби она возвращается к жизни - героически худеет на 20 килограммов, в свои почти 50 заводит себе аккаунты в соцсетях и крутит роман с молодым парнем, с которым познакомилась в Интернете. И при этом растит двоих детей и пишет сценарий фильма для голливудской студии. Но она была бы не Бриджит Джонс, если бы постоянно не попадала в просак. Один из самых смешных моментов книги - когда учитель физкультуры, которого героиня пытается поставить на место, сообщает ему, что она уважаемая сценаристка и сейчас работает «над современной адаптацией «Гедды Габлер» - классической пьесы Антона Чехова», говорит ей: «Боюсь, миссис Дарси, что эту пьесу написал Генрик Ибсен».

А чего стоит маниакальная зависимость Джонс от Твиттера, в который она от одиночества бросилась с головой! Даже на свидании Бриджит продолжает строчить твиты о том, как потрясающе выглядит незнакомец, пригласивший ее на свидание. К сожалению, интернет-переписка БД способна огорчить фанатов тонкого английского юмора - здесь его уровень, как замечает сама героиня, соответствует скорее интеллекту дошкольника сего физиологическими шуточками.

Зато не забыта Филдинг другая фишка героини - феминистические настроения Бриджит, которая

имея никакого опыта и физической подготовки?

Она была раздавлена внезапной ранней смертью матери - цветущей 45-летней женщины, вегетарианки, которая любила весь мир, включая кровососущих насекомых. «Такие люди не могут заболеть раком», - была слепо убеждена Шерил, как и все, кому пришлось выслушать смертный приговор самому близкому человеку. Мать была центром ее вселенной, ее любовь к ней и брату с сестрой, казалось, может двигать горами, но не в состоянии сделать ничего для себя лично. Шерил не смогла принять ее смерть. В 26 лет для нее наступили годы анемии души, когда она пыталась заставить себя что-то чувствовать через вспышки боли - измены мужу, которого все еще любила, и наркотики. Она погрузилась на самое дно отчаяния, в бездну, из которой и решила подняться к небу. Буквально.

Она не понимала, что ее ждет на суровом МТХ. «Я воображала себе бесконечные медитации на закате и созерцание девственно чистых горных озер. Я думала, что буду лить слезы катарсической печали и возрождающей радости каждый день своего путешествия. Но вместо этого я лишь стонала, и вовсе не потому, что у меня болела душа». Сама того не подозревая, Шерил, не будучи религиозной, выбрала путь испытаний, подобно замаливающему грехи паломнику, и ношение вериг. Их ей заменил неподъемный рюкзак весом в 36 кг (это отдельная история, как героиня его на себя надевала), стерший ей до мяса плечи, спину и бедра, ступни ее тоже покрылись кровавыми мозолями, а ногти на ногах почернели. Каждый шаг ей давался невероятным усилием духа.

Знаете, что ей помогло идти? Поэзия (она стоически тащила с собой книги), мантра «никто не круче меня» и... мама, чье присутствие рядом с собой она чувствовала в горах постоянно. И это сработало. Она поняла, что, не приняв смерть, а с ней самой это могло случиться на тропе в любую секунду, она отвергает жизнь. Она простила себя в том, в чем не была виновата и что не могла изменить, воплотив в жизнь простую суровую истину - все, что нас не убивает, делает нас сильнее.

Партизаны и ЕГЭ

Анна ХРУСТАЛЕВА

Ксения Драгунская. «Большая меховая папа». Москва, Самокат, 2015.

Новый сборник Ксении Драгунской вышел в серии «Для тех, кому за 10». Понятно, что в данном случае любое возрастное ограничение абсолютно условно. Потому как скрытое под обложкой адресовано всем и каждому: и тем, кому за 7, и тем, кому за 70. Просто для каждого тут свои сюжеты.

Допустим, вы родились и выросли еще в Советском Союзе. Тогда вам в раздел «Честные истории». Потому что он и про вас немножко. Вы же помните вкус самого дорого эскимо, того, что за 28 копеек. И дикторов программы «Время», которые «читали новости как заведенные, никогда не сбиваясь, не ошибаясь, ни разу не кашлянув». И наверняка состояли в клубе интернациональной дружбы. И участвовали в торжественных линейках, декламируя нечто подобное: «Они пускают доллар в оборот, чтоб в руки дать оружие убийцам, а мы свой рубль даем, наоборот, чтобы построить школы и больницы!»

Сегодняшним детям читать «Честные истории» будет весело, потому что написаны они легко, искристо, а главное - коротко. Но с тем же успехом можно рассказать им парочку хороших анекдотов из эпохи Ярослава Мудрого или Владимира Мономаха: далекое Средневековье для них мало чем отличается от недавней советской эпохи. А вот современникам тотального дефицита, культа партизан и черно-бе-

лых телевизионных съездов партии будет и весело, и понятно, и даже осязаемо. И, возможно, чуточку грустно, потому что как бы ни иронизировал автор над прошлым, но от ностальгических ноток ему не избавиться. Проскакивают они тут и там, и прыг читателю в самое его постсоветское сердце.

А в разделе «Матрас-людоед» все происходит, как с тем самым поманутым уже рублем - совершенно наоборот. Тут буйно цветут реалии дня сегодняшнего, нынешним детям родные и очевидные: бабушки гоняются за скидками, даже если это скидки на пирсинг и татуаж; поэзия Пушкина оказывается тяжелой артиллерией в борьбе за право отмечать в школе Хэллоуин, а щенков называют Ашан и Мега - «потому что это простые и понятные слова». Справедливости ради надо сказать, что партизаны в современных декорациях тоже встречаются, только у них теперь заботы другие. Они в своих мечтах уже не на фрицев охотятся, а на... министра образования. Представляют, как возьмут его в плен, а он, конечно же, испугается и взмолится о пощаде: «Простите меня, дети. Я отменю ЕГЭ...»

Сделаны современные истории не менее мастерски, чем предыдущие ретрорассказы. Возможно, в них чуть меньше обаяния, потому как даже самый-пресамый замечательный писатель о своем детстве всегда пишет ярче, чем о чужом. Но о какой бы эпохе ни шла речь, по страницам сборника гуляют собаки, кошки и идеальные родители, все те, о ком мечтает любой ребенок во все времена.



фото Владимира МОРОЗОВА

В каждом из нас живет ребенок, обожающий веселые истории и сказки

Светлана ПОТАПОВА, Великий Новгород

Эти необычные истории написаны от лица ребенка «для воспитания взрослых». Перед вами несколько фрагментов из «Семейных сказок Маши Светловой», которые, надеюсь, в равной степени будут интересны и папам, и мамам, и детям. Полностью с текстом можно ознакомиться на нашем сайте по адресу: www.ug.ru/bookshelf/42.

Сказка про лучшего друга

У Маши есть самый лучший друг - Дима. Дима с Машей очень похожи.

Маше Мама каждый вечер заводит пластмассовый будильник с зеленым медведем. Утром у медведя в голове что-то звенит, и медведь говорит:

- Ку-ку! Ку-ку! Пора вставать!

Машиному другу Диме мама тоже заводит каждый вечер пластмассовый будильник с синей машинкой. Машинка ничего не говорит, но звенит так противно, что Дима специально просыпается утром раньше будильника, чтобы его выключить.

Машу Мама ругает за то, что она в воскресенье рано утром в ночной пижаме приходит на цыпочках в большую комнату и смотрит по телевизору мультики.

У Димы те же проблемы. И его тоже мама ругает - он тоже, не переодевшись и не заправив постель, в ночной пижаме смотрит по воскресным утрам мультики.

Маша и Дима одинаково не любят: пенки на молоке, геркулесовую кашу из-за острых твердых кожурок, попадающих в геркулесинках, еще когда надо долго убирать за собой одежду и аккуратно складывать ее в шкаф, и еще когда надет новый костюм и нельзя пачкаться.

Они одинаково любят: вместе играть в детское домино с картинками, смотреть фантастику по телевизору, играть в лапки-тяпки - шлепать по рукам, чтобы другой не успел отдернуть, играть в слова (АрбуЗ-ЗебрА-Аист-Тукан; хуже всего с буквой «а», слова на «а» всегда быстро кончаются) и делать бумажные самолеты, чтобы потом соревноваться, чей дальше полетит.

Сегодняшнее воскресенье Маша и Дима провели вместе.

Маша за столиком в кафе сидела прямо и старалась не горбиться. А Дима все время горбился, так что Машина Мама сделала ему замечание. Она сказала, что ей за него стыдно и что если он не перестанет горбиться, она больше не возьмет его с Машей и с собой гулять.

Потом они втроем поехали на пляж - Машина Мама загорала, а Дима с Машей строили очень красивый замок из песка: весь пляж пришел на него посмотреть. В замке были искусно вылепленные башенки, укрепленный камнями ров с водой, мост надо рвом (заколка Машиной Мамы) и Машина маленькая куколка Ляля - прекрасная принцесса, сидевшая в башенке и грустно смотревшая на ров с водой из окошка.

Маша с Димой перепачкались, и Машина Мама отругала их за то, что они измазали в мокром песке свои новые летние костюмы.

Вечером Маша и Дима, зевая, долго складывали свою одежду в шкаф.

- Ну ты идешь наконец, Дима? - выглянула из своей спальни Машина Мама.

И Машин Папа Дима послушался и пошел спать. А Маша уже спала в своей комнатке на одной подушке с усталой принцессой Лялей. Ляле снилось, что она больше не в баш-

не: перебежала ров по мостику и купается в ласковой реке...

Сказка про никому...

Однажды Маша услышала, как Мама говорит Папе про Машину некоммуникабельность.

Конечно, Маша никогда бы не смогла повторить за Мамой такое трудное слово. Это неповторимое слово было похоже на то, как будто бежишь и спотыкаешься три или четыре раза подряд. Но начало слова Маша запомнила. Это начало было что-то вроде «никому». Или «ни к кому».

Когда Маше было три года, она ни к кому не хотела подходить в детском саду.

- Уже две недели прошло, как ребенок поступил в детсад, - сказала

Машиной Маме воспитательница. - А коммуникабельности нет! Развейте коммуникабельность!

И Машина Мама стала развешивать Машину коммуникабельность.

Наступило лето, и Машины родители собрались на пикник за городом.

- Там будут совершенно незнакомые дети, - испуганно говорила Машина Мама Машиному Папе. - Я волнуюсь за ее некоммуникабельность. Она не станет с ними играть!

- Поживем - увидим, - сказал Папа.

На пикнике много людей выгрузились из машин, расстелили на траве клеенку и положили на нее много вкусной еды. Маша не ела. Она стояла в сторонке и наблюдала за Мамой с Папой.

Папа быстро перезнакомился со всеми незнакомыми дядями. Одному дяде он дал свои ласты и маску для подводного плавания, другому помог с перепутанной леской на удочке. Потом Папа принес свой туристский котелок и рассказал всем об одном секрете, как сварить вкусную уху.

Мама тоже быстро перезнакомилась со всеми незнакомыми тетями. Тете, которая была совсем красная от солнца, она предложила свой крем против загара. Потом она рассказала всем тетям, как сделать, чтобы от солнца не появились морщинки. А потом Мама удела рядом с одной тетей незнакомую девочку Машиных лет.

- Тебя как зовут? Галя? А мою дочку зовут Маша, - громко закричала Мама. - Вон она стоит! А это, Галя, твой котик? Как его зовут? Персик? Маша, иди погладь Персика! Галя, поиграй, пожалуйста, с моей Машей, - уже тихо попросила мама.

- У меня брат есть. Данилка, - сказала Галя и убежала играть с Данилкой.

Маша не пошла к Персику. Она попросила у Мамы разрешения и пошла в воду. Она давно, с самой зимы, мечтала о летней реке. Вода текла живая и несла в себе тайны.

Маша присела и нашла на речном дне ракушку. Потом камень, похожий на сердечко. Потом один камень, похожий на голову кошки, и один драгоценный камень: он сверкал блестинками на солнце...

- Покажи! - сказала девочка Галя. Оказалось, она давно стояла в воде рядом с Машей и смотрела, как Маша достает камни.

Маша стала учить Галю, как присесть под водой, открыть там глаза и увидеть камни. У Гали пока не очень получалось. Тогда Маша подарила Гале свой камень, похожий на сердечко. Потом Маша пошла на берег - ей захотелось искать на берегу интересные цветы и траву. Галя побежала за ней.

- Собственно, приливы и отливы на реке бывают, оттого что Луна тянет за собой воду туда и сюда, - рассказывала Маша по пути Гале. - Как будто Луна дергает воду за веревочку. А этот цветок называется лютик. А вот это сиреневый колокольчик и голубые, как река, незабудки. А этот цветок называли -

смешно, правда? - мышинный горошек!

- Смотри, мама! - закричала девочка Галя и побежала к своей маме. - Смотри, это называется Машунин горошек! У меня теперь есть самая лучшая подружка Маша!!!

Сказка про принца и крокодила

Почти каждый вечер к Маме Маши Светловой приходит в гости ее подруга. Подругу Мамы зовут Миля Камиловна. Все они сидят за вечерним чаем за одним столом почти каждый вечер - Миля Камиловна, Мама, Папа и Маша, и Папа и Маша занимаются тем, что подмигивают друг другу, Мама занимается тем, что, подперев рукой щеку, слушает Милю Камиловну, а Миля Камиловна занимается тем, что жалуется.

Миля Камиловна работает вместе с Машиной Мамой журналисткой. Поэтому вначале она жалуется на свою работу. Маша искренне жалеет Милю Камиловну, когда та жалобным голосом говорит, что в редакции ее зажимают. Маша вздрагивает и щурится от сочувствия. Ей представляется, как все журналисты собираются вместе и, коварно хихикая, зажимают хвост длинного шелкового голубого платья Мили Камиловны в двери редакционного лифта. Лифт едет вниз, платье рвется, и Миля Камиловна плачет. Миля Камиловна всегда носит длинные голубые, зеленые и красные платья, это очень красиво. Белые кудрявые волосы и голубые глаза Мили Камиловны - это тоже, наверное, очень красиво. Миля Камиловна носит с собой в сумочке маленький толстый альбом с фотографиями, на которых одна только Миля Камиловна, и почти каждый вечер показывает его Машиной Маме. «Вот это я в детском саду, - говорит она. - У меня тогда были необыкновенные, совсем льняные волосы. Все звали меня маленьким ангелочком. А вот мне 17 лет. Не правда ли, я похожу здесь на андерсеновскую Русалочку?!»

