

ЛЮБИТЬ —
ЗНАЧИТ БЕРЕЧЬ!

ГРАНИ
культуры

ЗДОРОВЬЕ И ЭКОЛОГИЯ

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ ЖУРНАЛ

12+

№3 (169)
март
2017



Женщины – наша опора и поддержка

Накануне Международного женского дня губернатор Андрей Бочаров встретился с известными женщинами региона. Во встрече в Белом зале областной администрации приняли участие лидеры общественных и профсоюзных организаций, представительницы политики, науки, образования, здравоохранения.

Встреча началась поздравлением главы региона с наступающим праздником:

– В преддверии вашего праздника, дня красоты, любви, весны, мудрости, от лица мужчин Волгоградской области хочу поздравить всех вас. Женщины – наша опора и поддержка, а без этого нам было бы очень тяжело реализовывать задуманное.

Среди участниц встречи – сенатор Татьяна Лебедева; председатель Общественной палаты Волгоградской области и облсовпрофа Татьяна Гензе, заведующая детским садом № 8 города Котельниково, доверенное лицо Президента России Галина Усачева; председатель регионального отделения Российского Детского фонда, почетный гражданин Волгоградской области Раиса Скрынникова; уполномоченный по защите прав предпринимателей региона Ольга Устинова и другие. Главной темой разговора стала реализация важных для региона инфраструктурных и социальных проектов и предложения по дальнейшему развитию области.

– В 2014 году мы вместе с вами формировали стратегию развития региона, определив поддержку материнства и детства приоритетным направлением. И сегодня многие проекты реализуются благодаря вашей мудрости, энергии и настойчивости. Уже сделаны серьезные шаги в решении ряда проблем, – подчеркнул Андрей Бочаров.

Социальную поддержку получают те, кто в ней действительно нуждается. Введено единовременное пособие в размере 25 тысяч рублей для молодых мам, родивших первого ребенка в возрасте до 23 лет; более чем вдвое увеличено ежемесячное пособие на детей для семей военнослужащих и студенческих пар. Размер регионального материнского капитала увеличен до 70 тысяч рублей. Сегодня в Волгоградской области идет строительство новых школ и детских садов, модернизируются медицинские учреждения, обновляются объекты культуры и музейные комплексы. Продолжается реконструкция городского детско-юношеского центра Волгограда, которая завершится в 2018 году.

Выходит с января 2003 года

Лауреат Национальной экологической премии имени В. И. Вернадского 2008 и 2014 годов

УЧРЕДИТЕЛИ:

Комитет природных ресурсов и охраны окружающей среды администрации Волгоградской области: 400078, Волгоград, пр. В. И. Ленина, 102

Комитет по культуре Администрации Волгоградской области: 400131, Волгоград, площадь Павших Борцов, 2

Государственное бюджетное учреждение культуры «Издатель»: 400081, Волгоград, ул. Большая, 15

ИЗДАТЕЛЬ:

Государственное бюджетное учреждение культуры «Издатель»: 400081, Волгоград, ул. Большая, 15

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

В. П. ГЕПФЕР – председатель комитета культуры Волгоградской области
 В. С. КАМЫШАНОВ – директор ГБУК «Издатель»
 В. Е. САЗОНОВ – председатель комитета природных ресурсов и экологии Волгоградской области
 В. В. ШКАРИН – председатель комитета здравоохранения Волгоградской области
 Л. М. САВИНА – заместитель председателя комитета образования и науки Волгоградской области
 Н. И. ЛАТЫШЕВСКАЯ – доктор медицинских наук, профессор, зав. кафедрой общей гигиены Волгоградского медицинского университета, академик Российской экологической академии
 В. Ф. ЛОБОЙКО – президент ВО Российской экологической академии

Главный редактор – В. Б. ФУРЦОВА

Редакция:

Е. В. БЕЛОУСОВА – шеф-редактор
 Ю. В. ЛИФАНОВ – редактор отдела
 Т. В. ПЛЕШАКОВА – старший менеджер

Дизайн и верстка – Е. Н. НАРЕВСКАЯ

Журнал зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Волгоградской области 29 ноября 2011 года

Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ 34-00303 При перепечатке материалов ссылка на журнал «Здоровье и экология» обязательна.

За точку зрения авторов статей и содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет. Рекламные материалы подлежат обязательной сертификации и лицензированию.

Адрес редакции:

400081, Волгоград, ул. Большая, 15.
 Телефон (8442) 37-08-92
 E-mail: zdravесо@mail.ru

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного электронного оригинал-макета в ОАО «Альянс «Югполиграфиздат», ООО «Т-Пресс» 400001, Волгоград, ул. КИМ, 6. Тел/факс: (8442) 26-60-10, 97-49-40.

Выпуск №3 (169), март 2017 г.
 Подписано в печать 24.03.2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Здоровая Россия

Профилактика

- 1 марта – Всемирный день иммунитета
- 2 Укрепляем иммунитет с детства
- 3 марта – Международный день охраны здоровья уха и слуха
- 4 Пожалуйста, потише!
- 5 марта – Всемирный день борьбы с заболеваниями почек
- 6 Как сохранить здоровье почек

Новости медицины

- 8 Молодежное антинаркотическое движение

Экология и производство

2017-й – Год экологии в России

Актуально

- 10 Проблемы можно решать только сообща

Общество и природа

- 12 Губернатор встретился с министром
- Новости региона
- 14 На Мамаевом кургане проляжет Аллея России
- Ситуация
- 16 Природа – народное богатство

Актуально

- 17 Экореконструкция
- История родного края
- 18 Ремесла глубокой старины

Впечатления

- 20 На холмах Грузии...

История праздника

- 22 Впереди планеты всей

Грани культуры

Дамские штучки

- 23 «Неподвижная личность моя...»

Поэтической строкой

- 24 К женщине 8 Марта

Экология жизни

- 26 Точечная роспись: путь к осознанной жизни

Образование и воспитание

Личный опыт

- 28 Становление речи ребенка
- 29 Форма дошкольного образования

Здоровье смолоду

- 30 Ни одно лекарство не заменит движение

Экошкола

Познавательные странички для детей

- 3 марта – Всемирный день писателя
- 32 Чтение – это движение вперед

Домашний доктор

Растения-целители

- 34 Ивушка зелёная, над рекой склонённая

Здоровый образ жизни

- 36 Весна: традиции и здоровье

Традиции и обычаи

- 38 Женский праздник у каждого народа свой

На здоровье!

- 40 Царь-каша





Укрепляем иммунитет с детства



Сейчас даже дошкольник употребляет слово «иммунитет», порой не понимая, что оно означает. Просто его часто произносят в семье родители, а в детском саду – воспитатели. Так что же обозначает это загадочное слово? Что такое «слабый» или «низкий» иммунитет? И есть ли «волшебная таблетка» для его укрепления?



Светлана Валентиновна САРВАНОВА,
заведующий отделом комплексных программ профилактики неинфекционных болезней детского населения ГКУЗ ВОЦМП»

Жизнь многих семей, с постоянной спешкой, ненатуральным и несбалансированным питанием, ограниченным временем, проводимым на свежем воздухе, не лучшим образом сказывается на здоровье. И особенно от этого страдают дети. Иммунитет – это невосприимчивость организма к различным инфекционным агентам и чужеродным веществам в целом. Это система контроля, иммунологического надзора в организме.

Иммунная система ребенка имеет свойство развиваться весь период детства. Так когда же следует родителям задуматься об иммунитете ребенка?

Ответ прост – уже при планировании беременности! Оптимально в этот период обоим родителям следует пройти углубленную диспансеризацию и при необходимости – комплекс оздоровительного лечения. В период беременности женщины важно исключить профессиональные вредности, ограничить воздействие в домашних условиях электрических и магнитных полей, помнить о разумной и дозированной физической нагрузке, придерживаться полноценного питания натуральными продуктами, побольше гулять.

Следующий этап – роды.

Сейчас во всех акушерских стационарах исповедуется принцип «доброжелательного отношения к матери и ребенку». Суть его в том, что с самого момента рождения ребенок и мама неразлучны.



Сразу после рождения младенца выкладывают на живот матери. Они обмениваются своей «семейной» микрофлорой, а к ней у мамы уже есть защитные антитела, которыми она обеспечит свое дитя через молозиво и молоко.

Немного отдохнув, ребенок поползет к груди мамы и получит первую порцию молозива, ее часто называют первой теплой прививкой. А молозиво – это концентрат не только питательных веществ на первые дни жизни ребенка, но и защитных (иммунных) антител и других бесценных для ребенка веществ. Исключительно грудное вскармливание первые полгода жизни младенца – это тоже вклад в формирование полноценного иммунитета.

А как важен для здоровья грудного ребенка своевременно введенный качественный полноценный прикорм!

А ежедневные прогулки и сон на свежем воздухе!

К огромному сожалению, большинство родителей вспоминают о том, что необходимо заниматься укреплением иммунитета ребенка только тогда, когда сын или дочка болеют. Это грубая ошибка, поскольку моментально усилить защитные функции детского организма невозможно.

Не забывайте два раза в год посещать детского стоматолога, а еще и оториноларинголога. У ребенка не должно быть не леченых очагов инфекции.

Обсуждая вопросы укрепления иммунитета, нельзя не сказать о роли своевременной иммунизации ребенка, предусмотренной Национальным календарем прививок. Иммунизация – величайшее открытие человеческой мысли, сделанное в конце XIX века двумя великими учеными – Ильею Мечниковым и Паулем Эрлихом. Они открыли две составляющие внутренней защиты организма – клеточный и гуморальный иммунитет, за что и были удостоены Нобелевской премии. Своевременная и плановая иммунизация ежегодно предотвращает эпидемии и спасает жизни миллионов детей.

Можно сформулировать рекомендации по укреплению иммунитета на всех этапах жизни, включая подготовку к дошкольному учреждению. Не ищите чудодейственных лекарств и схем их применения, всё до удивления просто.