«И вот скажите теперь, - плачет Миля Камиловна, - как можно, как можно было НАЗВАТЬ МЕНЯ КРОКОДИЛОМ?!»

О том, как она стала крокодилом, Миля Камиловна рассказывает по-

чти каждый вечер. Но Маше все равно интересно слушать.

До того как стать крокодилом, Миля Камиловна была замужем. Целых два месяца. Через два месяца Муж Миля Камиловны с ней разошелся. Разошелся он с ней в прихожей. Она стояла в прихожей у зеркала и любовалась на свои волосы и глаза в зеркале. А Муж подошел, посмотрел на ее отражение в зеркале и сказал ему с отвращением: «Ну и крокодил!» Отпер дверь и ушел навсегда.

Маша чувствует за Милю Камиловну - Миля Камиловна плачет больше не потому, что Муж от нее ушел, а потому, что, уходя, он назвал ее крокодилом.

И Маша думает, почему иногда жены и мужи, как-то не так звучит последнее слово, ну или мамы и

птуне была белая борода Деда Мороза и короткие штанишки Карлсона, чтобы не замочиться в бассейне. Бассейн был Нептуну по колено. Но потом пришла Русалочка и плюхнулась к Нептуну в бассейн, и в бассейне сразу стала перегрузка. Русалочка была садовая повари-ха тетя Нина.

Волна от прыжка Русалочки была такой мощной, что плеснула на бортик бассейна, на котором стоял принц Паша - он единственный из детей не принимал участия в дне Нептуна, а, сложив руки на груди, наблюдал, как они в бассейне ныряют и плавают. От неожиданности Паша покачнулся и упал в бассейн.

«Ой, тону!» - верещал Паша и бил руками по воде, в то время как ноги его стояли на коленках на дне бассейна. «Пошла вон!» - завизжал Паша на Настю Старшинову, которая подплыла к нему и хотела помочь подняться с колен. Вода намочила красивую Пашину прическу, ровную и особенно приподнятую, и она опустилась, как будто с принца Паши упала корона.

Не все садовые девочки разлюбили принца Пашу после происшествия в бассейне. Но Маше Светловой принц Паша нравится перестал.

Наверное, так же и Мужу Миля Камиловны однажды перестала нравиться ее красота и вообще за-



Фото Владимира МОРОЗОВА

В детстве мы готовы исследовать все тайны мира

папы, в общем, те, кто живет вместе в одной квартире, начинают считать друг друга крокодилами?

Ведь сначала у них была любовь. Люди влюбляются в людей красивых и вообще замечательных.

В Машином детском саду есть мальчик, в которого влюблены все девочки. Паша для девочек, как прекрасный Принц из всех сказок сразу.

Однажды в садовом бассейне был праздник - день Нептуна. Нептун был физрук - он был единственный мужчина в садике, поэтому он был и Дедом Морозом на Новый год, и Карлсоном на утренниках, и теперь вот Нептуном. На Не-

мечательность. Под бубнящий жалобный голос Миля Камиловны Маша засыпает за чайным столом и видит в дреме, как это произошло. Муж встает за спиной Миля Камиловны у зеркала в прихожей, и в зеркале отражается волшебное превращение: красивое обиженное лицо Миля Камиловны вытягивается, вытягивается, зеленеет от злости и превращается в крокодилю морду, а подол ее длинного зеленого платья бьется по полу и удлиняется до крокодильего хвоста. Маша смеется и громко говорит за столом через сон: «Кро-ко-дил!!!» И Машу срочно несут спать.

Аномальная жара

Что делать?

Это время, когда люди страдают повышенным потоотделением. По мнению исследователей, потоотделением, то есть гипергидрозом, страдает около 10 процентов всего населения. В жару потеет большинство из нас, и это нормальное явление. Но люди с повышенным потоотделением испытывают дискомфорт постоянно.

- Чрезмерная потливость - явный признак того, что в организме не все в порядке, - считает Игорь Пешков, врач-эндокринолог. - Исключение - климакс, когда у женщин время от времени случаются приливы, их бросает в жар. Во всех остальных случаях, если человек внезапно стал сильно потеть и к тому же пот его имеет очень неприятный запах, - это повод для медицинского обследования. Гипергидроз может быть первым симптомом сахарного диабета, опухолевых процессов. Если то же происходит с ребенком - срочно к врачу, это может быть проявлением врожденного заболевания почек.

Здоровым людям, по словам врача, можно решить проблему самостоятельно, если выполнять некоторые простые правила: 1. Стараться больше находиться в тени, избегать прямых солнечных лучей и свести до минимума физическую нагрузку в жаркие часы. 2. Принимать солевые или хвойные ванны, использовать контрастный душ или обливания холодной водой. 3. Отказаться от спиртного, кофе, горячего чая и сигарет, отдав предпочтение холодным чаем и воде. 4. Выбирать свободную одежду из натуральных тканей, например, из хлопка или льна.

Эффективно справиться с чрезмерным потоотделением и запахом пота помогут народные средства. Одно из самых эффективных - кора дуба. Для приготовления отвара 1 литр воды налить в эмалированную кастрюлю, добавить 5 столовых ложек измельченной коры дуба. Довести до кипения, варить, постоянно помешивая, на слабом огне около 30 минут, затем настоять раствор в течение двух часов. Чтобы средство стало более эффективным, можно добавить сок одного лимона. После приема душа можно сполоснуть подмышечные впадины раствором, а в течение дня 5-6 раз протереть их салфеткой, смоченной в отваре. На ночь из этого средства можно делать еще и компрессы, смочив марлевые салфетки в отваре и приложив их к проблемной области на полчаса.

Кроме того, в жару рекомендуется выпивать по чашке отвара шалфея без сахара в день. Помогают контрастные ванночки: нужно опускать ноги или руки попеременно в ледяную и горячую воду на 30-60 секунд.

Иван ИРВИН, кардиолог

Если вы думаете о здоровье своей семьи, берите в любые путешествия (даже на дачу) индивидуальную дорожную аптечку.

Не стоит надеяться на автомобильный набор - с точки зрения медиков, он не выдерживает критики. Кроме того, важно учитывать собственные особенности. При этом аптечка не должна быть кладезем всех возможных лекарств. Ведь задача - оказать первую по-

Как в аптеке

мощь пострадавшему в течение 1-2 дней, а не излечить от недуга взвод солдат. Поэтому необязательно брать с собой препараты целыми упаковками.

В аптечке не должно быть средств, назначение которых не очень понятно. Это не принесет пользы, а может быть и опасно. Советую собирать аптечку в герметичный пластиковый контейнер для пищевых продуктов. Вот рекомендуемый список компонентов:

1. Перевязочный пакет медицинский. Лучше взять сразу два-три.
2. Вата. Совсем немного. Лейкопластырь бактерицидный.
3. Альбucid. Незаменим при травмах, засорениях глаза. Закапывать 5-6 раз в день.
4. Кетанов, несколько таблеток. Безопасен и эффективен, например, при головной боли.
5. Парацетамол и аспирин, по несколько таблеток в блистере. Эти препараты незаменимы при лихорадке, но кому-то больше подходит парацетамол, кому-то аспирин. При приступе стенокардии можно дать человеку таблетку аспирина для снижения риска развития инфаркта вместе с нитроглицерином.
6. Домперидон (мотилиум) в таблетках. Применяется при тошноте, рвоте, отравлении, обострении гастрита. При отравлении, когда есть жидкий стул, нежелательно или опасно использовать другой препарат - лоперамид (имодиум): если прекратить выход из организма естественным путем токсических веществ, то они начнут быстрее всасываться в кровь. Это может привести к тяжелым последствиям, вплоть до токсико-инфекционного шока.

Синьор помидор

Ирина ХОПЕЕВА, врач-терапевт

По количеству сильнодействующих антиоксидантов томат не сравним с другими овощами.

Косметологи утверждают, что женщинам ежедневно требуются помидоры. По данным исследования, через три месяца ежедневного употребления томатов на треть усиливается защита кожи от ультрафиолетового излучения, замедляется процесс старения. Томаты полезно использовать в домашних масках и скрабах - они поднимают уровень проколлагена, нехватка которого приводит к ранним морщинам и дряблости кожи.

Кроме того, румяный овощ насыщен минеральными солями: калием, кальцием, железом, фосфором, медью, цинком, йодом и фто-

7. Полифепам или энтеросгель, отличные сорбенты, гораздо лучше активированного угля. Именно эти препараты необходимо в первую очередь применять при отравлении. Они должны быть в достаточном количестве!

8. Маалокс в пакетиках. Поможет при изжоге.

9. Смекта в пакетиках неплоха при расстройствах кишечника. Чередовать с сорбентами.

10. Омепразол, 4-6 капсул. Применяется при обострении гастрита, язвенной болезни.

11. Кордипин, 10 мг, несколько таблеток. Неплохое средство при повышении артериального давления. Для неотложных целей можно использовать каптоприл.

12. Йод или зеленка.

13. Перекись водорода во флаконе. Неплохое средство для промывания раны, если она загрязнена, например, землей.

14. Амоксициллин - 1000 мг (875/125) таблетки. Есть немного ситуаций, когда антибиотик требуется на даче. Но поможет, например, при загрязненной ране до транспортировки в стационар.

15. Нитроминт или изокет, аэрозоль. Долго хранится в отличие от таблеток нитроглицерина. Компактен. Быстро действует при сердечном приступе. Его не надо вдыхать, он «пшикается» под язык или на внутреннюю поверхность щеки. В «сердечной» ситуации надо принять внутрь еще и 0,5 г аспирина.

16. Медицинские перчатки. Пригодятся при перевязке.

17. Пантенол-спрей - аэрозольный баллончик, хорош при ожогах и обширных ссадинах.

18. Регидрон в пакетиках. Полезен при отравлении, рвоте и обезвоживании.

19. Маленький пинцет. Им удобно вынимать занозы и, не дай бог, клеща.

20. Шприцы - 5 штук по 5 мл. Брать только, если умеете ими пользоваться.

21. По 2-3 ампулы супрастина, папаверина, платифиллина, анальгина, кетанова, преднизолона. Последние два пункта совсем не обязательны, если нет медицинских знаний.

Именно они создают эффект лифтинга. А органические вещества, содержащиеся в томате, помогают «расплавить» верхний ороговевший слой кожи, и кожа становится молодой и нежной. Для этого достаточно просто размягчить овощ, наложив на лицо маской. Свежий помидор не только очистит поры от грязи, бактерий и мертвых клеток, но и защитит ее от вредных воздействий.

Американские диетологи, составив десятку самых необходимых продуктов для дам, первым назвали томаты. Оказывается, они еще и снижают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, а также вероятность возникновения рака груди и шейки матки. Кроме того, поддерживают нервную систему женщины и поднимают ей настроение. Видимо, потому что держат вес!



Фото с сайта econet.kz

Не жизнь, а малина!

Косметика с грядки

Ирина ГЛЕБОВА, косметолог

Лето проносится незаметно, надо успеть воспользоваться его дарами. Косметологи считают, что в это время года просто грех пользоваться магазинной косметикой даже известных марок. «Домашние» средства имеют массу преимуществ - они натуральны, не содержат химии, к тому же свежи - их нужно использовать сразу после приготовления.

Главное - не забывайте, что любая маска для лица требует подготовки. Для начала следует умыться со скрабом, который вовсе не обязательно покупать - достаточно собрать кофейную гущу, оставшуюся после трапезы. Можно предварительно сделать паровую ванночку, тогда маска будет более эффективной. Лицо вытирать не надо, только слегка промокнуть. Любую маску важно накладывать легкими движениями по массажным линиям - от центра лица к волосам. непременно нужно, наложив маску, полежать, расслабиться. Это недолго - минут 10-20. Смыть водой или ватным тампоном, смоченным в растворе ромашки или календулы. Не стоит хранить оставшееся средство - лучше научитесь правильно рассчитывать необходимую массу. А впрочем, ее можно просто употребить внутрь - это тоже важное достоинство домашней косметики.

Самые простые летние маски - из ягод, любых, что растут на даче. Клубника и малина полезны для жирной кожи, крыжовник питает и увлажняет, облепиха омолаживает. Понятно, что ягоды нужно растереть в кашицу. Для сухой кожи полезно добавить в нее ложечку меда, сливок, оливкового масла, для жирной добавки не требуются.

Из фруктовых масок можно выделить яблочные - они универсаль-

ны, виноградные, абрикосовые и персиковые пойдут на пользу стареющей или просто усталой коже - они омолаживают, тонизируют, разглаживают кожу.

Огуречная маска известна всем. Но я рекомендую не просто налить на лицо остатки салата, а, натерев огурец, кашицу разложить на марле, которую и наложить на лицо, предварительно проделав дырочки для носа и рта. Можно добавить ложечку лимонного сока. В таком сочетании средство отбеливает кожу и в любом случае делает ее более свежей и гладкой.

От кругов под глазами полезно использовать петрушку. Достаточно измельчить или растереть свежие листочки, добавив пару чайных ложек оливкового масла. Можно к двум столовым ложкам петрушки добавить столько же сметаны - это питает сухую кожу.

Для жирной кожи подходят морковь и редька. Две натертые морковки смешать с взбитым белком одного яйца, одной чайной ложкой любого растительного масла и щепоткой крахмала. В мелко натертую редьку хорошо добавить кроме масла пять капель лимонного сока.

Если вы не любите дачные работы в виде огорода, то не беда - цветы-то у вас наверняка растут. Если смешать в равных пропорциях настой цветков ромашки, липового цвета и бузины с медом и овсяной мукой, это поможет не только очистить кожу, но и улучшит кровообращение, а значит, сделает лицо моложе и ярче. Советую поэкспериментировать с разными растениями - эффект может быть неожиданным и индивидуальным. Но не забывайте перед нанесением любое средство попробовать на сгибе локтя - аллергия тоже может быть неожиданной.

Гармония судьбы, или С легким паром!

Когда б не баня, все б мы пропали

Галина СЕРГЕЕВА

Румяные, довольные и красивые - такими мы выходим из русской бани. О бане в народе сложено множество поговорок, в нее водили героев сказок, о ней поют песни. Что же такого особенного в русской бане? Жаркий воздух и влажный пар - вот что нас расслабляет и лечит, делает чище изнутри и снаружи. Разными народами в разных частях света давно замечено, что сочетание высокой температуры и влажного воздуха благотворно влияет на большинство функций организма человека. Не исключение и эмоциональная составляющая. Баню используют не только для помывки, но и для того, чтобы сбросить груз забот, снять стресс, а прекрасная половина - чтобы стать еще прекраснее.

Который день паришься, тот день не старишься

Даже если в бане не проводить никаких косметических процедур, а лишь регулярно посещать парную, можно значительно улучшить состояние кожи лица и тела. Под влиянием высокой температуры и горячего пара сосуды расширяются, поры раскрываются, и все это оказывает на кожу омолаживающее и регенерирующее воздействие. Кроме того, баня позволяет наладить работу сальных желез, что нормализует кожные покровы, независимо от того, жирная у вас кожа или сухая. Баня тренирует сосудистую систему человека, в том числе и периферическую, а это улучшает цвет лица. После парной кожа становится более эластичной, начинает полноценно дышать. Все это является профилактикой ранних морщин.

Полезное воздействие парной самой по себе можно еще усилить, если прибегнуть к простым манипуляциям. Держать увядающую кожу в тонусе помогут контрастные ванны. Ополосните лицо и шею три-четыре раза сначала очень горячей, а затем холодной

водой. Повторите процедуру несколько раз.

Если для борьбы с морщинами еще не пришло время, ваша кожа молода, но страдает от прыщей или угрей, помогут та же парилка и очень горячая вода. Вам нужно распарить кожу, чтобы поры максимально открылись, а затем умыться салициловым или ихтиоловым мылом. Закончите процедуру, ополоснув лицо холодной водой.

Показаны банные процедуры и женщинам, резко сбросившим вес ввиду болезни или очень уж строгой диеты. Из-за резкого похудения на теле могут появиться растяжки, а регулярное посещение бани поможет их минимизировать.

Кстати, некоторые используют парную именно для похудения. Здесь нужно быть осторожными, лучше посоветоваться с врачом.

Чтобы сделать понижение массы тела эффективным, сочетайте купание с общим массажем. Обычно он проводится перед потогонными процедурами. А вот похлестывание веником - что, по сути, тот же массаж - выполняют вместе с потогонными процедурами.

Кстати, не забывайте периодически смывать с кожи пот и отслаивающийся мертвый эпителий, иначе через широко открытые поры вредные вещества могут снова попасть в организм. Еще одно предупреждение: не стоит ходить в баню при обострении кожных заболеваний и наличии на коже открытых ран и язв.

Также в парной можно делать витаминные маски, очищать кожу с помощью меда и соли - эти продукты с успехом использовали еще наши прабабушки.

Перед посещением бани тело нужно подготовить. Если по каким-то причинам не удастся сделать расслабляющий массаж, выполните комплекс физических упражнений, стараясь нагрузить как можно больше мышц. Это позволит окислить шлаки в крови и клетках, в парилке они лучше выйдут из организма. После физкультуры примите теплый душ, позвольте

телу высохнуть или вытрите его полотенцем, наденьте специальную шапочку и отправляйтесь в парилку.

Особенно хорошо чередовать пребывание в парной с холодными процедурами - это улучшит адапционные свойства физиологических систем организма. Именно поэтому, если парение происходит в зимний период, из бани ныряют в прорубь или в сугроб. Но неподготовленному человеку после каждого сеанса в парилке лучше принять холодный душ или поплавать в бассейне.

В бане мыться - заново родиться

Парную издревле использовали для профилактики и лечения различных заболеваний и их осложнений. В бане активизируются окислительные и восстановительные процессы, включаются перераспределительные и компенсаторные механизмы, отсюда и ее целительное воздействие. Банные процедуры позволяют вывести из крови холестерин, снизить уровень сахара, улучшить обмен веществ. Кроме того, парилка тренирует сердечно-сосудистую систему и повышает выносливость организма.

Пульс в жарком воздухе учащается, циркуляция крови во всех системах и органах тела усиливается, сосуды кожи значительно расширяются. При обливании холодной водой частота сердечных со-

кращений резко снижается и сердечно-сосудистая система тонизируется. Врачи отмечают особенно значительные положительные сдвиги со стороны сердца и сосудов у тех, кто впервые посещает русскую баню. Повторные посещения оказывают тренирующее действие на сердечно-сосудистую систему и функции органов дыхания.

Замечено, что в парной происходит улучшение кровообращения. Затягиваются мышечные раны, восстанавливаются поврежденные ткани, заживают поврежденные связки и суставы. Поскольку баня показана для повышения эластичности и укрепления сосудов, парилка достаточно широко используется для профилактики варикоза и на первых стадиях этого

зудится кровообращение органов малого таза. Следует помнить, что в период обострения от посещения бани лучше отказаться, иначе можно не помочь, а, наоборот, навредить.

Аллергикам баня тоже показана. Дело в том, что при аллергических реакциях нарушается работа организма и значительно ухудшается выведение из клеток шлаков и других вредных веществ. С помощью парилки можно значительно улучшить процессы регенерации тканей. Влажный горячий воздух очень полезен для верхних дыхательных путей и полезен при аллергических кашлях.

Что касается детей, то при отсутствии серьезных врачебных противопоказаний посещать баню может любой ребенок с самого раннего возраста. Просто чем он младше, тем более щадящий режим должен быть выбран родителями.

Осторожно, есть противопоказания!

Сочетание высоких температур и влажного пара все же оказывает на организм стрессовое воздействие, поэтому при обострении хронических заболеваний баня противопоказана. В числе противопоказаний острые заболевания опорно-двигательного аппарата,



фото с сайта beauty-frutti.com

В баню полезно ходить всей семьей

заболевания. Сразу оговоримся: при третьей и четвертой стадии варикоза посещать баню запрещено - она может нанести вред.

Тоже можно сказать и о гипертонии. Баня противопоказана только при тяжелых формах этого заболевания, когда стенки сосудов уже утратили эластичность, но, оказывается, дозированные посещения парилки снижают артериальное давление как во время процедуры, так и в течение часа после нее.

Компенсаторное воздействие на сосуды поможет значительно облегчить, а в некоторых случаях и полностью избавить вас от такого заболевания, как геморрой. На Западе посещение саун и парилок как способ лечения этой болячки людей с малоподвижным образом жизни - широко распространенное явление.

Весьма полезны посещения парной в сочетании с массажными процедурами при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Радикулит, остеохондроз и хронический полиартрит в бане лечили еще наши предки.

Баня может стать хорошим средством для облегчения симптомов простатита. Устраняются венозные застои, часто наблюдаемые при данном заболевании, нормали-

эпилепсия и эпилептические припадки, сосудистая миелопатия, болезнь Паркинсона, острые воспалительные заболевания центрального, периферического и вегетативного отделов нервной системы, тяжелые нервно-вегетативные нарушения, мигрень, состояния после недавних оперативных вмешательств, осложненная беременность и др.

С какой бы целью - лечебной, косметической или гигиенической - баня ни затевалась, женщинам в критические дни делать там нечего. Один заход в парилку может обернуться серьезным кровотечением и закончиться в больнице.

Даже здоровым людям не следует слишком долго находиться в парной: у вас могут возникнуть вегетативные расстройства, головная боль, головокружение, беспокойство, нарушение сна и другие неприятности.

Общее правило посещения парилки такое: разогреться нужно постепенно, заходя в парную на семь - десять минут, затем охлаждаться в предбаннике минут пятнадцать. Начинать нужно с нижней полки, а на верхнюю забираться лишь стрелетского посещения парилки. Количество заходов в парилку не должно превышать пяти.

Советы бывалого

Александр ИВАНОВ, генеральный директор «Казачьих бань» (Санкт-Петербург):

- Суммарное время в парилке не должно превышать 30 минут, а время контакта с веником (он вступает в дело лишь во второй или третий заход) - не больше 5-7 минут за сеанс. Кстати, все веники, в том числе и дубовый, должны быть не старше одного года.

Если вам тяжело долго сидеть в парилке, это не признак того, что она вам противопоказана, просто необходимо время на адаптацию, да и необязательно сидеть очень долго.

После того как вы попарились, не вставайте резко с верхней полки: поднимитесь медленно и посидите внизу пару минут. Если все же у вас закружилась голова, появились слабость, одышка, сильное сердцебиение, парилку нужно покинуть как можно скорее.

Не выходите сразу после банных процедур на улицу, посидите в предбаннике, так вы убережете себя и от переохлаждения в зимний период, и от вредных веществ, содержащихся в уличном воздухе, которые с легкостью проникнут в ваши кожные покровы через расширенные поры.

Во время интенсивного потения в парилке организм обезвоживается. Не забывайте восстанавливать целостную влагу, пейте в предбаннике воду, квас, морсы, чай.

Но не употребляйте в бане алкоголь: сердечно-сосудистая система во время банных процедур подвергается колоссальным перегрузкам, а организм работает на износ.

Совет прекрасным дамам. Отличное средство для ухода за волосами - вода, в которой запаривался веник. Ею можно ополаскивать после мытья волосы, и уже через некоторое время они улучшат свое состояние - станут менее ломкими, сильными, блестящими и пышными. Больше всего для таких целей подходят отвары березового и крапивного веника. Отвар из можжевельника активизирует рост волос и поможет побороть перхоть. Еще один вариант: перед тем как последний раз зайти в парную, нужно вымыть голову и на волосы нанести маску. Потом на голову надевают шапочку. Под воздействием высокой температуры эффект от маски будет в несколько раз сильнее.

Когда вы заходите в парную, шапочка должна быть на голове обязательно. Она защищает голову от пара и перегрева. Лучшее всего с этой задачей справляется войлочная шапочка.

Хорошее самочувствие и бодрость на следующее утро являются показателями верности в выборе методики посещения бани или сауны, а также эффективности проведенных процедур.

Марина РОМАНОВА, Екатеринбург - Черногория, фото автора

Все мы непрофессиональные путешественники. Только некоторые еще и записывают свои дорожные впечатления и приключения. И эти заметки бывают не менее интересны и информативны, чем иные записи признанных первопроходцев. Возможно, они вдохновят кого-то на самостоятельное знакомство с неизведанными вами уголками родной планеты. Возьмем Черногорию, или, как ее еще называют, Монтенегро. Маленькая очаровательная страна хороша для первой самостоятельной вылазки за границу. К тому же это безвизовая зона - вы не тратите время на оформление документов и деньги на визу. На приобретение билетов у нас ушло лишь несколько часов, и пара приятных вечеров - на просмотр отелей. Сразу скажу, мы с семьей несколько не пожалели о нашем выборе.

Заплывая вперед

...Плыву к берегу бухты Лучица. Вода упругая: переворачиваешь руками плотную лазурь. По одну сторону - сосновая роща на выступающем в море мысе, по другую сторону - оливковая роща. Прямо по курсу - волнистая линия гор, а на их фоне - пальмовые деревья, перемежающиеся белыми, розовыми, бордовыми шарами олеандров. Цветовая щедрость, контрастность палитры, смещение природных стилей.

Побережье страны протянулось на 300 километров, пляжи общей

дается звон колокола местной католической церкви. И, главное, Петровац имеет два отличающихся друг от друга пляжа - галечный и песочный, а стоит перевалить за живописные холмы, можно попасть еще в две бухточки со своим характером - Режевичи и Булярица.

Вообще основное богатство Черногории - это виды. Морские пейзажи, горные панорамы, острова и заливы, зеркальные озера, красные крыши селения... На мой взгляд, виды - одно из самого ценного, что есть в мире. Природа куда круче человека. Но и цена соответствует. Туристическая Черногория - страна не из дешевых, хотя уровень сервиса отнюдь не европейский. Он неплох, но уж очень далек от изысканности. За что платим? Да вот за эти виды и платим. И не жаль!

Начали с автобусов, закончили автомобилем

В Бока-Которскую бухту (на север от Петроваца) и в старый город Бар (на юг от Петроваца, вблизи от границы с Албанией) мы отправились на обычных рейсовых автобусах. Ехать недолго, автобусы приличные, с кондиционерами, ходят часто, билеты относительно недорого, плюс независимость от экскурсий, на которые у нас давно сформировалась аллергия, и свобода

более чарующий вид на Бока-Которский залив...

И все же в очередной раз убедилась, что истинное знакомство со страной происходит тогда, когда осваиваешь ее на автомобиле. Земля, по которой ты движешься своим ходом, и принимает тебя за своего. (Можно путешествовать и пешком, как старинные путешественники, но это потребует куда больше времени и сил.)

Получив в аренду на два дня «хендай-матрикс», мы отправились в путь. Миновали заповедное Скадарское озеро: лилии лежат плотным ковром, кажется, можно ногами пройти, и не вода это вовсе. Проскочили современную столицу Монтенегро - Подгорицу - и добрались до древней столицы - Цетинье: городок крошечный, ти-

оказалась «козье тропой»: крутой серпантин шириной в одну машину, а об ограждении приходилось только мечтать.

А горы все выше, а горы все круче!

Существует ли другая страна, в названии которой значатся горы? Кажется, нет. Имя столицы имеет ту же этимологию. Подгорица расположена в долине: и правда, под горами. Но действительно ли они черные? Из иллюминатора самолета выглядят именно так. Во время путешествий на автобусе и автомобиле мы наблюдали богатый спектр темных оттенков - от черного и подзолистого до густо-оливкового благодаря особому типу горных пород и, конечно, густым лесам.