ПИТАНИЕ

Иммунитет неразрывно связан с рациональным питанием ребенка. Чтобы противостоять бактериям и вирусам, организму маленького человека надо очень многое.

Научными исследованиями доказано, что вкусовые предпочтения ребенка определяет характер питания женщины во время беременности и в период естественного (грудного) вскармливания, а также характер питания ребенка в первые годы жизни.

Не последнюю роль играют и социальные факторы, особенно для детей старше трех лет.

Большинство детей посещают детские сады, и это очень хорошо. Но мы должны подготовить малыша к пребыванию в детском коллективе, в том числе и к питанию в нем. Формирующийся иммунитет предъявляет большие требования к пище. В ассортименте ребенка должны быть в полном наборе белки с незаменимыми аминокислотами, жиры, необходимые для построения миелиновых оболочек нервной системы и головного мозга, углеводы как источник быстрого восполнения энергии, комплекс разнообразных витаминов и минералов.

Необходимо использовать свежие продукты, выращенные в экологически чистых зонах, не содержащие консервантов, усилителей вкуса, генномодифицированных продуктов питания. Нежелательны продукты быстрого приготовления. В организм ребенка должны поступать все необходимые витамины и минеральные вещества: витамин А (морковь, томаты, перец болгарский сладкий, тыква, абрикосы, персики), витамин С (петрушка, смородина, вишня, черешня, капуста), витамин Е (кукуруза, орехи, зеленый горошек), железо (красное мясо, печенька, яичный желток), цинк (мясо, орехи, фасоль, овсяные хлопья), омега-3 кислоты (скумбрия, рыба семейства лососевых), а также богатые фитонцидами лук и чеснок.

Как можно раньше приучите ребенка к всевозможной зелени (укроп, лук, петрушка, разнообразные салаты).



Все эти полезные вещества регулируют работу иммунной системы и защищают дыхательные пути от проникновения инфекции.

Старайтесь давать овощи и фрукты в сыром и очищенном виде, а также в салатах и свежевыжатом соке.

Готовьте только на пару: вареные, как и жареные овощи и мясо не сохраняют полезные вещества.

Каждый день перед сном предлагайте ребенку стакан кефира, ряженки или простокваши: в них содержатся полезные для кишечника бактерии, помогающие иммунитету. Пакетированные соки замените на компоты из сухофруктов и чай из малины, шиповника, черноплодной рябины.

Возможны периодические курсы по 3–4 недели поливитаминных препаратов.

Обеспечьте ребенку рациональное питание – и организм возьмет все необходимое для формирования хорошего иммунитета.

ПРОГУЛКИ

Ни пасмурное небо, ни мелкий моросящий дождик, ни холодный воздух не мешают провести на улице с ребенком 2–3 часа. Ведь за это время его организм насыщается кислородом, а в ясные дни еще и витамином D. На солнышке вырабатываются «гормоны радости»! Все это укрепляет иммунитет и помогает противостоять вирусам. Идеальное место для прогулок – парк или лес, подальше от выхлопных газов автомобилей, заводских труб.

Играйте с ребенком в подвижные игры, следите, чтобы он больше двигался. Это развивает мышцы, усиливает кровообращение, что положительно сказывается на иммунитете. Организуйте пребывание ребенка в летний период в загородной зоне, где может быть ежедневное хождение босиком, купание в природных или домашних бассейнах.

Не закрывайте шарфиком носик



ребенка в холодное время года, а летом не забывайте о шляпке на голове и прогулках в тени деревьев. Одежда и обувь ребенка должны соответствовать сезону года и погоде.

Воздух в комнате, где находится малыш, не должен быть сухим и теплым. В противном случае слизистая дыхательных путей будет сухой и открытой для микробов и вирусов. В идеале – приобрести специальные очиститель и увлажнитель воздуха, но можно и просто положить на горячую батарею влажное полотенце.

Каждый день проводите влажную уборку. Не забывайте проветривать помещение даже в холодную погоду. Делать это следует дважды в день, причем обязательно на ночь, чтобы сон ребенка был крепче.

СОН

Полноценный по качеству и продолжительности сон крайне важен для эффективной работы иммунной системы. Дети любят засиживаться допоздна за компьютером или просмотром мультфильмов. Пресекайте эти вредные привычки на корню. Для сохранения здоровья ребенку дошкольного возраста необходимо 10 часов в сутки полноценного сна. Во время ночного отдыха восстанавливаются все системы организма, вырабатываются антитела для борьбы с болезнями. Если ребенок не выспался, он уязвим для инфекций. Хорошо, если вы будете соблюдать режим и укладывать малыша в одно и то же время – так он быстрее заснет. И обязательно почитайте ему перед сном, пусть этот ритуал станет доброй семейной традицией.

Приучите ребенка часто и тщательно мыть руки, как моют доктора-хирурги.

В период сезонного подъема заболеваемости сделайте ребенку «медальончик» и наполните измельченным чесноком, смазывайте кожу у входа в нос противовирусной мазью, а перед выходом на улицу надевайте маску себе и ребенку.

Самое главное – любите своего ребёнка. И у вас всё получится!

3 марта – Международный день охраны здоровья уха и слуха

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) учредила специальный день, посвященный охране здоровья уха и слуха. Ежегодно 3 марта отмечается Международный день охраны здоровья уха и слуха. Предполагается, что в этот день медицинские и волонтерские организации в разных странах должны проводить мероприятия, направленные на то, чтобы повышать осведомленность населения о возможных проблемах, связанных со слухом. В свою очередь, ВОЗ обещает оказывать помощь людям с заболеваниями ушей и проблемами со слухом.

На сегодняшний день потеря слуха считается самой распространенной сенсорной формой инвалидности в мире.

По данным ВОЗ, от глухоты и нарушений слуха страдают примерно 360 миллионов человек.

Основными причинами глухоты и тугоухости (неполной потери слуха) называют генетические нарушения, хронические инфекции уха, ряд заболеваний: краснуха, корь, свинка, менингит, – а также воздействие некоторых лекарственных препаратов и вредных факторов окружающей среды, в первую очередь, шума.

По мнению медиков, около половины всех случаев глухоты и прочих нарушений слуха можно предотвратить, устранив причины их развития.

В числе превентивных мер чаще всего называют иммунизацию населения, охрану здоровья матери и ребенка, обеспечение гигиены труда.

Кроме того, врачи дают советы родителям. В частности, рекомендуется сле-

дить, чтобы в уши ребенка не попадала грязная вода; не шлепать ребенка, особенно по ушам; обучать детей не вставлять в уши посторонние предметы; в случае каких-либо тревожных симптомов немедленно обращаться в больницу.

Все большее беспокойство у медиков вызывает растущий уровень воздействия громких звуков в культурно-развлекательных и спортивных учреждениях, таких как ночные клубы, дискотеки, пабы, бары, кинотеатры, концертные залы, стадионы и даже фитнес-центры.

По оценкам ВОЗ, 1,1 миллиарда молодых людей в мире могут быть подвержены риску потери слуха из-за небезопасной практики слушания.

Более 43 миллионов человек в возрасте 12–35 лет по разным причинам имеют потерю слуха, приводящую к инвалидности.

Всемирная организация здравоохранения в сотрудничестве с партнерами всего мира предупреждает молодых людей и их семьи о рисках потери слуха под воздействием шума и призывает правительства уделять этой проблеме больше внимания в рамках более широких усилий по предотвращению потери слуха в целом.



Варвара Олеговна КРАМАРЬ,
зав. отделом организации
и проведения мероприятий
в области гигиенического обучения
и воспитания ГБУЗ ВОЦМП

Слух – это функция слухового аппарата, позволяющая человеку воспринимать звуки. Пока мы молоды, мы легко определяем громкость звука, улавливаем его направление и источник. Но у многих с возрастом острота слуха постепенно начинает снижаться. Современная жизнь, при которой на нас отовсюду обрушивается лавина различных звуков и шумов, ускоряет это процесс, поэтому в настоящее время врачи все чаще сталкиваются с ухудшением слуха в более молодом возрасте.

Житель крупного города ежедневно подвергается воздействию шума, и уровень этого шума ежегодно возрастает. По мнению ученых, за период с 1936 по 1954 годы уровень городского шума вырос примерно на 50%, а с 1955 по 1967 – еще на 50%. В настоящее время уровень шума в крупных городах, особенно в микрорайонах, расположенных вдоль магистралей общегородского значения, достигает от 67 до 77 дБ. И это притом, что оптимальный для жизни звуковой фон составляет 30 дБ ночью и 40 дБ – днем.

Рост уровня шума в городе связан, прежде всего, с увеличением плотности транспортного потока. Транспортные потоки на районных магистралях вблизи крупных городов в часы пик достигают 2000 машин в час, на городских магистралях – до 6000 машин в час.

Долгое время влияние шума на организм человека специально не изучалось, хотя уже в древности знали о его вреде и, например, в античных городах вводились правила ограничения шума. В середине XX века ученые всего мира стали уделять более пристальное внимание проблеме воздействия шума на человека. Их исследования показали, что повышенный уровень шума наносит ощутимый вред здоровью, и, в первую очередь, длительное постоянное воздействие шума приводит к снижению слуха.

Постепенное снижение остроты слуха, обусловленное длительным воздействием шума, называется нейросенсорная тугоухость.

По статистике, в России число лиц с пониженным слухом составляет около 13–20 млн.

Особенно остро в нашей стране стоит проблема детской тугоухости – более 1 миллиона детей и подростков страдает нарушением слуха и ежегодно выявляются тысячи детей с впервые установленной патологией слуховой системы.

По прогнозам ВОЗ,
к 2020 году число людей,
страдающих нарушением слуха,
увеличится на 30%.

Именно поэтому каждому
из нас стоит задуматься
о проблеме охраны слуха
и еще раз уделить внимание
своему здоровью.

Профилактика нарушений слуха у детей



Профилактика нарушений слуха у детей целиком ложится на плечи родителей.



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Не допускайте игр маленького ребенка с ушами.
2. Следите за тем, чтобы ребенок не засовывал в слуховой проход мелких предметов.
3. Следите, чтобы ребенок никогда не ковырялся в ухе спичками, шпильками и прочими острыми предметами.
4. Никогда не дергайте ребенка за ухо в наказание! Легкий надрыв, ушиб или перелом ушного хряща приводит к уродству и к глухоте.
5. Не следует слишком часто очищать слуховой проход от серы, так как она защищает ухо от влияния неблагоприятных факторов внешней среды.
6. Приучайте своего ребенка не нагружать свои уши излишне громкими звуками – музыкой, криками.
7. Во время купания ребенка, следите за тем, чтобы вода не попала в слуховой проход. Это поможет избежать воспалительные процессы.



Ребенок должен с детства понимать значение здорового слуха и беречь свои уши от возможных травм и заболеваний.

Нарушение слуха существенно снижает возможности творческого потенциала любого человека.

ГКУЗ «Волгоградский областной центр медицинской профилактики», Волгоград



Марина Александровна КРИВКО
начальник отдела мониторинга факторов риска неинфекционных заболеваний ГКУЗ ВОЦМП



• **Спорт, физкультура, движение, танцы**

При сидячей работе нарушается гибкость позвоночника, происходит застой крови. Даже обычная утренняя гимнастика (любые наклоны из стороны в сторону, движения бедрами, характерные для танца) ускоряют ток крови и оказывают удачную профилактику заболеваний почек. Однако необходимо учесть, что тяжелый физический труд, когда организм не успевает восстановиться, не оказывает благотворного воздействия.



• **Полезная пища**

Это фрукты и овощи, свежая зелень (петрушка, укроп, сельдерей).

Полезны клюква, земляника и земляничные настои, огурцы и тыква, морская рыба и сладкий перец, яблоки, капуста, арбузы и дыни.

Арбузный сок вначале поит наш организм, насыщает его влагой, разжижает кровь, а затем прогоняет через почки неконцентрированные раство-

Как сохранить здоровье почек

ПОЧКИ – уникальный фильтр человеческого организма, выполняющий многообразные и очень важные для жизнедеятельности функции: от выделительной до участия в обмене углеводов и белков. Чтобы избежать проблем с почками, следует помнить о нескольких правилах и стараться соблюдать их.



ры вредных веществ, с которыми наши фильтры легко и быстро справляются.

Для того чтобы помочь почкам, особенно если они не вполне здоровы, ограничьте потребление творога и сыра, мяса, шоколада и продуктов с высоким содержанием кальция и витамина С. Старайтесь сокращать употребление поваренной соли.

• **Достаточное питье**

Для поддержания здоровья почек необходимо пить 1,5–2 литра воды в день. В эту норму входит и та жидкость, которая содержится в пище. Обилие влаги делает наш организм негостеприимным для микроорганизмов, они и продукты их жизнедеятельности вымываются водой, не успевая нигде закрепиться.

Кофе и крепкий черный чай в качестве такой жидкости не подходят, а вот различные травяные настои, зеленый чай, компоты, качественная питьевая вода – все это очень помогает нашим почкам.

Очень полезным считается клюквенный морс благодаря особой кислоте, которая быстро справляется с самыми разнообразными бактериями. А вот с минералками надо быть осторожными: минеральная вода – это физиотерапевтический метод лечения, и пить ее нужно по медицинским показаниям, а не при обычной жажде.



• **Контроль веса**

Правильный режим питания поможет предотвратить развитие сахарного диабета, болезней сердечно-сосудистой системы, а это, в свою очередь, исключает формирование хронических заболеваний почек, вызванных наличием этих заболеваний.



• **Отказ от табака и алкоголя**

Курение повышает риск развития рака почек примерно на 50%!

Также никотин замедляет кровоток почек, что ухудшает их функциональные способности.

Алкоголь и здоровые почки – несовместимые понятия!

Употребление спиртного приводит к образованию камней, разрушению почечной ткани. Почки постепенно уменьшаются в размерах, перестают справляться со своими функциями и отказываются работать.

• **Ежегодное обследование**

Необходимо, если вы входите в одну из групп высокого риска: то есть если у вас диабет, гипертония, ожирение, либо один из ваших родителей или других членов семьи и близких родственников страдает от болезни почек.

• **Исключить бесконтрольный прием лекарственных препаратов**

Это также может спровоцировать заболевания почек.

ЧТО ПОЛЕЗНО ПОЧКАМ?

- **Сухое тепло (сауна) в сочетании с обильным питьем.**
- **Физические упражнения.**

Очень полезно для почек растягивание спины – всем известное простое упражнение. Сядьте на пол, вытяните ноги вперед, колени не сгибаем, тянемся руками к пальцам ног, спину при этом не горбим, а лицом стараемся коснуться коленей. Задержитесь в этой позе на 5 секунд, отдохните несколько секунд и повторите упражнение вновь.

Если упражнение трудно выполнить, то попробуйте проделать то же самое, но по очереди: для правой руки и ноги, а затем – для левой.

ПРЯНОСТИ, ТРАВЫ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПОЧЕК, СНЯТИЯ ВОСПАЛЕНИЙ В НИХ



• **Льняное семя**

Отвар из семян льна – отличное профилактическое средство против почечных недугов.

В кипящую воду насыпьте 1 столовую ложку семян и прокипятите в течение 5 минут, потом охладите.

Пейте по 0,5 стакана два раза в день в течение 5–7 дней.

Чтобы улучшить вкус отвара, можно добавить сок лимона или мед.



• **Березовый отвар**

Залейте 3 столовые ложки измельченных сухих или свежих листьев березы 0,5 л горячей воды, прокипятите в течение 10 минут, дайте настояться и процедите. Пейте по ¼ стакана 3 раза в день во время еды.

Отвар препятствует образованию камней, это хорошее мочегонное средство.



• **«Почечный» чай**

Возьмите в равных пропорциях сухую петрушку, веточки можжевельника, кукурузные рыльца, толокнянку. Одну столовую ложку смеси трав залейте стаканом кипятка и настаивайте в термосе 2 часа.

Пейте как чай. Настой обладает сильным мочегонным эффектом.



• **Корни петрушки**

2 корня петрушки среднего размера вымойте, порежьте, залейте 1 л молока, разбавленного пополам с водой. Доведите до кипения, затем остудите и пейте по 0,5 стакана два раза в день в течение недели. Затем сделайте перерыв не меньше чем на месяц. Это средство избавит от отеков.



• **Настой из арбузных корок**

Чтобы приготовить замечательное мочегонное средство – арбузный настой, корки нужно нарезать кусочками размером 2x2 см, высушить в тени или в духовом шкафу. Высушенные корки измельчите, залейте водой в пропорции 1:1, кипятите на медленном огне 30 минут, охладите. Пейте по 1–2 стакана 3–5 раз в день до еды.



• **Сладкая редька**

Смешайте сок редьки пополам с медом. Принимайте по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Это средство используется в качестве дополнения к лекарствам при мочекаменной болезни.

• **Сок сельдерея**

Для профилактики воспалительных заболеваний почек принимают сок сельдерея 3 раза в день по 2 чайные ложки до еды.

Вместо сока можно использовать отвар семян сельдерея. 2 чайные ложки семян заваривают 1 стаканом кипятка, кипятят полчаса, пьют по 3 столовые ложки 2 раза в день.

ПОМНИТЕ!
Применение средств нетрадиционной медицины допустимо лишь после консультации с врачом!

Молодежное антинаркотическое движение

В Волгоградской области ведется подготовка активистов молодежного антинаркотического движения.



Стартовала серия семинаров для активистов молодежного волонтерского антинаркотического движения. Участниками первого занятия, которое прошло на базе управления по контролю за оборотом наркотиков ГУ МВД России по Волгоградской области, стали 250 студентов из 17 образовательных учреждений. Волонтеры, успешно прошедшие обучение, получают сертификаты и примут участие в профилактических мероприятиях.

На семинаре полицейские и работники «Центра молодежной политики» представили ребятам информацию по законодательству в сфере незаконного

оборота наркотиков, профилактическому добровольчеству, раздали методические материалы. В дальнейшем слушатели изучат особенности противодействия пропаганде наркотиков в СМИ и социальных сетях, виды зависимости, формы и методы профилактической работы.

За три года активистами молодежного антинаркотического движения Волгоградской области стали порядка двух тысяч человек. В школах, средних и высших учебных заведениях региона ребята принимали участие во всероссийских антинаркотических акциях – «Имею право знать!», «За здоровье и безопасность на-

ших детей», «Сообщи, где торгуют смертью», проводили профилактические мероприятия: квесты, игры, открытые уроки.

Только за прошедший год в рамках профилактических мероприятий было посещено свыше 150 общеобразовательных учебных заведений области, 70 средних и высших учебных заведений, в рамках которых работой были охвачены 11 тысяч несовершеннолетних.

В 2017 году работа антинаркотического движения проводится в рамках регионального проекта по формированию здорового образа жизни, участниками которого станут еще 7 тысяч школьников.



ведения кардиологических операций. Проводники и стенты, которые спасают жизни больных инфарктом миокарда, раньше были только импортные и стоили огромных денег, что отражалось на количестве проводимых операций стентирования и ангиопластики. Теперь широко используются российские аналоги, которые по некоторым позициям в 2–3 раза дешевле. И число таких операций значительно возросло. Импортное замещение в нашем здравоохранении необходимо для повышения качества оказания медицинской помощи».

Важность прозрачности сферы государственных закупок лекарств для льготников на совещании с главными врачами отмечал губернатор Волгоградской области Андрей Бочаров. Внедрение таких механизмов позволило в прошлом году сэкономить порядка полумиллиарда рублей. Основными направлениями развития здравоохранения региона были обозначены: модернизация сети учреждений для оказания медпомощи материнству и детству, решение кадровых вопросов, продвижение проекта фармакологического кластера.