Слова, слова, слова

Каково отношение «монтенегров» к нам, русским? Не в пример Венгрии или Чехии Черногории не за что обижаться на Россию, которая всегда поддерживала братьев-славян в их борьбе как с османским игом в давние времена, так и в ходе сербско-албанского конфликта в современную эпоху. Черногорцы мне показались в меру приветливыми, в меру словоохотливыми. Не слишком услужливы, видимо, в силу национального характера, но и не воинственно-недоброжелательны.

Вообще складывалось ощущение, что они не обращают внимания на национальность человека, с которым общаются, - интернационалисты! Но не тогда, когда это касается их самих. Помню, как в при-

Отведайте пршуту и сходите в королевское позориште

хий, спящий, умиротворенный. Побывали в деревне Негуши, откуда родом национальный герой Черногории царь Петр Негош, поэт, дипломат, поклонник Пушкина и России.

Там готовят лучший в стране пршут (популярные аналоги яства: испанский хамон, итальянский прошутто). Опробовали его у гостеприимных хозяев: энергичный старичок, услышав, откуда мы, бросился к комоду и продемонстри-

Горы занимают 80% территории государства. В Монтенегро ты оказываешься в окружении - горные массивы со всех сторон. Я задавалась вопросом: как здесь можно жить?! Впрочем, за много километров пути от каньона реки Морачи до каньона реки Тары (самый глубокий в Европе и второй по глубине в мире, после каньона реки Колорадо, его стены порой достигают 1300 метров) нам не встретилось ни единого поселения, разве что древний, XIII века, монастырь.

Вообще-то здешние горы не относятся к разряду высоких. Максимальная высота зарегистрирована в заповеднике Дурмитор - около 2,5 тысячи метров. Зато они чрезвычайно разнообразные.

В национальном парке Ловчен с вершины мавзолея, где захоронен Петр Негош, открывается вид на всю страну. Смотришь в одну сторону - различимы контуры Тиватского залива, блеск Адриатического моря, а в ясную погоду, говорят, можно увидеть берега Италии. Поворачиваешься в другую сторону - Скадарское озеро как на ладони. Одна гряда гор, за ней следующая, потом третья - устремляются в бесконечность.

За день мы проехали 400 километров - почти всю страну - с юга на север, с востока на запад. Словно побывали в другом мире: 30-градусная прибрежная жара сменяется продирающей насквозь прохладой горно-лесных массивов. С редкими местными жителями изъясняться приходится в основном на английском: правда, старшее и среднее поколения учили в школе русский язык, но большинство его за неимением практики просто позабыли.

морском ресторанчике мы пожелали заказать «что-нибудь местное, сербское», и симпатичный официант в ответ отчеканил: «Здесь нет сербских блюд! Здесь только черногорские!»

Блюды могут быть, и нет, но язык все-таки сербский. Ой, как улыбка-приятно было узнавать, что каттамаран - это педалица, а печенье - не выпечка, а жареное мясо. Как ласкают слух названия: деревня Доброта, городок Хай-Нехай. Но с некоторыми выражениями приходилось обращаться осторожно. С недоумением разглядывала вывеску на праздничном белом здании в Цетинье: «Королевское позориште». Выяснилось, это театр. А еще встречались такие лингвистические неожиданности: «понос» означает «гордость», «хреновки» - «сосиски», а «искусство» - «опыт»...

Десять в одном

Я поймала себя на том, что постоянно сравнивала виды Черногории с другими местами, где доводилось бывать прежде. Взгляд сверху на Бока-Которскую бухту: крыши древнего города напомнили Малу-Страну в Праге, а лежащий перед ними залив с белыми суденышками - итальянский пейзаж Тирренского или Лигурийского побережья. В воздухе Цетинье вдрут почувдился Каунас. А долины на пути к Никшичу показались похожими на альпийские луга.

Культура Черногории представляет собой большой сосуд, наполненный в разные времена разными народами. Произошло напластование культурных слоев: пришла одна традиция, что-то создала, закрепила, а следующая поверх наложила свой отпечаток. Здесь - останки венецианской крепости, там - намеки на мавританский орнамент. Запад и Восток, православие и ислам, романский стиль и готика. Интересно, что даже местная письменность допускает использование одновременно и латиницы, и кириллицы. Этим многообразием и открытостью ко всему Черногория и подкупает.



Главное богатство Черногории - пейзажи

сложностью делятся 73 километра. Кстати, когда в 2006 году Черногория вышла из состава Сербии и стала самостоятельным государством, Сербия лишилась выхода к морю. Пляжи здесь все хороши: данная сторона Адриатики, не в пример низкому и плоскому итальянскому берегу, рельефна, гориста, море в меру глубоко, вода прозрачна на десятки метров.

Выбирая точку поселения, мы сразу отказались от курортного центра Будва (и убедились, что не ошиблись, когда после побывали в городке: битком набит туристами, громкоговоритель и неудобный). Петровац удовлетворил нас полностью. Что-то среднее между городом и деревушкой. Отели прибрежной линии шумные, «дискотечные», зато чуть отошел от набережной - тишина, только по утрам раз-

да распоряжаться временем и маршрутом. Страна столь невелика, что все побережье можно изучить за пару дней. Заблудиться здесь невозможно, а близость сербского и русского языков способствует всеобщему пониманию.

Город Котор занесен в Список Всемирного наследия ЮНЕСКО. Таинственные узкие улочки очаровательны, как во всех древних городах, переживших катаклизмы истории и устоявших перед натиском цивилизации. Нужно обязательно взобраться, не полениться, на крепость, веками защищавшую поселение. Путь вверх и обратно по полуразрушенным ступеням на высоту около тысячи метров занимает примерно два часа: под пекущим солнцем идти особенно «увлекательно». Зато с взятием каждого нового «этажа» открывается все

рировал грамоту, удостоверяющую, что его предок был известным митрополитом и похоронен в лавре Александра Невского, в то время как жена деловито нарезала вяленое мясо и козий сыр. Затем двинулись в сторону национального парка Ловчен, чтобы посмотреть на Черногорию «свысока». Правда, дорога, которую мы выбрали (или она выбрала нас),

Советы бывалого

- Если вы путешествуете не через турфирму, а самостоятельно, продуманно отнеситесь к выбору конкретного места проживания в стране, куда едете.
- Не пожалейте несколько вечеров на то, чтобы заранее ознакомиться с историей и культурой страны.
- Организованные экскурсии - удобно, конечно, но вы будете лишены индивидуального маршрута и запла-

тите вдвое дороже, чем будучи самостоятельным путешественником.

- Заранее составьте из Интернета или купите словарь с 10-20 самыми распространенными в путешествии вопросами и словами на местном наречии.
- Удобнее узнавать другую страну на велосипеде или автомобиле, так что воспользуйтесь службой проката.



фото с сайта elle.ru

Эта авторская коллекция была создана специально для Эвелины ХРОМЧЕНКО

Наталья КОЛОБОВА

Трудно найти среди представительниц прекрасного пола такую, которая не хотела бы получить совет Эвелины ХРОМЧЕНКО, пожалуй, самого авторитетного эксперта в мире российской моды, ведущей популярной передачи «Модный приговор» на Первом канале. Эта успешная деловая женщина и сама всегда выглядит безупречно, недаром ее давно и заслуженно признали иконой стиля. Вуаля! Эвелина любезно согласилась поделиться с нами профессиональными и личными секретами, как с помощью недорогой бижутерии выглядеть роскошно, причем без особых затрат. Дамы, берите советы на вооружение!

Колечко из кегельбана

- Эвелина, некоторое время назад вы представляли публике свою коллекцию бижутерии, а когда вы начали ее собирать?

- Лет с пяти, когда выиграла в кегельбане собственное первое колечко из пластмассы. Но к тому моменту у меня уже была серьезная шкатулка с украшениями мамы, тети и бабушки, которую я искренне считала своей. Еще мне очень нравилось перебирать бабушкины пуговицы, которые она хранила в банках. Мне казалось, что пуговицы очень похожи на украшения. Честно говоря, мне и до сих пор так кажется (улыбается).

- А есть ли в вашей коллекции любимые украшения?

- Кое-какие вещи, связанные с семейной историей, и то самое колечко из кегельбана. Конечно, я давно его не надеваю, но бережно храню как приятное воспоминание.

Выбор современной женщины

- Глядя на всю представленную вами красоту, многие посетители сомневались: неужели среди этих украшений нет ни одного из драгоценных металлов?..

- Вот это и есть доказательство того, что бижутерия может выглядеть привлекательно - ничуть не хуже золота или бриллиантов!

- А какие еще у бижутерии преимущества перед украшениями из драгоценных металлов?

- Бижутерия дает возможность сделать так, что одно маленькое черное платье будет совершенно не похоже на другое точно такое же. Именно бижутерия дает возможность украсить себя по-своему. Это очень важно, потому что все люди разные. И наверняка, глядя на мою коллекцию, вы сразу же поймете, что эти вещи принадлежат именно Эвелине Хромченко. Прелесть бижутерии состоит и в том, что эти красивые вещицы стоят не слишком дорого, поэтому их можно часто менять, и женщина спокойно может купить их себе сама. Тогда как в России традиционно считается, что золото и бриллианты женщине должен дарить мужчина.

Доступная роскошь

Бижутерия ничуть не хуже золота и бриллиантов

- Почему же не стоит любимого просить купить в подарок симпатичное кольцо, которое хоть и не является дорогим ювелирным изделием, но выглядит очень красиво?

- Бижутерия - это часть костюма. А вы ведь не будете просить своего молодого человека или мужа подарить вам платье или брюки. Для него выбрать эти предметы женской одежды в магазине будет слишком сложной задачей, он обязательно купит не то. С бижутерией та же история. Она, равно как платье, всегда выбор самой женщины. А мужчины пусть продолжают думать, что их задача - покупать любимой золото и бриллианты. Разве это плохо?!

Просто блестяще!

- Многие люди мыслят стереотипом - чтобы выглядеть богато и стильно, нужно носить драгоценности...

- Меня пугает словосочетание «выглядеть богато». Мне кажется, выглядеть нужно блестяще. Но не блеснуть, как новогодняя елка, а блистать. И вот тут больше пригодится бижутерия, а не бриллианты, хотя я рада, если они у вас есть. Социальная граница сегодня настолько размыта, что может позволить обычной студентке, имеющей вкус, но небольшие деньги, выглядеть значительно лучше, чем иная барышня, имеющая в этой жизни гораздо больше, чем ей необходимо.

- У каждого, конечно, разные понятия о цене и дороговизне, но, по-вашему, насколько оправданно надеть дешевую бижутерию на праздник, на торжество, в театр?

- В России слово «дешевый» имеет двойной смысл. Лучше говорить бюджетная бижутерия, а еще лучше - доступная. Сегодняшняя мода от моды прошлого, XX века отличается своей демократичностью. Если в моде белый цвет, то модные вещи белого цвета сейчас можно купить и на авеню Монтень (с 1980-х годов эта улица стала одним из главных пунктов высокой моды в Париже. - Н.К.), и в московском подземном переходе. Мне кажется, современная мода - тот язык, который понятен без перевода любым слоям населения и с абсолютно разными доходами. Сейчас совершенно не важно, сколько стоит твоя вещь, важно то, на-

сом. И это касается абсолютно всего, что человек надевает на себя и чем он себя окружает. А как раз понятие «дорого и богато» уже достаточно старомодно.

- А как же быть с тем, что наши женщины очень любят золотые украшения? Многие даже считают дурным тоном, если в шкатулке нет сережек, кольца или кулона из золота...

- Бижутерия действительно несколько пугает наших женщин, они не вполне понимают, как ее носить, с чем сочетать. Ведь если красота ювелирного украшения очевидна, то бижутерии, особенно очень актуальной, зачастую нет. И не все люди знают,



фото с сайта lichnosti.net

Коко ШАНЕЛЬ была первой, кто ввел моду на бижутерию. Носила она ее истинно по-королевски

как грамотно бижутерией воспользоваться. Порой даже объективно красивая вещь не может найти своего владельца, потому что человек не знает, каким образом ее совместить с одеждой, как с вечерним нарядом, так и с повседневным костюмом.

Безвкусица - понятие относительное

- А могут ли быть безвкусовые украшения?

- Никогда не говори никогда. То, что в XIX веке считалось безвкусным, например сочетание розового и зеленых цветов (даже Чехов об этом моветоне писал), сегодня используется самыми известными дизайнерами в лучших домах моды. В правильном миксе любая вещь, даже, на чей-то взгляд, совершенно уродливая, может смотреться очень интересно. И многое тут зависит от конкретного человека. Бывает, на прилавке вещь выглядит странно или совсем никак, но как только она оказывается на человеке, начинает вместе с ним дышать и двигаться, сразу же и вести себя начинает по-другому. Любое украшение будет работать только на своем хозяине. Но надо понимать и то, что не каждой женщине пойдет то украшение, которое на другой выглядит шикарно.

Руководствоваться здравым смыслом

- А можно ли четко сказать, что прилично, а что не стоит носить женщине из бижутерии, если она хочет выглядеть индивидуально и современно?

- Ну что значит прилично? Важно же понимать, куда ты идешь и что в своем наряде собираешься делать. Давайте представим, что вы работаете в банке, там, особенно с утра, эксцентричное кольцо, даже если оно отвечает последним тенденциям моды, будет выглядеть весьма странно. Но оно вполне может подойти для вечеринки. Одно дело - праздник, другое - офис. И нужно учитывать, какой это офис и что за сфера деятельности. Скажем, в журналистской организации можно себе позволить больше цвета и экспрессии, нежели в страховой компании. Ну а если уж женщина работает в сфере, связанной с физической работой, то украшения и вовсе могут ей помешать. Однако женщина есть женщина, и даже подобные виды деятельности позволяют ей надеть красивый браслет, небольшую цепочку с кулоном или кольцо. То есть исходить нужно из логики и здравого смысла.