лений. Ежегодно в больнице проходят госпитализацию около 30 тысяч человек. Независимая оценка является одной из форм общественного контроля.

Эта работа проводится с 2014 года в рамках исполнения «майских» указов Президента РФ Владимира Путина.

По ее итогам составляется рейтинг лечебных учреждений, вырабатывается комплекс рекомендаций для повышения качества работы.

Рост рождаемости

С начала года в Волгоградской области появилось на свет около четырех тысяч младенцев. Прирост рождаемости в январе 2017 года составил 2,3 %, по сравнению с аналогичным периодом прошлого года. По данным Росстата, Волгоградская область – единственный регион в ЮФО, который показал положительную динамику по итогам первого месяца.



В августе прошлого года на базе 47 организаций социального обслуживания волгоградского региона начали работу семейно-консультативные пункты, основная задача которых – способствовать решению демографических проблем и укреплению семейных ценностей.

Как рассказали в региональном комитете социальной защиты, за время работы центрами социального обслуживания заключено 55 двусторонних соглашений о сотрудничестве с медицинскими

организациями. Совместно с врачами социальные работники занимаются профилактикой абортов и отказов от новорожденных. По итогам 2016 года 1117 женщин отказались от прерывания беременности после доабортного консультирования. 90 из 108 детей, от которых намеревались отказаться родители, благодаря грамотной работе специалистов, удалось оставить в родных семьях.

В целях усиления мер поддержки материнства и детства как приоритетного

направления долгосрочной стратегии развития региона в области развивается неонатальная служба, улучшается качество адресной социальной помощи.

На сегодняшний день в регионе предусмотрены 18 видов поддержки для семей с детьми. В частности, с нового года введено дополнительное единовременное пособие при рождении первого ребенка для мам не старше 23 лет – размер выплаты составляет 25 тысяч рублей.

Наталья Семёнова: «Обновление Быковской ЦРБ – результат эффективной совместной работы»

В 17 поликлиниках и больницах региона в этом году будет проведен капитальный ремонт – работы состоятся в рамках действующей программы обновления медучреждений.

Открывшуюся после ремонта поликлинику Быковской районной больницы проинспектировали заместитель губернатора Волгоградской области Зина Мерзоева, председатель комитета здравоохранения Волгоградской области Владимир Шкарин, председатель комитета регионального парламента по охране здоровья, региональный координатор партийных проектов «Высокотехнологичные операции», «Качество жизни (Здоровье)», «Земский доктор» Наталья Семёнова, директор государственного учреждения «Территориальный фонд обязательного медицинского страхования» Татьяна Самарина.



По данным облздора, на ремонт стационарного отделения Быковской ЦРБ было направлено около семи миллионов рублей, работы здесь полностью завершены. В медицинском учреждении заменены оконные и дверные блоки, модернизированы системы электро- и водоснабжения, отопления. На первом этаже больницы открылась поликлиника, которая «переехала» в новое отремонтированное помещение из двух аварийных зданий. Входные группы и регистратура поликлиники в рамках программы «Доступная среда» адаптированы для посетителей с ограниченными физическими возможностями. Следующим этапом станет создание стационара детской поликлиники. Ремонт отделения для маленьких пациентов запланирован на 2018 год.

Быковская ЦРБ обслуживает более 25 тысяч жителей района, из которых 5,5 тысяч – дети. В структуру больницы входят шесть ФАПов, четыре врачебные амбулатории, одна районная и три участковые больницы.

В текущем году в регионе продолжится обновление медучреждений по программе «Доступная среда», ремонт волгоградских клинических больниц № 7 и № 25, а также центральных районных больниц.

В Волгоградской области продолжается наведение порядка в сфере здравоохранения. Повышение качества и доступности оказания медицинской помощи на селе является важным направлением работы региональной власти. Особое внимание уделяется поддержке материнства и детства – приоритетному направлению стратегии развития региона, обозначенной Андреем Бочаровым. На встрече с главными врачами, которая прошла в декабре 2016 года, губернатор поставил задачу сформировать долгосрочный план работы в сфере здравоохранения с учетом предложений профессионального сообщества, экспертов, жителей. Учреждения здравоохранения в отдельных районах области будут обновляться с учетом комплексного развития территорий.

«2017 год объявлен в Волгоградской области Годом сельской медицины», – отметила Наталья Семёнова, – и совершенствование оказания медицинской помощи в сельских территориях – один из приоритетов регионального здравоохранения. Несмотря на непростую экономическую ситуацию, выделяются солидные средства на обновление и проведение масштабных ремонтных работ

медучреждений области. Федеральный центр финансово поддерживает нас в этой работе. В рамках недавней корректировки бюджета областное здравоохранение получило дополнительно более полумиллиарда рублей, 499 миллионов рублей из которых – средства федерального бюджета и фонда ОМС. На эти деньги будут закупаться лекарства для льготников, запланирован капитальный ремонт одного из крупных медучреждений областного центра, оказывать высокотехнологичную медпомощь. Итоги успешной совместной работы губернатора, исполнительной власти, депутатов Государственной Думы от Волгоградской области по привлечению в область федеральных денег очевидны.

Побывав в структурном подразделении Быковской центральной районной больницы, мы увидели не только хорошо отремонтированную поликлинику, но и эффективную совместную работу главного врача местной ЦРБ Ольги Муковниной и главы администрации Быковского района Натальи Поволокиной. Такой тандем крайне необходим для успешного решения вопросов по организации местного здравоохранения, обеспечения доступности и повышения качества медицинской помощи».

Импортзамещение для повышения качества медицинской помощи

«Импортзамещение набирает обороты, в том числе и в системе регионального здравоохранения. Последние два года доля отечественных товаров в общем объеме организуемых облздоровом закупках превышает 50%. Речь идёт о лекарственных препаратах, медицинских материалах и оборудовании российского производства», – сообщила председатель комитета Волгоградской областной Думы по охране здоровья Наталья Семёнова. – «Говоря о лекарственном импортзамещении, надо различать оригинальные препараты и генерики, которые имеют сходные с оригиналом состав и действие. Многие генерические формы препаратов, ранее выпускавшиеся в бывших социалистических странах, сейчас регистрируются в Российской Федерации. Например, в кардиологическом пакете есть жизненно необходимые препараты для разжижения крови, которые применяются после операций стентирования и ангиопластики. Ещё 5–7 лет назад это были только дорогие импортные лекарства. Сейчас появились отечественные аналоги, которые по качеству находятся практически на одном уровне с оригиналом, но значительно дешевле, доступней по цене. Практически все группы применяемых в кардиологии препаратов уже имеют российские эквиваленты».

Российские биофармкомпании заявляют, что к 2020 году смогут полностью обеспечить отечественными вакцинами весь национальный календарь прививок, а чуть позже – на 100% российскими лекарствами весь перечень жизненно важных и необходимых препаратов. Это означает, что научно-производственные базы отечественных фармацевтических компаний выйдут на принципиально новый уровень, включая проведение комплексных исследований и выпуск собственных медикаментов в соответствии с мировыми стандартами.

Наталья Семёнова также отмечает, что в условиях внешнеэкономических санкций отечественная промышленность активно осваивает выпуск современной медицинской техники: «Я побывала во многих клиниках Волгоградской области, и практически везде функциональные кровати, манипуляционные столики, тумбы исключительно российского производства. Появились очень качественные, ни в чем не уступающие импортным, отечественные рентгеностановки, мониторы артериального давления, ЭКГ-аппараты, дефибрилляторы, различная следящая аппаратура.

Хорошо работает наша промышленность и в производстве расходных медицинских материалов, например, для про-

Независимая оценка качества медуслуг

В десяти медицинских организациях с начала 2017 года уже проведена независимая оценка качества оказания услуг. Всего до конца года общественники проверят 84 больницы региона.

Как сообщили в региональном комитете здравоохранения, эксперты проинспектируют 48 государственных ведомств, 6 федеральных и 30 частных медучреждений. Сегодня совет общественных организаций по защите прав пациентов ознакомился с работой клинической больницы скорой медицинской помощи № 7. Специалисты оценили работу регистратур, комфортность условий пребывания пациентов, качество и доступность медицинской помощи.

В 2016 году завершена очередной этап укрепления материально-технической базы больницы: в детском отделении отремонтированы приемный покой, цокольный этаж, урологическое и травматологическое отделения, операционный блок, реанимация, палаты, физиотерапевтическое отделение.

Заменен лифт в родильном доме, оборудованы поручни для людей с ограниченными возможностями.

Сегодня клиническая больница № 7 является крупным медицинским центром, где ежедневно могут проходить лечение до 700 пациентов.

В ее составе действуют 16 лечебных, 8 клинических и диагностических отде-

ПРОБЛЕМЫ МОЖНО РЕШАТЬ ТОЛЬКО СООБЩА

Представлена программа первоочередных действий в регионе для минимизации негативного воздействия на окружающую среду

Оглашена она была на расширенном заседании областного экологического совета, которое провел губернатор Андрей Бочаров. «Обеспечить устойчивое развитие человека и общества, достичь существенного прогресса в экономическом и социальном развитии возможно только с применением экологического подхода», — подчеркнул глава региона.

В заседании, которое состоялось на площадке Волжского трубного завода, приняли участие депутаты и представители исполнительной власти, директорский корпус, специалисты Минприроды РФ и Минпромторга РФ, Росприроднадзора, Роспотребнадзора, Ростехнадзора, природоохранной прокуратуры, научное сообщество, представители общественных организаций.