- И все-таки не всегда девушке или женщине удастся правильно подобрать украшения к костюму. Например, жительницы маленьких городов нередко сетуют на то, что в столице больше возможностей, для того чтобы выглядеть стильно.

- Я искренне уверена, что не существует провинции, а существуют именно маленькие и большие города, расположенные в разных географических точках. И не принципиально, где человек живет. Я вам серьезно скажу: любая нормальная женщина, даже живущая в небольшом городе, является экспертом моды. Вот она посмотрит на вещь, ей нравится - это уже достаточное основание

для того, чтобы приобрести или надеть ее. Но, подчеркиваю, важно то, что она будет в этой вещи делать. Ведь есть большая разница между походом по грибы и юбилеем любимой бабушки. То украшение, которое вы наденете на семейное торжество, будет неуместно в лесу. Однако это не значит, что по грибы нельзя надеть то, что будет радовать, к примеру, красивую шляпу-ковбойку или яркие резиновые сапоги, что-нибудь из современных украшений на каждый день, таких сейчас в продаже очень много: цепочка с подвеской, не-

большие прилегающие сережки, милое колечко... Это же создаст хорошее настроение!

Полезно знать!

- Есть люди, которые носят серьги, цепочки или кулоны не снимая несколько лет подряд. Это правильно?

- Люди особенно трепетно относятся к подаренным им украшениям - на совершеннолетие, на юбилей. Бывает, они настолько срастаются с ними, что им уже кажется, это их рука или нога. Такие приросшие «украшения-бородавки» надо с себя снимать. А прекрасные воспоминания, связанные с поводом, по которому они были подарены, хранить в шкатулке.

- А есть ли разграничения в бижутерии по возрасту? Например, одно украшение подойдет исключительно студентке, а другое - только зрелой даме.

- Конечно! На совсем юных, которые пока еще денег не зарабатывают, крайне странно смотреть золото и бриллианты. Мне кажется, в этом возрасте лучше инвестировать средства в знания, в путешествия. Тогда и драгоценности потом к этому приложатся, в крайнем случае кто-то обязательно подарит. Но ювелирные изделия никогда не должны становиться для представительницы прекрасного пола самоцелью. А пока она юна, свой вкус может потренировать и развить как раз на бижутерии. Тогда, повзрослев, она сможет сделать абсолютно правильный выбор в ювелирном магазине.

- А сколько украшений истинная модница должна иметь в своем арсенале, чтобы ей было из чего выбрать и в то же время чтобы всего этого добра не скопилось слишком много? Обидно, если эти вещицы будут не украшать свою хозяйку, а пылиться на полке.

- В шкатулке с украшениями время от времени у вас обязательно должно появляться что-то совсем новое.

- Как часто? Раз в месяц, в неделю?

- Это должно быть новым для вас самой, пока вещь не надоела. Конечно, у любой женщины должна быть и база из того, что всегда на ней хорошо выглядит и подойдет на разные случаи жизни - для работы и праздника, на утро, день, вечер. Но о каком-то украшении женщина должна мечтать всегда. О таком, которого в ее шкатулке еще нет. Ведь это очень по-женски - хотеть какую-нибудь штучку!



фото с сайта forum.baginya.org

Героиня Одри ХЕПБЕРН в «Завтраке у Тиффани» с роскошными, хотя и недорогими, украшениями давно уже стала иконой стиля

сколько она тебе идет и отражает твою сущность, как она на тебе сидит и как хорошо сочетается со всем тем, что к ней подобрано. Не обязательно быть одетым дорого и богато (далеко не всегда эти понятия совпадают), но обязательно быть одетым со вку-

Кисельные реки

Елена ТАЛИНА

В жаркие летние дни ничто так не утоляет голод и жажду, как вкусный кисель. Это старинный и полезный, даже целебный, напиток. Причем существуют не только привычные нам ягодные и фруктовые кисели, но и молочные и ореховые.

При простудах и гриппе полезен клюквенный кисель. В нем много витамина С и ацетилсалициловой кислоты в натуральном виде. При анемии рекомендуется яблочный кисель. Вишневый кисель поможет при заболеваниях дыхательных путей. Черничный кисель можно пить для улучшения зрения, а также если есть проблемы с желудком. А рябиновый кисель нужно пить, когда одолели проблемы с печенью и желчным пузырем.

Кисель еще и очень сытное блюдо: из-за крахмала он высококалорийный, и это позволяет сохранить витамины. Но не бойтесь поправиться: ведь можно наестся одним киселем.

Исключение - овсяный кисель. В нем нет крахмала, а значит, он безопасен для фигуры в отличие от крахмалосодержащих киселей. А еще он содержит витамины и очень полезен при любых болезнях желудка и кишечника. Очень советуем попробовать!

Овсяно-клюквенный кисель

Кисель готовится очень быстро, не более 15 минут, но для начала нужно приготовить овсяный концентрат. Овсяный концентрат - замечательный продукт, который можно хранить в холодильнике и использовать по мере надобности. На нем получается изумительный молочный кисель для завтрака, очень вкусный и диетический.

Итак, нам понадобятся овсяные хлопья «Геркулес» - самые простые и дешевые, крупные; кусок ржаного хлеба и стаканчик простого йогурта. Высыпаем пачку геркулеса (500 г) в кастрюлю, заливаем водой (1,5 л), добавляем йогурт, перемешиваем. Йогурт можно заменить кефиром. Кладем сверху кусок ржаного хлеба и оставляем в тепле минимум на сутки.

Можно пристроить кастрюльку возле батареи отопления.

Через сутки (или чуть позднее) геркулес забродит, появятся мелкие пузырьки. Дольше двух суток ждать не надо. Хлеб вынимаем. Массу без особого фанатизма протираем через сито в отдельную емкость. Это, пожалуй, самая трудоемкая часть процесса. Можно просто отцедить жидкость с овсяных хлопьев, но легкое (!) протирание делает концентрат более густым. Оставшиеся овсяные хлопья выбрасываем, а овсяный концентрат храним в холодильнике.

Для приготовления киселя выжмем из клюквы полстакана сока.

Для этого клюкву в дуршлаг помещаем на 1 минуту в кастрюлю с кипятком, потом вынимаем дуршлаг, разминаем клюкву толкушкой и отделяем сок. Сок можно процедить, но это не обязательно. Приготовим мед и овсяный концентрат.

Ставим на огонь кастрюльку и вливаем стакан воды, добавляем 6 столовых ложек овсяного концентрата, доводим при помешивании до кипения и кипятим 2 минуты до загустения, снимаем с огня и остужаем минут 15.

Кладем мед, вливаем клюквенный сок, перемешиваем. Кисель готов!



Наслаждайтесь едой и общением, как истинные французы!

Von appetit!

Секреты гурманов

Наталья АЛЕКСЮТИНА, Санкт-Петербург

Лето - это не только период отпусков, время путешествий и пора приключений, но и повод пересмотреть рацион питания. Ведь одно дело, когда в холодный зимний период организму требуется насыщенная жирами и углеводами пища, и другое дело, когда солнце, воздух и вода сами служат источником витаминов. Поэтому, как считают диетологи, каждому периоду времени года должна соответствовать своя пищевая корзинка.

С оглядкой на сезон

Лето - великолепное время для повышения иммунитета и улучшения общего состояния организма. В этот период нельзя забывать про клетчатку, которая кроме овощей и фруктов содержится в бобах и злаковых, а также орехах. Она поможет нормализовать процессы пищеварения в организме и тем самым предотвратить появление избыточного веса. Ну и, само собой, кладезь витаминов и микроэлементов - ягоды, фрукты и овощи.

Особенно лаком на ягоды второй летний месяц - июль. В народе его прозвали страдником (за чрезмерную жару и палящее солнце, под которым необходимо было трудиться) и грозником (за сильные, внезапные грозы). Это один из самых непредсказуемых месяцев. Однако, несмотря на капризный характер, именно в июле можно максимально насладиться благодатью природы, яркими летними красками и манящим ароматом цветов.

И не стоит забывать про каши и мюсли. В этот период они, как никогда, смогут насытить организм, не перегружая его.

Август напоминает нам о быстротечности лета, однако в эти дни появляется возможность попробовать арбуз, дыню или виноград. В то же время в августе по-прежнему нельзя забывать о принципах правильного питания - разнообразии, сбалансированности и умеренности. А также следует соблюдать принципы летнего питания - низкая калорийность; больше овощей, зелени и фруктов; чистота и свежесть продуктов.

Очень важно в этот период поддерживать водный баланс организма, ведь при летней жаре человек теряет до 2 литров жидкости в сутки. Летом необходимо поменять свой режим питья, увеличив количество выпиваемой жидкости примерно в 2 раза, для того чтобы поддерживать свой водный баланс. Имейте в виду, что чай, кофе, соки не идут в счет необходимого жидкого минимума. Помимо всех напитков медики рекомендуют здоровым людям выпивать не менее 2,5 литра воды. И хотя в жаркий летний день очень хочется чего-то холодненького и шипучего, лучше все же отдать предпочтение горячему зеленому чаю, минеральной воде комнатной температуры, мятному или имбирному чаю, домашнему ржаному квасу.

А еще диетологи напоминают, что любые радикальные изменения рациона в летний период нежелательны для людей в возрасте, а также для тех, кто страдает хроническими заболеваниями, так как именно в это время отмечается пик резких скачков артериального давления.

Советуют французы

Известно, что французы - настоящие гурманы. К еде они относятся трепетно и нежно и знают толк в правильном питании и в целом в пищевом поведении. Хотя, если присмотреться, никакого особого секрета в рекомендациях французских диетологов нет. Многие мы, конечно, слышали. Другое дело, следуем ли советам экспертов вкуса, помогаем ли своему организму быть отменным дегустатором.

Итак, французские диетологи готовы поделиться с нами маленькими хитростями. Во-первых, идите в магазин за продуктами только со списком и ничего вне списка в корзину не подкладывайте. Причем только на сытый желудок, тогда вам не захочется ничего покупать вкусненького и вредненького. Во-вторых, чтобы не переесть, нужно есть сидя, иначе съеденных продуктов по объему может получиться гораздо больше. В-третьих, класть еду в тарелку один раз и больше добавок не брать.

Второй завтрак или полдник желательно приготовить заранее, чтобы не есть, что подвернется под руку. Пусть это будет стакан не-

жирного молока или кусочек курицы с салатом, или бутерброд с сыром. Когда сильно хочется кушать, можно поесть сухофруктов или фруктов. Причем последний кусочек пожевать подольше.

Не стоит смотреть телевизор или читать во время еды. Попробуйте, как настоящие гурманы, смаковать блюда, хорошо пережевывать каждый кусочек, общаться с близкими и вообще наслаждаться процессом!

Кстати сказать, когда съели кусочек, можно положить вилки-ложки на стол, тогда нарушение ритма уменьшит аппетит. Даже если из экономии времени приготовили много еды на пару дней, на столе должно стоять продуктов на один раз. Учтите, что специи тоже возбуждают аппетит.

Также французы рекомендуют не вставать сразу из-за стола, а посидеть еще 10-15 минут за приятной беседой. Придет чувство насыщения, которое сохранится надолго.

За завтраком нужно есть, сколько хотите, все сожжется еще в первой половине дня, в обед будьте поскромнее, а ужин пусть будет как можно легче. Если вчера был праздник живота, то на следующий день нужно выбирать пищу щадящую: овощные супы, молочные нежирные продукты.

Привыкли перед телевизором грызть печенье или орехи - поставьте тарелку с листьями зеленого салата и жуйте на здоровье. Когда собираетесь на званый ужин с обильной едой, выпейте перед уходом стакан кефира. Готовите сок из фруктов - не выбрасывайте мякоть. Там много клетчатки, съешьте на здоровье.

Любопытно, но шоколад французские диетологи советуют есть немного и вечером, да еще с кусочком хлеба. А уж если жарите мясо, то на медленном огне и масло не добавляйте, а лучше мажьте его горчицей периодически во время жарки.

Да, и никогда не ешьте на ходу! От жевания на ходу сбивается дыхание, происходит заглатывание воздуха, что вовсе не способствует пищеварению. Кроме того, по мнению французов, это моветон.

Воспользовавшись этими советами, можно точно поправить - не вес, конечно, а здоровье.

Скромное обаяние овощей

Галина СЕРГЕЕВА

Даже если вам недоступны экзотические овощи и фрукты, всегда выручат проверенные плоды средней полосы. В самых, казалось бы, простых овощах - основе нашего рациона - множество витаминов.

Знаете ли вы, что морковь - настоящий суперпродукт? Она имеет ценные питательные вещества, богата углеводами, применяется как основной носитель полезной энергетической ценности, имеет большое количество витаминов А, С и каротина, благодаря которым обеспечивается цвет моркови.

Также морковь является хорошим источником волокна (содержит пектат кальция), витамина С и калия. Хотя в моркови много природных сахаров, клетчатка предотвращает их быстрый переход в кровь, поэтому они не вызывают повышенную секрецию инсулина.

Морковь является превосходным источником антиоксиданта бета-каротина, который предотвращает в организме сердечно-сосудистые заболевания, опухоли и помогает улучшить зрение. Исследования показали, что по крайней мере одна морковь в день понижает риск возникновения сердечного приступа на 60%.

Этот овощ стимулирует физическое развитие в детском возрасте, укрепляет кости и увеличивает сопротивляемость организма к инфекциям. Также увеличивает число красных кровяных клеток, предотвращает анемию и успокаивающе действует на печень. Благодаря сладкому вкусу и высокой усвояемости морковь является одним из первых овощей, которые вводятся в рацион младенцев.

Может быть, вы удивитесь, но еще один лидер в списке суперпродуктов - картошка. Состав в продукте богатый: есть и белки - 2%, причем полноценные, и чуть-чуть жиров - 0,5%, и углеводы - 20-22%. А сколько витаминов - А, В₁, В₂, В₆, РР, К, Е, С! Также в нем много калия, железа, фосфора, магния. Полезные вещества картофеля помогают при болезнях желудочно-кишечного тракта и улучшают зрение.

В заключение хотим предложить рецепт легкого летнего супа-пюре.

Примерный набор продуктов: 2-3 клубня картофеля, 4 стебля сельдерея, 0,5 кг кабачка, 0,5 кг цветной капусты, 1 средняя луковица, 1 средняя морковь, растительное масло для обжарки, зелень, соль и специи по вкусу.

В кипящую воду (примерно 1 литр) кладем крупно нарезанный картофель. Как только вода вновь закипит, добавляем нарезанный сельдерей, соцветия цветной капусты, нарезанный кабачок. Прикрываем крышкой и варим 20 минут.

Обжариваем измельченные лук и морковь для приготовления супа-пюре.

Сливаем овощной бульон в отдельную емкость, а овощи мнем деревянной толкушкой до пюреобразного состояния. Добавляем обжаренные лук с морковью.

Добавляем бульон в таком количестве, чтобы получилась нужная консистенция (по вкусу). Добавляем соль и специи и доводим до кипения.

Пусть суп-пюре настоится 5-10 минут. Подавайте с зеленью.

Супчик очень простой в приготовлении и весьма полезный. Рецепт можно изменять, используя различные овощи по сезону. Каждый раз будет получаться разный вкус.

Татьяна БАДАНОВА, д. Хмельники, Родниковский район, Ивановская область. Фото Владимира МОРОЗОВА

Я родилась в городе и всю свою жизнь прожила там. В деревню меня привела перестроечная нужда. Работы не стало, сын учился в институте, нужно было как-то выживать. Так в 42 года я стала сельским жителем. Ничего я не знала ни об огородничестве, ни о садоводстве, ни о том, как управляться со скотиной. Но жизнь, как говорится, научила всему, и, конечно, добрые соседи помогали своими советами.

Грядки без прополки

Я не полю грядки. Во-первых, у меня болит спина. Во-вторых, в этом нет необходимости. Все дело в способе посадки. Самая тяжелая

базилики проч.). 1 кг хватает на все посадки. Кладу семена в емкость (хороши для этого пластмассовые ведерки из-под майонеза) и добавляю горсть манки. Все тщательно перемешиваю. Вы увидите, как семена «разбегутся» друг от друга. Потом сыплю горсточкой в борозды, которые предварительно проливаю из лейки, сняв с нее дужку. Беру любимую цапочку на длинной ручке, а лучше плоскорез Фокина, и присыпаю бороздки землей. Манка в земле разбухает и как бы раздвигает мелкие семена, что позволяет в дальнейшем не заниматься прореживанием. Остается дожждаться, когда подрастет морковь, и удалить немногочисленные сорняки, которые взойдут в самом рядке. Морковь - культура сильная, и она не даст особо разгуляться сорнякам.

То же самое и с луком, только все наоборот. Начинать посадку надо

чаще всего, когда уже надо было собирать огурцы, падала. Я уже писала, что я человек ленивый. Меня больше всего раздражало ежедневное подвязывания усов. Не успеешь одни подвязать, смотришь, а на другой день, как головы дракона, еще три отрасли. Опять надо сгибаться, наклоняться, подниматься, в общем, сплошная физкультура для моей больной спины. Мне это все надоело. Вот тогда я и придумала использовать мою старую волейбольную сетку. Я привязала сетку по длине огуречной грядки к двум жердям. С наклоном примерно 30 градусов вколотила ее в грядку близко к посаженным огурцам. Вертикально вбила еще пару жердей и уперла в них наклоненные жерди, связав их крепко вместе. Внизу по краю сетки вбила несколько маленьких колышков и к ним привязала края сетки. На бо-



Подсолнухи - это не только вкусные семечки. Но и красота

Пизанская огуречная башня

Летний день год кормит

прополка - это грядки моркови и лука-чернушки. Всходят семена этих культур долго, и пока взойдут, успевают зарастить сорняками. Сажаю морковь я следующим образом. Сначала намечаю плоскорезом борозды, оставляя между ними расстояние ширины моей цапки (она у меня на длинной ручке). В первую

с рядка моркови. Ее же сажаем в начало каждой бороздки лука. Заканчиваем грядку лука тоже рядом моркови. Так что по периметру грядки моркови будет расти лук, а по луку - морковь. Это поможет отпугнуть вредных насекомых как от одной культуры, так и от другой.

Не забывайте ежедневно «проходить» междурядья грядок. Один день в одну сторону, другой - в другую. Это избавит вас от боли в спине. Опять же соседи будут знать вас в лицо. Удачи вам!

Огурцы на волейбольной сетке

Когда-то я работала в пионерском лагере вожатой. К новому сезону закупили спортивный инвентарь. Купили и новую волейбольную сетку. Старую списали. Я взяла ее себе, чтобы наши дворовые ребяташки могли играть в волейбол. Я тогда жила еще в городе. Потом к зиме сетку я сняла, а через год переехала жить в деревню.

Сюда же я привезла свою старую волейбольную сетку. Долго не могла найти ей применение. Поначалу я, как и все в деревне, сажала огурцы и по мере их роста подвязывала их на П-образную штангу, которую усиленно молотком предварительно вколачивала в грядку. Иногда под тяжестью растений она сначала заваливалась, наклонялась и

ковые жерди привязала веревки и сделала растяжку. Получилась падающая, но крепко стоящая пизанская огуречная башня из волейбольной сетки. Теперь огурцы не надо подвязывать. Они сами, как братья-акробаты, наперегонки ползут по сетке вверх. Стало легко обрабатывать и сами огурцы внизу: рыхлить, поливать, подкармливать. А как стало удобно собирать выросшие огурчики! Не надо ползать по грядке, ломать плети. Подходишь - любота! Огурцы сквозь дырки сетки с одной стороны, листья - с другой. Бери ножницы и сре-



Ягода - украшение сада

зай! Одно удовольствие. Правда, осенью немного хлопотно отрывать изычеек усы, но это малюсенькая ложка дегтя стоит тех радостей, о которых я сказала выше.

Расскажу, как я сажаю огурцы, а заодно помидоры и капусту. Землю я копаю осенью в «перевал», то есть только переворачиваю, не разбивая лопатой. Весной я не копаю, а после первого дождя разрыхляю граблями. Если нет дождей, то перед посадкой поливаю, а потом рыхлю граблями. Все грядки подо все делаю сразу. Сначала, как обычно, делаю грядки под лук, морковь, чернушку, зелень. Грядки не поднимаю, а междурядья просто протапываю. Потом готовлю грядки под остальные культуры.

Огуречная грядка. Беру ширину грядки примерно 40 см. Отступаю от края 15 см, натягиваю шнур и

рою совковой лопатой траншею глубиной 15-20 см во всю длину грядки. Засыпаю эту траншею до верха навозом или свежескошенной травой, если таковая имеется, проливаю обильно водой и граблями затаскиваю землю наверх траншеи. По центру траншеи натягиваю шнур, чтобы не забыть, куда потом сажать огурцы. Оставляю «греться» мою грядку до начала июня, до высадки огурцов в открытый грунт. Надо сказать, что я все выращиваю в открытом грунте и на урожаи не жалуюсь. Все и всего вырастает много.

Старый шифер - в дело!

У меня потекла крыша! Это ужасно! Моему дому почти 70 лет. Шифер, как и мой дом, состарился. Первое время я на трещины накладывала тряпки и замазывала масляной краской. Такой реанимации хватало на год. Летом краска пересыхала, осенью мои тряпки уносило ветром в неизвестном направлении. Весной все опять текло на мою бедную головушку. Наконец решила: буду делать новую крышу. Заняла денег у всех знакомых, поднакопила от пенсии, друзья помогли. Кое-как деньги удалось собрать. Да, написала даже заявление в администрацию города на оказание материальной помощи. Ответили, что денег в казне нет, но могут помочь устроиться в дом престарелых. Так что все, у кого денег на ремонт нет, а крыша течет, бегом в дом престарелых. Нуда бог с ними, с чиновниками, у них и без наших крыш забот полон рот. Посмотрите, какие они себе кабинеты понастроили!

В общем, всем скажу: сделать сейчас ремонт крыши, вернее, ее замену, задача почти невыполнимая. У меня получилось. Купила материал (цинковый профиль), нашла мастеров по объявлению. Полдня снимали старый шифер и полдня клали железо. Взяли 20 тысяч рублей за один день работы. Все, кто будет нанимать этих работников, обязательно оформляйте до-

говоры найма. Прописывайте в них все до мелочей, чтобы потом было с кого спросить. Я вот только через неделю обнаружила, когда пошел дождь, что вода течет прямо по стене дома. Оказывается, горе-работники не сделали напуск железца. Положили его вровень со стеной дома. Позвонила. Приехали и все исправили. Это только потому, что в договоре был пункт о годичной гарантии на эксплуатацию крыши.

Теперь о старом шифере. Обязательно следите за тем, как будут снимать шифер, и пропишите это в договоре. В противном случае будете год собирать осколки по всему огороду. Под моим присмотром сняли шифер аккуратно.

Из целых листов получился замечательный забор. Думаю, вечный. Шифер ведь не дерево. Остались еще листы, чтобы сделать сарай для гусей и обшить компостные кучи.

Их я делаю две. Сначала я кладу в одну все пищевые отходы, все, что осенью убираю с грядок, скошенную траву, в общем, все, что может сгнить и перепреть. Копится эта куча 3 года. Потом закрываю ее черной пленкой и прижимаю досками. Рядом строю новую загородку для следующей кучи. Складываю все туда тоже 3 года. За этот период в первой куче образовывается замечательный компост, который я использую как удобрение вместо навоза. Так что у меня всегда есть хорошая земля. Я для этих куч ставила столбы и обивала их досками, Теперь же я обложила шифером. Получилось эстетично и навсегда. Не нужно никакого ремонта.

Битый шифер, очень мелкий, кладу в кучу в конце забора. Там у меня мелкие камни и осколки кирпича. Они потребуются, когда надо будет менять столбы или при строительстве в качестве дренажа и уплотнителя.

Если есть у вас знакомый с «болгаркой», попросите его нарезать из не очень целых, но больших кусков шифера полосы в две или три волны. Их можно разложить по периметру забора, и вы навсегда избавитесь от сорняков, которые лезут к вам от соседей. Так что и от старого шифера есть польза.



Лукошко с яблоками - подарок к Новому году

бороздку сажаю лук и каждую последующую бороздку начинаю и заканчиваю луковкой. В последнюю бороздку тоже сажаю лук. Получается лук по всему периметру морковной грядки. Что это дает? Морковь всходит долго, а лук уже на третий день проклевнется. Становится хорошо видно бороздки, где посажена морковь. Как только мне стало это видно, я по утрам, выходя в огород, здороваюсь со всеми моими любимыми растениями и цапочкой прохожу междурядья еще не взошедшей морковки. Этим самым я насыщаю семена кислородом и не даю сорнякам поднять свои подлые головы. Да, морковь я сажаю сманной крупой. И не только морковь, но и все мелкие семена (чернушку, петрушку, сельдерей,



Без цветов скучно!

Наталья АЛЕКСЮТИНА, Санкт-Петербург, фото автора

Обменяться рукопожатием с олимпийским чемпионом, получить из его рук награду за победу в соревнованиях - не это ли мечта многих мальчишек и девочек? Но осуществима ли она, ведь олимпийцы кажутся недостижимыми, как небожители? Однако, как и в спорте, в реальность мечты нужно упорно верить. И тогда она обязательно сбудется. Как у ребятшек, отдыхающих в детском оздоровительном комплексе «Балтийский берег». Благодаря спортивно-патриотическому проекту «Россия. Спорт. Победа», инициированному Российским союзом спортсменов совместно с Союзом спортсменов и Олимпийским советом Санкт-Петербурга, юные петербуржцы смогли увидеть воочию, пообщаться и получить медали и автографы из рук легенд российского спорта.



Юные болельщики активно поддержали своих товарищей

Никогда не сдавайся!

В петербургском детском оздоровительном комплексе прошли «Олимпийские уроки»

Сам проект и его программа «Олимпийские легенды - детям России» несут глубокую воспитательную функцию, считает руководитель программы Наталья Боярская. Дети получают возможность лично встретиться со звездами спорта, олимпийскими чемпионами, из их уст узнать о спорте, об олимпизме, об истории и роли движения в жизни России. В прошлом году, например, у знаменитых спортсменов было 196 встреч с молодежью. Причем география поездок действительно впечатляющая: от Астрахани до Вологды.

В этом году делегация чемпионов уже побывала в Анапе, а в конце июня приехала в Северную столицу. Больше недели прославленные спортсмены-олимпийцы из Москвы и Петербурга ежедневно встречались с ребятами, отдыхающими в загородных оздоровительных лагерях. Формат встреч подражательный и близкий: интервью, викторины, и турниры, и эстафеты, где чемпионы выступали как арбитры, так и тренерами.

«Олимпийские уроки» прошли в Приозерском, Лужском и Всеволожском районах Ленинградской области. Кроме того, знаменитые спортсмены приехали в «Балтийский берег», и об этом стоит рассказать подробнее. Прежде всего потому, что «Балтийский берег» - это уникальный комплекс детских лагерей, расположенный в Курортном районе Санкт-Петербурга. В его структуру входят детские лагеря: «Заря», «Молодежное» и «Солнечный». В течение четырех смен здесь отдыхает и оздоравливается около 4000 петербургских детей и

подростков, в том числе в лагере дневного пребывания 66 человек.

Как рассказала заместитель генерального директора «Балтийского берега» по организации оздоровительной деятельности Елена Клиновская, в комплексе отдыхают воспитанники творческих, спортивных коллективов, а в лагере «Солнечный» также сформированы сводные отряды. При этом все три лагеря работают круглогодично. Детворе предлагается отдохнуть и с удовольствием поучиться по целому ряду образовательных программ, как долгосрочных, так и кратковременных. И надо признаться, не было еще ни одного дня за всю историю лагерей, чтобы корпуса пустовали.