«Год экологии, который объявлен Президентом России, является для нас началом, созданием базиса, — подчеркнул Андрей Бочаров. — По итогам 2017-2018 годов мы подготовим долгосрочную государственную программу, положения которой определим вместе с жителями региона. Проблемы экологии можно решать только сообща». На сегодняшний день определена двухлетняя программа первоочередных действий по минимизации негативного воздействия на окружающую среду. С учетом всех взаимосвязанных мероприятий, а также реализации экологических проектов предприятий в Волгоградской области в 2017-2018 годах на решение природоохранных вопросов будет направлено почти 23 миллиарда рублей из бюджетных и внебюджетных источников. Одной из ключевых задач является обеспечение жителей региона качественной питьевой водой. Для этого привлекаются государственные средства и частные инвестиции. Например, с использованием механизма государственно-частного партнерства в Волгограде созданы «Концессии водоснабжения». С участием федеральных средств обновлены коммуникации поселка Аэропорт, идет реконструкция водоочистных сооружений в Краснооктябрьском районе, по дну Волги прокладывается канализационный дюкер, реконструируется очистная станция на острове Голодном. Продолжается расчистка русел рек региона, ериков Волго-Ахтубинской поймы. Уже приведено в порядок около 20 километров водных путей. Идут активные работы по берегоукреплению — это позволяет оста-

новить оползневые процессы, дает возможность комплексно развивать прибрежные территории. В регионе с привлечением средств инвесторов формируется современная система оборота отходов: на комплекс мероприятий направлено 1,7 миллиарда рублей из бюджетных и внебюджетных источников.

Особое внимание — промышленным предприятиям. На заседании экологического совета поставлена задача: выявлять и пресекать факты занижения класса опасности отходов. Глава региона подчеркнул, что более 60 индустриальных организаций Волгоградской области реализуют сегодня экологические программы. Только в этом году объем инвестиций составит 3,5 миллиарда рублей. Диалог с промышленными предприятиями будет продолжен на площадке областного экологического совета, который доказал свою эффективность. Например, сегодня он стал площадкой для обсуждения федеральной природоохранной повестки: представители департаментов Министерства природных ресурсов и экологии РФ, а также Минпромторга России представили участникам совещания новшества законодательства, внедрение проекта наилучших доступных технологий, рассмотрели вопросы перехода на новое государственное регулирование.

Для руководителей крупных промышленных предприятий региона эта тема очень важна, поскольку несоответствие применяемых технологий экологическим нормам может в ближайшем будущем грозить большими штрафами. Отметил необходимость баланса между «экономикой и экологией» и губернатор Андрей Бочаров.

Как пояснила представитель Министерства природных ресурсов и экологии Виктория Венчикова, в настоящее время в разработке 51 справочник НДТ. Если работа предприятий будет соответствовать включенным в справочник технологиям, предприятия получат значительные льготы при плате за негативное воздействие на окружающую среду. Если нет — предусмотрены штрафы.

Для принимающего участников конференции Волжского трубного завода, входящего в состав Трубной металлургической компании, переход на лучшие технологии уже давно является стратегической задачей. В этом убедились гости завода, которые продемонстрировали работу



трубопрокатного цеха № 3. В октябре минувшего года здесь запущен в эксплуатацию новый участок подготовки труб с современным оборудованием. Сегодня коллектив цеха осваивает новые работы с высокими показателями экономической и экологической эффективности.

В целом, как заявил на конференции заместитель генерального директора — главный инженер ТМК Александр Клачков, цель экологической политики компании — вести устойчивый, ответственный, конкурентоспособный бизнес, обеспечивая экологическую безопасность при динамично развивающемся производстве. ТМК готово также к активному участию в подготовке информации для отраслевых справочников и их экспертной оценке.

Обсуждение вопросов минимизации негативного воздействия деятельности промышленных предприятий на экологию продолжилось также и на площадке АО «Каустик», где прошла деловая игра «Выдача комплексного экологического разрешения». Ее целью было обсуждение проблем, связанных с переходом российской промышленности на использование принципов наилучших доступных технологий (НДТ). Этот принцип предусматривает внедрение экономически рентабельных технологий, минимизирующих образование отходов и выбросов. В соответствии с изменениями природоохранного законодательства именно он будет положен в основу нормирования допустимого воздействия на окружающую среду. В соответствии с принципом НДТ уже с 2019 года деятельность крупнейших промышленных предприятий будет невозможной без получения ими комплексного экологического разрешения. В ходе деловой игры представители предприятий, а также государственных регулирующих и надзорных органов в сфере охраны окружающей среды смогли обсудить вопросы, возникающие с переходом на новую систему, и детально рассмотреть процедуру выдачи разрешения.



ЭФФЕКТИВНАЯ СХЕМА ТЕХНОЛОГИЙ

К 2025 году все промышленные предприятия первой категории опасности будут использовать наилучшие доступные технологии

Об этом сообщила заместитель директора департамента государственной политики и регулирования в сфере охраны окружающей среды Минприроды России Ольга Тагилова в ходе работы круглого стола «Наилучшие доступные технологии утилизации отходов в России: состояние и перспективы», который состоялся 16 марта в Москве. Она проинформировала, что согласно планам Министерства, к 2025 году все промышленные предприятия первой категории опасности перейдут на новую эффективную схему обращения с отходами и будут использовать наилучшие доступные технологии в этой сфере.

Вместе с тем, она напомнила, что в настоящий момент утвержден паспорт приоритетного проекта «Чистая страна», позволяющий уже через несколько лет получить в городе-миллионнике почти нулевой уровень захоронения отходов.

Замдиректора департамента сообщила, что сегодня существует 3 справочника НДТ в сфере утилизации



отходов. Она рассчитывает, что в перспективе удастся разработать такие же справочники по утилизации всех существующих категорий отходов, тем самым создав полную правовую базу в данной области и увязав её с другими отраслями законодательства и стандартов.

По словам Ольги Тагиловой, Московская область станет площадкой, на которой будут обкатываться новые технологии обращения с отходами, и

затем тиражироваться во всех остальных регионах.

Участники круглого стола обсудили проблемы загрязнения территорий вблизи населенных пунктов промышленными и бытовыми отходами, перспективы внедрения инновационных проектов по сортировке и переработке ТКО, а также переход на наилучшие доступные технологии, основанные на современных достижениях науки и техники, сообщает пресс-служба Минприроды России.

ЕСЛИ СОГЛАСИЕ БУДЕТ ДОСТИГНУТО

Главный эколог РУСАЛа Иван Ребрик рассказал о приоритетах компании в области охраны природы и человека

Вопросам перевооружения производства и инвестиций в природоохранные мероприятия была посвящена недавняя онлайн-конференция с директором департамента по экологии, охране труда и промышленной безопасности РУСАЛа Иваном Ребриком.

Более 40 журналистов из 15 регионов присутствия компании смогли задать самые актуальные вопросы о планах внедрения на заводах новых технологий, обеспечивающих экологическую безопасность. То, что журналисты «погрузились» в вопросы не только своего, но и других регионов, дало понимание — РУСАЛ работает над этим системно и повсеместно — и в Братске, и в Новокузнецке, и в Саяногорске... Но волгоградских журналистов интересовал, конечно же, Волгоградский алюминиевый завод.

И первый вопрос, который задал корреспондент информагентства «Высота 102» — о перспективах экологической модернизации электролизного производства в случае его перезапуска. Иван Ребрик сообщил, что решение о расконсервации пока не принято, она возможно только в случае

достижения договоренностей между администрацией региона, профильными федеральными министерствами и энергетическими компаниями о предоставлении ВГАзу льготного тарифа на электроэнергию. Но в случае, если соответствующие вопросы будут согласованы и будет принято решение о расконсервации, то в пятом корпусе электролиза планируется внедрение технологии Экологический Содерберг. Природоохранный эффект здесь гарантирован, в частности, конструктивными изменениями электролизера, которые обеспечивают высокую герметичность, что значительно сокращает объем выбросов. Во втором корпусе планируется применение технологии обожженных анодов — современной, экологичной и энергоэффективной, которая используется на большинстве производств алюминия в мире.

Что это означает для работников предприятия и волгоградцев? Как отметил главный эколог РУСАЛа, эти технологии, соответствующие лучшим мировым стандартам, обеспечат уровень очистки воздуха от 98,5 до 99,5 процента. Прозвучали вопросы и по



переработке промышленных отходов. На ВГАЗе с 2016 года реализуется проект «Увеличение доли переработки и использования отходов», направленный на максимальное вовлечение отходов в качестве вторсырья и минимизацию негативного воздействия на окружающую среду за счет исключения размещения на полигоне твердых промышленных отходов. «Отходы, не подлежащие дальнейшей утилизации, вывозятся с целью захоронения на специализированный полигон твердых промышленных отходов, оборудованный в соответствии с установленными требованиями и внесенный в Государственный реестр объектов размещения отходов», — ответил на вопрос журналистов Иван Ребрик.

Губернатор встретился с министром

На решение вопросов в сфере охраны окружающей среды в Волгоградской области в 2017 и 2018 годах планируется направить около 23 миллиардов рублей



Об этом в ходе рабочей встречи главе Минприроды России Сергею Донскому доложил губернатор Волгоградской области Андрей Бочаров.

В частности, по его словам, в настоящее время определена двухлетняя про-

грамма действий по минимизации негативного воздействия на окружающую среду. С учетом всех мероприятий, а также реализации экологических проектов предприятий в Волгоградской области в 2017-2018 гг. на решение природоохранных вопросов будет направлено около 23 миллиардов рублей из бюджетных и внебюджетных источников.

В целях обеспечения жителей региона качественной питьевой водой привлекаются государственные средства и частные инвестиции. Так, с использованием механизма государственно-частного партнерства в Волгограде созданы «Концессии водоснабжения». Кроме того, реализуются водохозяйственные мероприятия по экологической реабилитации низовья Волги, ведется строительство очистных сооружений.

Глава региона подчеркнул, что более 60 индустриальных организаций Волгоградской области реализуют сегодня экологические программы.

На территории Волгоградской области с привлечением средств инвесторов формируется современная система оборота отходов: на комплекс мероприятий направлено 1,7 миллиарда рублей.