Поэтому неудивительно, что именно «Балтийский берег» осыпал своим визитом олимпийские чемпионы. В команде спортсменов были победители олимпиад разных лет, такие как трехкратная чемпионка Олимпийских игр по легкой атлетике Татьяна Казанкина, олимпийская чемпионка по плаванию Марина Кошечкина, олимпийский чемпион по бобслею Владимир Козлов и другие.

Олимпийцы побывали во всех трех лагерях комплекса и приняли самое непосредственное участие в «Веселых стартах». Но сначала, как водится, проверили детвору на знание истории спорта и Олимпийских игр. К примеру, в лагере «Заря» спортсмены задавали ребятам непростые вопросы. Один из них касался количества золотых медалей, завоеванных на XXII

Олимпийских играх в Москве, 35-летие проведения которых отмечается в этом году. Вспомнить было трудно, но все-таки приз достался «зарятам», сообщившим, что общее количество золотых медалей - 80. Еще ребята сумели хорошо назвать место рождения Олимпийских игр, а также количество завоеванного «золота» на Олимпийских

из спортсменов в этот момент пролетел тот звездный миг, когда он в последнем рывке доказал, что страна недаром выбрала его. И собственно, общий ответ всем ребятам был таков: победить, конечно, непросто, но нужно обязательно ставить перед собой высокие цели и планомерно идти к ним, ничего не боясь. А вообще, чтобы добиться



Держись, спортсмен!

играх в Сочи - 13. Порадовала спортсменов и эрудиция мальчишек, которые объяснили, что обозначают пять олимпийских колец и какой цвет соответствует каждому из континентов.

В свою очередь дети тоже не скупились на вопросы для почетных гостей. Причем глубины в них было хоть отбавляй. Например, одна из девочек спросила олимпийскую команду, тяжело ли дается победа. Наверное, перед каждым

хорошего результата, необходимо трудиться, трудиться и трудиться.

Кстати сказать, чтобы не быть голословными, спортсмены предложили попробовать потрудиться на практике, то есть провести соревнования на свежем воздухе. Каждую детскую команду взял под опеку тот или иной чемпион. Ребятам пришлось выполнять задания в разных видах эстафет. При этом в командах были собраны разновозрастные дети, и надо сказать, что младшие по азарту и выносливости несколько не уступали старшим. К слову, судьи, среди которых тоже были олимпийцы, подкупали предельной беспристрастностью. Несмотря на высокий олимпийский статус тренеров команд, за ошибки и нарушения вполне заслуженно начислялись штрафные баллы. Правда, награждая участников команд призами, судьи повторяли, что побед без поражений не бывает и часто именно поражение становится новой ступенькой к следующей высоте.

Подобное общение, по словам олимпийского чемпиона по бобслею Владимира Козлова, безусловно, важно для ребят. Потому что дает возможность приобщиться к олимпийским ценностям и идеалам, формирует чувство гор-

дости за свою Родину, за свои достижения.

- Это истинная правда, что почти невозможно описать то сильное чувство, которое испытываешь, стоя на пьедестале почета, - признался прославленный олимпиец. - Это какое-то удивительное ощущение сопричастности с народом, со страной. Олимпиада - это ни с чем не сравнимое соревнование, в котором участвуют представители всех видов спорта. И каждый из нас переживает за каждую победу, завоеванную в любом виде спорта. На Олимпиаде важен и реально ощутим дух коллективизма. Не зря ведь Олимпиада в Сочи в 2014 году так подняла дух народа, объединила нас друг с другом. Мы осознали себя единой нацией, а это дорогого стоит.

Вообще спорт в жизни человека играет большую роль. Мне он позволил не сломаться, когда по причине ухудшения зрения я уже не мог быть военным летчиком. Спорт учит концентрировать силу, волю и «выстреливать» ими в нужный момент. Ведь что такое выступление на Олимпиаде? Это секунды, минуты, тогда как подготовка к этим мгновениям длится годы. За эту минуту нужно выложить, отдать все, что ты накопил, и этим доказать, что тебя не зря делегировали, доверили представлять страну. И здесь, конечно, важно выложиться по полной. Потому что нет горше обиды, если у тебя есть силы, а ты их не использовал ради победы. Впору опустить руки, но этого делать нельзя. Нельзя перестать бороться - за победу, за медали, за себя. Сколько раз бывало, что спортсмен, который не сдается, выходит победителем в соревнованиях. Потому что на последнем метре может произойти что угодно. Там все решает последний рывок.

Вы знаете, именно эту заповедь - никогда не сдаваться - мы и хотим передать детям. Нельзя останавливаться, даже когда становится очень трудно. Ветераны спорта, победители недавних олимпиад, с которыми я приезжаю на встречи с детьми, обладают таким невероятно крепким внутренним стержнем, что им просто хочется поклониться. Это удивительный пример для молодежи. И спасибо проекту, который дает возможность нам передать, а детям взять все то лучшее и важное, что есть в опыте спортсменов.

По итогам «Веселых стартов» все участники команд получили медали и кубки Российского союза спортсменов, а также памятные подарки от Олимпийского совета Санкт-Петербурга. Но главное, как сказали сами ребята, им в жизни очень пригодятся советы мэтров спорта, которые они дали пусть в коротком, но таком содержательном общении.



Все участники получили медали и кубки

Там, где встает солнце

Дальний Восток может стать таким близким...

Светлана ПОТАПОВА, Великий Новгород - Владивосток, фото автора

Вот вам задачка из школьного учебника: «Самолет вылетел из Москвы во Владивосток в 10 ч. утра. Время полета 7 ч., во сколько он будет во Владивостоке?» Человек, задавшему этот вопрос на сайте, предназначенном для помощи школьникам, какой-то доброжелатель ответил: «В 17 вечера, или в 5 часов вечера». Надеюсь, этим ответом никто не воспользовался. Между Санкт-Петербургом и Владивостоком - хребет Уральских гор, бесконечные просторы Сибири. Мы вылетели из Питера в 00 часов 00 минут, под нами была россыпь золотых огней ночного города. Самолет пробыл 14 часов в пути. А прилетели мы в рассвет - впереди заливало все красным светом встающее солнце. Во Владивостоке было 7 утра. 7 часов - разница между владивостокским и московским временем. Так что в школьной задачке, описанной выше, пассажир самолета прибудет в столицу Дальнего Востока не в 17, а в 24.00 по местному времени.

Куда девалась рыба?

Уже сходя с трапа самолета в аэропорту Владивостока, невольно замечаешь, что местные растения и деревья отличны от своих собратьев в средней полосе России. Учительница с Дальнего Востока Лариса Назарчук говорила мне, что привезла с финала конкурса «Учитель года» из Москвы своим ученикам... кленовый лист. Это для них диковинка: в центре России листья у кленов величиной с ладонь, а на Дальнем Востоке клены совершенно другие, низкорослые, с очень мелкими листьями. Дальневосточный дуб на привычный нам дуб тоже совсем не похож, у него шатровидная крона и очень крупная зубчатая листва. В лесах Дальнего Востока с обыденным видом ходят местные жители, собирают в кузовки женьшень, как наши грибники подберезовики и опята. Мы тоже пробовали собирать, находили и радовались, потом оказалось, что это лже-золотой корень, на женьшень он похож, но



У маяка в порту Владивостока

лечебными свойствами не обладает. Настоящий женьшень найти удастся только знатокам. Из этого корня местные жители делают настойки, а приезжие везут ее домой в подарок. (Особое указание: пить настойку из золотого корня можно почему-то только начиная с 40 лет: в более раннем возрасте такое мощное воздействие проявит себя для организма негативно.) На местных рынках прилавки полны заповедными травами и корешками. От того, чтобы увезти на самолете в себе домой на дачу корень женьшеня и росток дальневосточного дуба, нас отговорили бывалые команди-

ровочные: бесполезно, в средней полосе дальневосточные растения или не вырастут, или, как в случае с женьшенем, потеряют целебную силу. Многие уже пробовали и абсолютно все убедились...

Кроме женьшеня вторая легенда природного мира Дальнего Востока - красная рыба. Но красную рыбу здесь не ловят! Этот удивительный факт мы впервые обнаружили, когда прошли по улицам города Артема - он находится в пятнадцати минутах езды от Владивостока, именно там поселились мы с мужем.

Красной рыбы в магазинах нет. Ее можно найти только на одном официальном рыбном рынке во Владивостоке. На улочках и рынках здесь не стоят частные торговцы морской живностью, а в бухточках вы не увидите неподвижные фигуры рыбаков в закоренниках или на резиновых лодках. В магазинах рыба только замороженная, как и каракатица с морскими гребешками. Замороженная рыба и на рынках, но зато местный минтай или треска тают во рту, их вкус совершенно не похож на привычный нам; здесь же продается красная икра и замороженный планктон в брикетах - из последнего местные жители делают котлетки. Проблема во Владивостоке и окрестностях - достать охлажденное мясо: ни свинины, ни говядины, ни даже мяса кур. Молоко - только долго хранящееся... Цены на продукты раза в два выше новгородских, ну как, собственно, и зарплаты...

Рыбу здесь, конечно, ловят, но только сейнерами. Возникает вопрос: куда же идет улов? В местных школах дети не получают на обед свежей рыбы и тем более икры.

Ядовитые и опасные

Главная ценность Дальнего Востока для туристов - сопки и море. Поныряв с маской и ластами, мы достали морских ежей. Открыли и попробовали. На вкус похоже на кабачковую икру.

Главная опасность моря - медузы-кестовики, расплодившиеся в последние годы в бухтах Владивостока, и акулы. Акул мы не видели, а коварная медуза тяпнула мужа за ногу в первый же день, причем на мелко-

А может, это любовь?

В соседний с Приморским краем Дальнего Востока Китай владивостокцы ездят на выходные. Нам в Поднебесную попасть не удалось. Если вы не коренной житель Приморья, вам предпишут поехать (то есть полететь на самолете) к себе домой, чтобы в родном УФМС получить китайскую визу. Китайцы взяли в аренду часть земли Дальнего Востока. Там теплицы дают прекрасные урожаи. На соседних российских участках почему-то не очень. В итоге в дальневосточных магазинах лежат китайские помидоры, огурцы, свекла и яблоки.

Китайская ассимиляция на первый взгляд на Дальнем Востоке видна - в чертах некоторых лиц и особенности фигур (здесь практически нет полных людей, а в модных женских магазинах размер одежды 38-44). В то же время здесь много местных жителей с укра-

Советы бывалого

✓ Чтобы уберечься от ядовитой медузы-кестовика, не купайтесь и не бродите в мелких бухтах с зарослями морской травы, выбирайте для купания бухты с проточной водой. Передвижение кестовика под водой столь стремительно, что убежать от него практически невозможно. Эффективнее руками отгонять от себя воду по направлению к медузе. Находясь в воде, кестовик стремится, чтобы его щупальца получили опору - это может быть ваше тело или любой предмет в воде. Если вас все же укусила медуза, не пытайтесь лечиться самостоятельно и срочно обратитесь в больницу.

инскими фамилиями и совсем нет выходцев из наших южных республик. Дальний Восток - это очень автономный край, и если когда-то его население перемешивалось, то сейчас этот процесс, похоже, в основном завершен.

Отдельность, автономность Дальнего Востока чувствуется во всем. Здесь своя культурная элита, своя история.

...Знали ли вы, что актриса Приморского театра имени Горького Лариса Белоброва в год получает больше Джулии Робертс и Анджелины Джоли? Эту цифру обнародовали приморские СМИ. Доход Белобровой - почти 38 миллионов долларов в год, у Робертс и Джоли - по 20 миллионов. Впрочем, перестанешь удивляться, узнав, что ее муж - бывший губернатор Приморского края Сергей Дарькин. Любопытно, что, несмотря на пристальное внимание прессы и колкие намеки, местные жители очень любят свою Ларису - за красоту ли и демократизм или за помощь к ней обращающихся, а может, за физическую форму, которую держит в свои 50 лет бывшая первая леди Приморья. А возможно, за подлинную любовь, которая многим на зависть скрепляет эту семейную пару, ведь деньги порой убивают любовь быстрее, чем нищета. Как бы то ни было, история Белобровой и Дарькина - это закрытая история Приморского края, и она для приморцев живее и эмоциональнее, чем экранная любовь Джулии Робертс и Ричарда Гира...

Своя экономика, свои проблемы, свой быт и культура... Формально Дальний Восток в составе РФ, но для его жителей это отдельная страна. Примечательна оговорка губернатора одного из краев Дальнего Востока, которую он сделал в 2012-м в беседе с тогдашним Президентом РФ Дмитрием Медведевым. «У вас в России...» - сказал губернатор...

На обратном пути, пока самолет летел над Сибирью, мы выглядывали в окно. Четыре часа под нами были только снега. «Я верю, что здесь может затеряться снежный человек», - вдруг сказал муж.

Тот, кто отправится самолетом в 10 утра из Владивостока в Москву, прибудет туда... тоже в 10 утра того же дня. Владивосток управляет своим временем.

Газета основана в 1924 году

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР -
Петр ПОЛОЖЕВЕЦ, peterpol@ug.ru
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР -
Евгений АГОШКОВ, agoshkov@mail.ru
заместитель генерального директора -
Анна ЕЛАНСКАЯ, aelanskaya@ug.ru
обозреватель -
Виктория МОЛОДЦОВА, movin18@ya.ru

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:
Ирина ШВЕЦ -
первый заместитель главного редактора -
ответственный секретарь, irina@ug.ru
Ирина ДИМОВА -
первый заместитель главного редактора, dimova@ug.ru
Ольга МАКСИМОВИЧ -
заместитель главного редактора, maksim@ug.ru
Наталья БУНЯКИНА, uginfo@ug.ru
Анна ДАНИЛИНА, aadanilina@mail.ru
Светлана РУДЕНКО, rudenko@ug.ru
Надежда ТУМОВА, tumova@ug.ru
Анна ХРУСТАЛЕВА, hruss@mail.ru

ОТДЕЛЫ
образования и воспитания
редактор Светлана РУДЕНКО - (495) 623-57-81
Лора ЗУЕВА - (495) 623-57-81
Оксана РОДИОНОВА - (495) 607-78-57
Маргарита КУРГАНОВА - (495) 623-02-85
Ольга МАРИНИЧЕВА
политики и экономики образования
редактор Анна ДАНИЛИНА - (495) 623-39-17
Вадим МЕЛЕШКО - (495) 623-39-17
писем и социальной защиты
редактор Надежда ТУМОВА - (495) 623-02-85
информации
Наталья БУНЯКИНА - (495) 607-78-57
культуры
редактор Анна ХРУСТАЛЕВА - (495) 607-78-57
Татьяна ЕФЛАЕВА - (495) 607-78-57
компьютерный
Валерий ЦУКАНОВ - (495) 623-15-49
юридический
Татьяна ПОГОРЕЛОВА - (495) 623-02-85
рекламы и общественных связей
Ирина АГАЕВА - (495) 623-73-94

Сайт «УГ»
редактор Ольга МАКСИМОВИЧ - (495) 607-93-40
веб-редактор Константин СОРОКИН

Агентство «КРУГ-тур»
директор Павел КРИВОУСОВ -
(495) 623-60-50, 623-55-88

СОБОКРОВСКИЕ ПУНКТЫ
Великий Новгород - Светлана ПОТАПОВА
(8162) 66-08-11;
Воронеж - Татьяна МАСЛИКОВА (473) 242-22-06;
Екатеринбург - Марина РОМАНОВА (343) 234-34-35;
Нижний Новгород - Вера АБРАМОВА
(831) 218-78-18;
Новосибирск - Нина КОПТЮГ 8-962-831-73-75;
Омск - Наталья ЯКОВЛЕВА (3812) 95-51-30;
Санкт-Петербург - Наталья АЛЕКСЮТИНА
(812) 366-18-85

Ведущий редактор
Татьяна ЕФЛАЕВА

Компьютерная верстка
Константин ГРЕССЕЛЬ

Зав. корректурой
Нина КРАСИКОВА

ПРИЛОЖЕНИЯ «УГ»
«Мой профсоюз»
Наталья БУНЯКИНА - (495) 607-78-57
«УГ-Москва»
Виктория МОЛОДЦОВА - (495) 623-02-85

Адрес редакции:
107045, Москва, Ананьевский переулок, 4/2, стр. 1.
Телефон для справок (495) 628-82-53
Факс (495) 628-82-53.
Электронная почта ug@ug.ru
Веб-сайт: http://www.ug.ru

Учредитель: журналистский коллектив редакции.
Издатель:
ЗАО «Издательский дом «Учительская газета».
© «Учительская газета».
Все права защищены.
Перепечатка допускается только
по письменному согласованию с редакцией,
ссылка на «УГ» обязательна.
® - материал печатается на коммерческой основе.
Редакция не несет ответственности за достоверность
информации, данной в рекламном объявлении.
Точка зрения автора может не совпадать с позицией
редакции. Рукописи, фотографии, рисунки
не рецензируются и не возвращаются.

Время подписания в печать:
14.00
20 июля 2015 г.
Газета зарегистрирована Министерством печати
и массовой информации Российской Федерации
(№1061).
Отпечатано в типографии
ОАО «Московская газетная типография»
123995, г. Москва, ул. 1905 года, д. 7, стр. 1.

Индексы: 50137, 32168; 12270, 12272

Тип. 1693
Общий тираж с приложениями 74400 экз.

Ирина МИРОШНИЧЕНКО: Мама загадала, чтобы я стала звездой

Евгения ТЕРЕНТЬЕВА

Для заядлых театралов Ирина Мирошниченко - один из главных символов МХАТа им. Чехова. Дебютировав на легендарной сцене в середине 60-х, она сыграла десятки ролей, в том числе в таких знаменитых спектаклях, как «Три сестры», «Чайка», «Иванов», «Валентин и Валентина», «Татуированная роза». «Роман» с МХТ продолжается и по сей день. Без нее невозможно представить и кинокартины «Я шагаю по Москве», «Их знали только в лицо», «Андрей Рублев», «Миссия в Кабуле», «Пришел солдат с фронта», «Вам и не снилось...», «Зимняя вишня». В каждой своей роли, в песнях, которые она исполняет, актриса предстает настоящей женщиной - искренней, сильной, любящей, борющейся за свое счастье...

- Ирина Петровна, вы родились в разгар войны в Барнауле, в эвакуации, но считаете себя коренной москвичкой...

- В Барнауле я провела только первые две недели своей жизни, и как только немцы отступили от Москвы, мы вернулись домой. Так что коренной москвичкой я называю себя по праву...

Моя мама была актрисой. Она училась у Александра Яковлевича Таирова, знаменитого в довоенное время актера и режиссера. Мама была изумительной и талантливой женщиной, красавицей с роскошными рыжими волосами, но при этом не гнушалась никакой работы - умела делать все. В их семье было много детей, мама была самой младшей. Моя бабушка умерла от тифа, после этого дед женился на другой женщине, и ма-мочка отдавала детей пожить на время в соседские семьи. У чужих людей, конечно, приходилось работать по хозяйству, и мама уже с детства могла многое.

А в эвакуации она оказалась, после того как моего отца забрали на военные сборы в подмосковный поселок Кубинка. Маме с папой как мужу и жене дали землянку. Утром папа побежал в казарму. А там никого! Потом узнал, что ночью немцы подошли к лагерю, и солдаты пошли в бой с учебными ружьями. А про папу забыли, это его и спасло... Начальник лагеря приказал моим родителям приготовить еду для раненых, вернувшихся из боя. После того как солдаты были накормлены, маме дали машину-полуторку, чтобы она съездила в Москву за вещами и за Рудиком - моим старшим братом, маминым сыном от первого брака. Обратившись в Кубинку они возвращались под бомбежкой. А потом поездом отправились в Сибирь. Папа доехал с ними до какой-то ближайшей станции и оттуда ушел на фронт, а мама с Рудиком добрались до Барнаула, где вскоре я и родилась...

- Если не ошибаюсь, ваш отец Петр Исаевич дошел до Берлина?

- Да. А после войны папа вернулся домой, в Москву, в нашу маленькую девятиметровую комнатку на Тверском бульваре. Какой же радостью для всех нас было его появление! Но папа вернулся инвалидом...

У меня перед глазами до сих пор стоят наш дворик и небогатая обстановка комнатки... И все же мы были счастливы. Очень счастливы! По вечерам мы с мамой сидели на Тверском бульваре, мама мне чита-

ла, что-то рассказывала. А когда спускались сумерки, я видела, как вдалеке, от памятника Тимирязеву, идет со службы папа. Он был в галифе, сером пиджаке, перетян-том поясом с большой железной пряжкой. Папа кричал мне: «Дочка!», раскидывал руки, и я бежала к нему. Мама звала брата, который играл во дворе с мальчишками или гонял голубей. Рудька влетал домой, и мы садились ужинать. Мама пекла замечательные пироги...

У нас были и кошка, и собака, а когда брат поехал на целину, привез мне оттуда живого ежика, и он тоже жил у нас. Мы все так любили друг друга! Для меня это было изумительное время! Невзирая на то что проходило оно в крошечной комнатке, да и жизнь была тяжелой...

Несмотря на нехватку денег, родители, когда мне было шесть лет, отдали меня учиться игре на скрипке. Потом я освоила и аккордеон. Мечтала играть на арфе, но ее негде было поставить дома... Правда, потом наш дом расселили, нам выделили просторное жилье - две комнаты в трехкомнатной квартире на Ленинском проспекте. Но, несмотря на улучшение жилищных условий, мы всегда мечтали вернуться в центр Москвы.

- А вы еще в детстве решили стать актрисой или думали о какой-то другой профессии?

- Маленькой девочкой я мечтала стать балериной, а потом захотела пойти в актрисы. Всю свою страсть к профессии мне передала мама, актриса Москонцерта. Когда я сказала ей, что хочу попробовать поступить в театральный институт, мама стала готовить меня в Школу-студию МХАТ. Она, наверное, больше меня хотела, чтобы я туда попала. Мама передала мне все свои знания, и я успешно выдержала экзамены. Она всегда была моим главным критиком и очень сурово от-носила ко всему, что я делаю, требуя от меня успехов. Она была и моим главным зрителем, и почитателем - на

всех моих спектаклях и концертах сидела в центре зала, и я всегда отдавала ей все подаренные мне цветы... Мама обожала меня до последних дней своей жизни, как и я ее! На этом свете ее нет со мной уже десять лет, но я не могу расстаться с ней, с ее безграничной ко мне любовью. Это истинное счастье - иметь таких родителей, какие были у меня, такого изумительно-го брата, с которым я была до последних его дней. И так горько, что все они уже ушли... Но я благодарна судьбе за то, что такие люди были моей семьей. А мамочке благодарна за то, что попала в Школу-студию МХАТ, за то, что всю свою жизнь служу в Московском художественном театре имени Чехова, и

никогда ко мне не приходили мысли сменить эту сцену на какую-то другую. Для меня это очень дорого и ценно...

- Ирина Петровна, скажите, какая-то из ваших героинь близка лично вам?

- Они все сотканы из меня, но я не являюсь ни одной из них. Однако любая сыгранная роль мне необычайно дорога. Во МХАТе мне довелось работать с выдающимися режиссерами XX века: Борисом Ливановым, Иосифом Раевским, Олегом Ефремовым, Романом Виктюком... А моя кинокарьера началась с кар-

думала: может быть, никто этого фильма и не увидит... Знаете ли, такая страусиная тактика. С тех пор я искореняю в себе эту черту, ведь что бы ты ни сделал, рано или поздно это станет известно...

Мне особо дорога и роль Елены Андреевны в кинокартине Андрея Кончаловского «Дядя Ваня» по пьесе Чехова. Прежде всего это замечательное произведение, восхитительные партнеры: Смоктуновский, Бондарчук, Зельдин, Купченко... И конечно, изумительный режиссер... Фильм вошел в историю, получил массу международных

людей - пробовала делать это потихоньку, чтобы никто не слышал. А однажды вышла в Ленинграде на сцену с потрясающим актером Александром Горковенко и спела песню «Театр», музыку к ней сочинил мой друг, композитор Владислав Успенский, он же писал музыку к фильму «Миссия в Кабуле». Позже, когда я исполнила эту песню уже в Москве, меня услышал за кулисами Лев Лещенко и предложил мне спеть с ним дуэтом песню «Ах, как жаль» на праздновании его 50-летия в концертном зале «Россия».

- А вы?

- Конечно, я согласилась и очень обрадовалась этому предложению! Уже через несколько дней в красивейшем платье от Валентина Юдашкина я вышла на эту прославленную сцену в юбилей прекрасного певца с замечательной песней. И вот с той минуты песня прочно вошла в мою жизнь. Чуть позже, уже на свой юбилей в Театре эстрады, я приготовила целую программу песен Андрея Никольского, а Роман Виктюк поставил очень красивый концерт. В зале сидели Михаил Сергеевич Горбачев с супругой Раисой Максимовной, Владимир Зельдин, Иннокентий Смоктуновский... Вот так я стала петь в концертах и спектаклях, записывать сначала пластинки, а позже - диски... А в финале спектакля «Моя дорогая Матильда», которую на сцене МХТ поставил режиссер Владимир Петров, я с огромным удовольствием пою знаменитую песню Шарля Азнавура «Богема»...

- Вы замечательно исполняете и песни военных лет...

- Я их обожаю! Ведь это дань памяти всем героям Великой Отечественной войны, которые отстояли Москву, всю нашу страну, положили свои жизни и здоровье во имя всех нас, ныне живущих. Это благодарность моему папе, который прошел всю войну, маме, которая работала в тылу, брату, который мальчишкой рвался на фронт... Это лишь то малое, чем я могу отблагодарить всех ветеранов войны...

- Ирина Петровна, в разных интервью вы много рассказывали о ваших очень теплых и близких отношениях с мамой. Может быть, какие-то слова или напутствия мамы ведут вас по жизни до сих пор?

- Помню, у меня за плечами уже были некоторые успехи и в театре, и в кино, и мама рассказала, что когда я родилась, она увидела на синеватом утреннем небосклоне звезду. Глядя на нее из окна палаты барнаульского роддома, мамочка загадала, чтобы ее дочка стала звездой. Вот этот мамин рассказ до сих пор вдохновляет меня на новые свершения.



фото из личного архива Ирины МИРОШНИЧЕНКО

Ирина МИРОШНИЧЕНКО

тины Георгия Данелии «Я шагаю по Москве». Роль Кати, сестры Коли, которого сыграл Никита Михалков, я исполняла, будучи еще студенткой. За это чуть не вылетела из школы-студии... Меня потом долго ругали на всех собраниях и чуть не отчислили: сниматься студентам Школы-студии МХАТ было строго-настроено запрещено. А кинематографисты очень ценили студентов именно нашего вуза, ведь конкурс был чуть ли не тысячу человек на место, и уже одно поступление туда требовало титанических трудов и говорило о твоих способностях... Я знала, что потом могут быть неприятности, но мне так хотелось попробовать себя на съемочной площадке... Я даже по-

призов и занял достойное место в мировой кинотеке... А позже я сыграла Елену Андреевну и на сцене родного театра, и тоже с прекрасными актерами: опять же с Иннокентием Смоктуновским, с Олегом Ефремовым, Евгением Евстигнеевым, Вячеславом Невинным... А еще до сих пор помню, как Андрей Тарковский сказал обо мне: «У нее иконописное лицо». Андрей Арсеньевич меня случайно увидел в кафе московской гостиницы «Националь» и пригласил на пробы, предложив сыграть Марию Магдалину в «Андрее Рублеве»...

- В вашем творчестве особое место занимает песня...

- Я пою с детства, но долгие годы очень стеснялась петь на