По словам С.Донского, реализация данной программы позволит улучшить экологические условия проживания для населения Волгоградской области, а также повысить качество окружающей среды в регионе, сообщает пресс-служба Минприроды России.

научных организаций, высших учебных заведений, но и жителей Волгоградской области», – сказала депутат.

В плане реализации экологических мероприятий Волгоградской области на 2017 год обозначены приоритетные направления, которые направлены на решение ключевых задач по наведению порядка в сфере обращения с отходами, внедрению наилучших доступных технологий на предприятиях, обеспечению жителей региона качественной питьевой водой, экологическому просвещению, а также комплексному благоустройству территорий. Ежемесячно на территории региона проводится от 200 до 500 мероприятий, их исполнение члены экологического совета взяли на личный контроль.

В ходе обсуждения экологических вопросов участники заседания оставались на одном из важнейших на-

правлений – сохранение уникальной экосистемы Волго-Ахтубинской поймы. Председатель областного комитета природных ресурсов, лесного хозяйства и экологии Виталий Сазонов отметил, что по прогнозам специалистов весенний паводок 2017 года пройдет на уровне прошлого года. «Основная задача для нас, это чтобы был соблюден такой режим сбросов, который позволит заполнить водные объекты Волго-Ахтубинской поймы и учесть интересы всех водопользователей – и представителей агропромышленного и рыбохозяйственного комплексов, и населения», – сказал он.

В завершение участники экологического совета отметили, что во взаимодействии исполнительной и законодательной властей при поддержке общественности задача возрождения поймы как и другие экологические вопросы будут решены.

Волгоградская область – на 50-м месте

Таковы итоги очередного экологического рейтинга субъектов РФ по итогам зимы 2016–2017 годов

Как говорится в опубликованном на сайте общественной организации «Зелёный патруль» исследовании, при его составлении анализировались такие показатели, как состояние воздуха, воды, сбросов, выбросов, ответственность власти, активность общественных организаций и другие критерии.

По словам председателя правления «Зеленого патруля» Андрея Нагибина, от наступившего 2017 года, объявленного Президентом РФ «Годом экологии», ожидали более значительной активности властей и бизнеса в реализации практи-

ческих природоохранных мероприятий. «Планы на уровне регионов были утверждены еще в 2016 году, скорректированы на заседании Госсовета в минувшем декабре. Однако, на дворе уже март, а в регионах в сфере экологии мало что происходит, даже в сравнении с прошлыми годами», – заявил он.

Вместе с тем, как напомнили в данной общественной организации, Волгоградская область стала участником проекта «Зеленые сертификаты». Проект позволит проверить действующие и строящиеся полигоны ТКО на соответствие

«зеленым стандартам». Претендентом на получение таких сертификатов в России стали, помимо волгоградского региона, полигоны твердых коммунальных отходов Калмыкии. В «Зеленом патруле» отмечают, что на сегодняшний день основная проблема, мешающая улучшению экологии, – это переработка отходов. Однако регионы РФ имеют небольшое количество объектов обработки и размещения коммунальных отходов, соответствующих законодательству и обеспечивающих экологическую безопасность.

Сверхзадача – сформировать сознание

Глава облкомприроды представил план мероприятий Года экологии

Председатель комитета природных ресурсов, лесного хозяйства и экологии Волгоградской области Виталий Сазонов познакомил представителей партийного актива «Единой России» с планом проведения в регионе Года экологии и огласил ожидаемые результаты важнейших природоохранных мероприятий в производственной, образовательной, социальной и культурной сферах жизни региона.

Напомним, в региональный план Года экологии вошли предложения не только органов власти и местного самоуправления, но и мероприятия, реализуемые промышленными предприятиями, а также организация и проведение конференций, форумов, семинаров под эгидой научно-исследовательских институтов, волгоградских вузов, общественных организаций и объединений, природных парков, школ, лицеев и учреждений культуры. В общей сложности, более тысячи природоохранных мероприятий сформированы по направлениям, где очевидна необходимость экологических преобразований в интересах будущих поколений.

Так, по словам главы облкомприроды одной из важнейших задач Года экологии в Волгоградской области станет внедрение на крупнейших предприятиях-загрязнителях, которых около шестидесяти, наи-

лучших доступных технологий, позволяющих минимизировать образование отходов и выбросов. На эти цели ими будет направлено порядка 2 миллиардов рублей, а с учетом предприятий агропромышленного комплекса – свыше 2,5 миллиарда.

Кроме того, сфера обращения с отходами пополнится в этом году новыми объектами: мусороперерабатывающими комплексами, полигонами ТКО и площадками временного накопления отходов. В текущем году будут проводиться работы по ликвидации свалок в Кировском районе Волгограда и Урюпинске.

Немалый объем проблем предстоит решить в сфере водного хозяйства. В частности, впервые за многие десятилетия в 2017 году планируется провести мероприятия по оснащению локальными очистными сооружениями тринадцати открытых водовыпусков сточных ливневых вод Волгограда и Волжского в Волгу. Также будет продолжена расчистка и экологическая реабилитация водных объектов Волго-Ахтубинской поймы.



Вместе с тем, большая часть мероприятий Года экологии в Волгоградской области связана с эколого-просветительской деятельностью. Планируется, что непосредственными участниками природоохранных акций, праздников, слетов, субботников станут не менее 300 тысяч жителей региона.

Как было отмечено участниками заседания, сверхзадача Года экологии – это попытка сформировать у большей части жителей области экологическое сознание и воспитать потребность поддерживать чистоту дома, улицы, родного села или города. С этой целью партийцы призвали коллег активнее включаться в реализацию проекта «Экология России» с привлечением населения к участию в субботниках и акциях по благоустройству во всех населенных пунктах региона.

Подписаны соглашения о сотрудничестве

В марте текущего года руководителем управления Росприроднадзора по Волгоградской области Сергеем Васильевым и ректором Волгоградского государственного технического университета Владимиром Лысаком подписаны соглашения о взаимодействии по вопросам совершенствования кадровой политики и оказания экспертной и методологической помощи в судебных делах



Вначале для руководителя управления и сопровождавших его помощников была организована небольшая ознакомительная экскурсия. Первый проректор вуза Александр Навроцкий показал гостям лаборатории и центры коллективного пользования с уникальным оборудованием, на котором можно проводить широкий спектр исследования. Гостей, в частности, заинтересовали возможности сканирующего электронного микроскопа. О достижениях вуза и разработках политехников в различных областях им рассказали в музее истории и науки, представили инновационные и научные разработки в области спорта и машиностроения, оборонной и нефтегазодобывающей

промышленности. после чего состоялась встреча в кабинете у ректора.

Руководитель вуза, академик РАН Владимир Ильич Лысак, представив гостям участников встречи, среди которых были не только проректоры, но и заведующие профильными кафедрами, подчеркнул, что вуз динамично развивается. С результатами работы коллектива С. Васильев, что называется, мог познакомиться наглядно, но есть еще и цифры, которые как нельзя лучше иллюстрируют положительную динамику: так, если в 1996 году в РИИЦ* было представлено порядка 40 статей политехников, то сейчас – 4500! «Мы всегда готовы к сотрудничеству», – подчеркнул Владимир Ильич, – и в этом направлении у нас хорошие перспективы».

В кабинете ректора, обсудив дальнейшее сотрудничество, Владимир Ильич и Сергей Васильевич подписали соглашения, которыми стороны приняли на себя взаимные обязательства по подготовке молодых специалистов к несению государственной службы по профилю деятельности Росприроднадзора и их



участию в формировании кадрового резерва, а также по оказанию экспертной и методологической помощи в судебных делах о взыскании вреда, причиненного окружающей среде, о взыскании задолженности по плате за негативное воздействие на нее. Руководитель Управления Сергей Васильев пригласил заведующих профильных кафедр университета на встречу для обсуждения мероприятий, включенных в сводный перечень мероприятий в рамках Года экологии, в целях их совместной реализации.

*Российский индекс научного цитирования (РИИЦ) — библиографическая база данных научных публикаций российских учёных

На Мамаевом кургане будет Аллея России

У подножия легендарного кургана в Волгограде стартовали работы по устройству основания будущей Аллеи России, сообщили в администрации города

Данные работы производятся подрядчиками в рамках первого этапа благоустройства Мемориального парка у Мамаева кургана. На этом этапе будет полностью обновлена зеленая зона площадью 3,6 гектара. Главной композиционной доминантой парка в будущем станет Аллея России. Вдоль будущих дорожек общей протяженностью 1,5 километра будут высажены рябина, черемуха, клен, лиственница, а также молодые сосны и ели – всего свыше 300 единиц новых деревьев и кустарников. Здесь же будут сохранены деревья с памятными табличками, высаженные в

1965 году в честь погибших защитников Отечества.

К настоящему моменту коммунальщики уже завершили опилку и снос сухих деревьев, выкорчевку пней и демонтировали старое асфальтобетонное покрытие, готовится площадка под дальнейшие строительные-монтажные работы.

По информации подрядчика, рабочие занимаются устройством песчаной подушки под устройство аллеи. В работе задействованы экскаваторы и самосвалы. По окончании земляных работ начнется укладка бордюрного камня и мощение дорожек тротуарной плиткой.



В Москве на Международном форуме

Форум «Экология» проводится ежегодно с 2009 года и ставит своей целью создание условий для открытого диалога между властью, обществом и бизнесом, задает ориентиры совершенствования государственной политики в сфере охраны окружающей среды, выделяет основные экологические проблемы России. В этом году форум проходит под знаком Года экологии, объявленного в России указом Президента РФ Владимира Путина.



Волгоградскую область на этом, VIII форуме представляет председатель экологического совета при Волгоградской областной Думе, заместитель председателя регионального парламента Ирина Соловьева.

– Вопросы экологии касаются каждого жителя нашей страны, – сказала она в телефонном интервью. – От состояния окружающей среды, в которой мы живем, зависит здоровье не только нынешнего, но и будущих поколений. Но бережное отношение к природе, к природным богатствам нашей страны

невозможно установить только директивами сверху. Необходим постоянный диалог власти, общественности и бизнеса. Международный форум «Экология» создает условия для ведения такого диалога. Уже в первый день его работы мы услышали немало интересных выступлений, в которых поднимаются самые острые вопросы экологического развития России. Считаю, что многие предложения, которые прозвучали на форуме, помогут в разработке государственной политики в сфере охраны окружающей среды в нашей стране.

Хочу отметить, что диалог между властью, общественностью и бизнесом мы активно ведем и на региональном уровне. Над решением многих проблем, которые прозвучали сегодня на форуме, мы совместно с администрацией области уже работаем.

И в скором времени в областной Думе состоится «круглый стол» с участием представителей исполнительной власти региона и общественных организаций. Темой этого мероприятия станет обсуждение новых подходов к экологическому просвещению.

Весенний разлив под контролем

Подведены итоги предпаводкового обследования территорий

Сотрудники комитета природных ресурсов, лесного хозяйства и экологии Волгоградской области совместно с представителями Нижне-Волжского управления Ростехнадзора, Главного управления МЧС России по Волгоградской области и органов местного самоуправления обследовали в общей сложности 27 водных объектов и проверили техническое состояние 29 гидротехнических сооружений в шестнадцати паводкоопасных районах области.

Напомним, ежегодные обследования проводятся с целью обеспечения безаварийного пропуска паводковых вод и минимизации возможного ущерба от подтопления объектов жилой и социальной инфраструктуры. Главная задача – выявить условия, препятствующие свободному прохождению паводковых вод. При осмотре учитывались высота снежного покрова и толщина льда на

водоемах. В поле зрения специалистов попали реки Иловля, Хопер, Бузулук, Кумылга, Арчеда, Терса, Елань и еще двадцать водных объектов. Одновременно оценивалось техническое состояние 29 гидротехнических сооружений, создающих угрозу в случае прорыва.

По итогам данных предпаводковых обследований разработаны необходимые мероприятия для решения водохозяйственных проблем. Так, в большинстве случаев специалисты рекомендовали местным властям вести регулярные наблюдения в период половодья и обеспечивать безопасность населения. Исключение составили только два района: в Новоаннинском помимо этого необходимо расчистить подъездные пути к трем прудам, а в Клетском – освободить от растительности водосбросы на трех ГТС.

В целом, по мнению специалистов



облкомприроды, в обследованных районах ситуация складывается спокойная, ничего не мешает свободному прохождению паводковых вод, никаких угроз подтопления для объектов жилой и социальной инфраструктуры не обнаружено.

Способствует этому и то, что в предыдущие три года велась работа по капитальному ремонту ГТС: приведены в порядок гидротехнические сооружения в Камышинском, Жирновском, Киквидзенском, Урюпинском и Октябрьском районах. В Год экологии облкомприроды планирует завершить ремонт еще 8 ГТС, расположенных в Киквидзенском, Ольховском, Суворовкинском, Октябрьском районах и городе Михайловка.

Полномочия облкомприроды расширены

В соответствии с изменениями системы органов исполнительной власти Волгоградской области комитет природных ресурсов, лесного хозяйства и экологии региона стал правопреемником комитета лесного хозяйства Волгоградской области

С 1 марта этого года природоохранное ведомство дополнительно осуществляет государственные полномочия в сфере лесного хозяйства.

Напомним, положение о комитете природных ресурсов, лесного хозяйства и экологии Волгоградской области утверждено постановлением Администрации Волгоградской области от 19 декабря 2016 года № 693-п.

Согласно документу с 1 марта 2017 года облкомприроды дополнительно осуществляет государственные полномочия в сфере использования, охраны, защиты и воспроизводства лесов, государственного управления защитным лесоразведением, а также сохранения и воспроизводства защитных лесных насаждений на земельных участках, находящихся в собственности Волгоградской области.

Обращаем внимание жителей региона на то, что письменные обращения граждан, предприятий, организаций, относящиеся к полномочиям облкомприроды в сфере лесного хозяйства, с 1 марта необходимо направлять почтой по адресу: Волгоград 400078, про-

спект Ленина, 102, или на электронный адрес органа исполнительной власти obcomprroda@volganet.ru

Специалисты комитета природных ресурсов, лесного хозяйства и экологии Волгоградской области напоминают также лесопользователям о необходимости перерасчета арендных платежей за использование лесных участков в связи с принятием новых коэффициентов к ставкам платы. Новшество касается лесных участков, находящихся в федеральной собственности.

Напомним, с 1 января 2017 года вступило в силу постановление Правительства Российской Федерации от 14 декабря 2016 г. № 1350 «О коэффициентах к ставкам платы за единицу объема лесных ресурсов и ставкам платы за единицу площади лесного участка, находящегося в федеральной собственности».

Так, ставки платы за единицу объема лесных ресурсов и ставок платы за единицу площади лесного участка, находящегося в федеральной собственности, с начала года применяются с коэффициентом 1,31. В 2018 году коэффициент увеличится до 1,37, а в 2019 году – до 1,43.



Новые ставки установлены для хозяйствующих субъектов, осуществляющих деятельность в сфере охотничьего и сельского хозяйства, рекреации, строительстве и эксплуатации водохранилищ и иных искусственных водных объектов, а также гидротехнических сооружений и специализированных портов, строительства, реконструкции и эксплуатации линейных объектов.

Специалисты облкомприроды напоминают арендаторам лесных участков о необходимости соблюдения условий заключенных договоров аренды лесных участков, в том числе по своевременному и внесению арендных платежей в полном объеме.

Возвратятся леса и роци в регион

В области стартовала акция «Всероссийский день посадки леса». Начало акции приурочили к проведению Международного дня леса. Всего в Год экологии на территории 22 лесничеств области высадят 1000 гектаров леса

Накануне и в день старта акции «Всероссийский день посадки леса», 21 марта, в Среднеахтубинском лесничестве, недалеко от Краснослободска специалисты высадили на пяти гектарах 20 тысяч сеянцев сосны крымской. Мероприятие, организаторами которого выступили комитет природных ресурсов, лесного хозяйства и экологии Волгоградской области, Среднеахтубинское лесничество и Волгоградский лесопожарный центр, – одно из тысячи запланированных на территории нашей области в Год экологии. Основная цель акции – увеличение площадей зеленых зон, привлечение внимания к проблемам сохранения, восстановления и приумножения волгоградских лесов, воспитание бережного отношения к природе.

Волгоградский регион участвует в «Зеленой эстафете» шестой год подряд. По всей области высаживаются саженцы различных пород в скверах, парках, на территории социальных учреждений, памятников войны и истории.

Помимо этого в марте – апреле на территории 22 лесничеств запланировано проведение работ по лесовосстановлению на общей площади 1000 гектаров.

С 2014 по 2016 год новые деревья высажены на площади более 3000 гектаров.

Профильным региональным комитетом поставлена задача – закончить весенние лесопосадочные работы на территории региона в оптимальные агротехнические сроки. Поэтому на выбранных территориях уже проводится обработка почвы, завозится посадочный материал. Всего на работах задействовано около 300 специалистов лесного хозяйства.

Как пояснил заместитель председателя облкомприроды Александр Кузнецко, лесокультурные работы проводятся методом искусственного восстановления на вырубках, гарях и прогалинах. Основными лесобразующими породами в регионе являются сеянцы сосны обыкновенной, крымской, акации, ясеня, вяза и аморфы. Подготовка к этим мероприятиям начинается с осени. Не без помощи тяжелой техники территория расчищается, распахивается. Сеянцы для посадки выращиваются в лесных питомниках – их в регионе шесть.

Этой весной, поскольку погода благоприятствует, в некоторых районах работа по высадке леса началась еще до официального старта акции.



Поясним, что наибольшие участки под лесопосадку отведены в Даниловском, Арчединском и Михайловском лесничествах – в общей сложности 275 гектаров. На сегодняшний день сотрудники Волгоградского лесопожарного центра провели работы на 122 гектарах, высадив более 300 тысяч саженцев. Задействовано более 40 лесопосадочных агрегатов.

Кроме этого, в период акции работники лесничества проведут тематические занятия, открытые уроки, викторины, конкурсы.

Более 100 тысяч жителей региона приняли участие в подобных мероприятиях в прошлом году. Отметим, Волгоградская область относится к малолесным регионам. Лесные насаждения произрастают на площади 482 тысячи гектаров, что составляет 4,3 процента территории региона. При этом 36 процентов – это рукотворные лесные насаждения.

ПРИРОДА – НАРОДНОЕ БОГАТСТВО

Глобальные проблемы в системе «Человек – общество – природа»

Век научно-технической революции стал для человечества не только веком прогресса, расцвета творческой мысли, бурного развития отраслей промышленности и сельского хозяйства. Он породил также проблемы глобального масштаба, от решения которых будет зависеть жизнь и здоровье людей, сохранение и приумножение богатств земли. Возрастающие антропогенные нагрузки на окружающую среду выдвинули на первый план задачи её охраны, а вовлечение в хозяйственный оборот всё большего объёма природных ресурсов породило необходимость их рационального использования.

Охрана водоёмов от загрязнения и отравления; атмосферы – от вредных газов, дыма и пыли; лесов – от вырубки; почв – от водной и ветровой эрозии в России приобрела особую остроту. Российское государство уже давно взяло под защиту величайшее народное богатство – природу.

В последние годы возник и развивается острый конфликт между живой природой и химией. В сельском хозяйстве во всё увеличивающихся масштабах применяются гербициды для химической прополки. Но, опрыскивая поля, лётчики сельскохозяйственной авиации попутно уничтожают и лесопосадки, призванные охранять урожай от засух и суховея.

Мы опрыскиваем поля инсектицидами против насекомых-вредителей, но в то же время уничтожаем и полезных насекомых, наносим непоправимый вред пчеловодству. Разбрасывание отравленных примесей против сусликов и других грызунов губит птичью фауну: куропаток, перелётных гусей, стрепета и других перелётных пернатых.

Плотно заделанные минеральные туки – селитра, суперфосфат в ряде случаев оказались причиной гибели ценных лесных животных: лося, косули, кабана и др. Сброс токсичных вод с промышленных предприятий причинили огромный ущерб рыбному хозяйству. Всё это приводит к нарушению естественного равновесия в природе.

Рост населения, удовлетворение его растущих потребностей требует всё более интенсивного развития промышленности и сельского хозяйства, что будет в большей степени нарушать естественное равновесие. Что же делать? Остановить прогресс? Как ни странно, такое решение не казалось абсурдным даже в ряду депутатов бывшего Верховного Совета СССР. Они предлагали затормозить развитие цивилизации, уменьшить промышленное производство, закрыть часть заводов и фабрик.

Однако остановить научно-технический прогресс нельзя. На Земле ежегодно умирает от голода 30–40 млн. человек. Экономически отсталые страны, не располагая средствами для охраны окружающей среды, не



могут в то же время ради её сохранения отказаться от индустриального роста и получения продуктов питания любыми способами, отдаляющими сегодняшний голод, а современная цивилизация не располагает другими способами достижения материального прогресса, кроме развития науки и техники.

В последнее время распространилось мнение, что все беды окружающей среды есть следствие технического прогресса, что за каждую новую выгоду, полученную от применения техники, природа и человек должны заплатить высокую и часто неоправданную цену.

Однако дело вовсе не в научно-техническом прогрессе, а в социальной организации людей. Причины экологического кризиса не в бурном развитии науки и техники, а, напротив, в несовершенстве технологии, складывающейся в условиях полного пренебрежения к вопросам взаимодействия с окружающей средой, в «экологической отсталости» существующего производства, возникшего и функционирующего в период представления о безграничных возможностях биосферы перерабатывать отходы антропогенной деятельности. Слишком долго

цивилизация развивалась под лозунгом «продукт любой ценой», слишком долго критерием прогресса были лишь миллиарды тонн хлеба, стали, нефти, миллионы киловатт энергии.

Слишком долго мы не думали о миллиардах тоннах отходов, миллионах гектаров испорченной земли, сотнях выведенных из строя рек и озёр, хотя об этом нас предупреждал ещё Ф. Энгельс: «Каждая победа над природой имеет, правда, в первую очередь те последствия, на которые мы рассчитывали, но во вторую и в третью очередь совсем другие непредвиденные последствия, которые очень часто уничтожают значение первых».

Идея о построении общества в условиях полной гармонии между человеком и природой впервые была выдвинута в трудах академика В. И. Вернадского, который полагал, что в будущем средой обитания человечества будет ноосфера, где производство и потребление будут организованы разумно рационально на основе полной гармонии между человеком и природой. «Ноо» по-гречески разум, то есть ноосфера – сфера обитания человечества, построенная по законам разума.

Д. И. Менделеев писал, что в химии



нет отходов, а есть неиспользованное сырьё. Задача науки, техники и сельского хозяйства разумно, с пользой для общества использовать эти отходы.

Химия и химическая технология являются ключевыми в решении таких коренных проблем охраны природы, как комплексное использование сырья и утилизации отходов. При этом решаются две задачи – экология первичных материалов и уменьшение загрязнения природы. Эти задачи решаются в двух направлениях: уменьшаются вредные выбросы на действующих предприятиях путём замены устаревших процессов и улучшения контроля и санитарной очистки выбросов, а также создаются и внедряются новые мало- и безотходные технологии.

Учение о безотходном производстве является развитием идеи В. И. Вернадского о ноосфере. Методологические основы этого подхода были выдвинуты и сформулированы И. В. Петряновым-Соколовым, Н. Н. Семёновым и Б. Н. Ласкориним.

Л. И. СЕРГИЕНКО,
доктор с.-х. наук, профессор ВГИ
(филиала) ВолГУ

С. В. ПАРИНОВ,
С. П. НИКОНОВА,
магистранты ВолГУ



ЭКОРЕАБИЛИТАЦИЯ

В наступивший Год экологии Волго-Ахтубинскую пойму ожидают комплексные мероприятия по предотвращению деградации. Среди основных – экологическая реабилитация водных объектов.



Ежегодно администрацией Волгоградской области осуществляется комплекс мер, направленных на обводнение Волго-Ахтубинской поймы. Помимо работы с межведомственной оперативной группой по регулированию режимов работы Волжско-Камского каскада водохранилищ, направленной на защиту интересов нашего региона, он включает в себя организацию свободного прохода воды во время весеннего паводка, выявление и ликвидацию самовольно возведенных дамб и плотин, подкачку воды в основные водные тракты в межливневный период.

Одна из самых результативных мер – реализация мероприятий по расчистке озера и ериков поймы. Сегодня для более эффективной работы в этом направлении смещен акцент с проведения традиционной гидро-механизированной расчистки трактов, ериков и озера на экологическую реабилитацию этих объектов. Экологическая реабилитация является более щадящим и результативным способом восстановления водоемов, так как позволяет подходить к решению проблемы комплексно. Она включает в себя формирование сложного рельефа дна с необходимыми глубинами и мелководьями, высадку деревьев и кустарников типичной пойменной флоры, очистку водного объекта от камышовой растительности и удаление чужеродных видов растений, а также благоустройство береговой полосы.

В 2017 году комитет природных ресурсов и экологии Волгоградской области планирует приступить к реабилитации ериков Чайка, Старый Каширин, озер Проклятое, Камышистое и Кружное. Общая площадь территории, которая будет восстановлена, составляет более 68 гектаров. Помимо работ по дноуглублению и очистке от иловых отложений, здесь будет высажено более 13 тысяч деревьев и кустарников и укреплены берега. Стоимость проекта по экологической реабилитации этих водных объектов составляет 152 млн. рублей.

Кроме того, в текущем году будут разработаны проекты по реабилитации ериков Осинки, Шумроватый и озера Широкогорлое.

В следующем году будет начата экологическая реабилитация ериков Судомойка, Сахарный и озера Запорное, а также продолжена реабилитация ерика Аверкин, начатая в 2016 году.

На сегодняшний день в пойме уже проведены мероприятия по расчистке ериков Дегтярный, Дударев, Нарезной и Жерновой протяженностью более 16 километров. Реализован проект по реабилитации ерика Каширин и протоки от ерика Каширин до озера Проклятое.

Все эти мероприятия направлены на поэтапное восстановление естественного состояния пойменной территории, создание сбалансированной экосистемы с действующим механизмом самоочищения.

Ремёсла глубокой старины

Время ремесел кануло в Лету. Сегодня суетное время торговли и перекупки. Редкое ремесло в нашем крае дожило до сегодняшних дней, да и мастеров, у которых остались старинные рецепты, сейчас днем с огнем не сыскать. Но, изучая работы историка А. А. Минха, не перестаешь удивляться, какими мастерами славился наш Дубовский край. Сколько знаний и умений было в народе! Конечно, основными занятиями было земледелие и животноводство, а также огородничество, садоводство, реже бахчеводство. Что же и кого выращивали наши предки 100–150 лет назад, чем зарабатывали себе на жизнь?..

Поля в то время засеивались преимущественно озимыми пшеницей и рожью, из яровых была пшеница четырех видов – кубанка, черноколоска, гирка и русская; просо тоже четырех видов – желтое, бурое, комковое и бор, ячмень сеялся голый и в коже, а также горох и овес. Из масличных культур – лен, конопля, горчица и подсолнечник, из шишковых – картофель. В основном крупным земледелием занималось крупное дворянство. Но, как пишет тот самый Минх, «...по урожайности Царицынский уезд занимает самое последнее место среди остальных в губернии по шестилетнему выводу за 1885–1890 годы». И тут же следующее «...по качеству крестьянских урожаев Царицынский стоит ниже всех уездов в губернии в отношении почти всех хлебов, за исключением пшеницы и ячменя». Почему так было? Историк предполагает, что из-за климатических и природных условий. И предлагает свое решение и видение на эту проблему: «По климату и почве здесь в посевах должны преобладать не хлебные злаки, а другие культуры, как то кукуруза, табак, горчица, чечевица и т. п. Здесь удалась бы еще культура винограда и тутового дерева».

В огородах в те годы произрастали капуста, огурцы, редис, редька. Сажали все это преимущественно для себя и лишь по балкам, обильным водою. Но вот какое идет тут примечание: «...огородничеством, как промыслом, занимаются татары. Они с весны и до глубокой осени совсем поселяются на огородах в целях наблюдения и ухода за ним». Интересно, какие же препятствия тогда были у русских, наших предков?

Минх дает ответ и на этот вопрос. По его словам, климат здесь наиболее подходящий для огородничества, да и мест, нужных для огородов, здесь много – по берегам оврагов и речек, где всегда есть вода. И, казалось бы, огородничество должно бы быть на высоте, но... Занятие земледелием (очень не выгодным) и скотоводством делают эту отрасль совершенно незаметной в ряду других отраслей сельской промышленности. И советует педантич-



ный немец сажать местному населению то, что наиболее соответствует климату, а именно табак, капусту, огурцы, репу, брюкву, морковь, земляную грушу, сахарный горох, бобы, свёклу, лук, картофель, редьку, петрушку, цикорий, шпинат и салат. А еще говорит о том, что здесь могли бы быть с успехом культивированы и лекарственные растения. Ну потомки все это и сажают, разве что за исключением двух-трех растений.

Было в нашем Дубовском крае популярно тогда и бахчеводство. Сажали арбузы, дыни трех видов – желтые «зимовки», серые «сахарки» и «качанки» (но преимущество отдавалась сортам-скороспелкам), а еще тыквы, которыми усаживали бахчи по краям, чтобы они своими плетями не заглушали арбузы и дыни. Тыкв было нескольких сортов – круглые, продолговатые, сплюснутые, желтые и зеленые. Но один вид тыкв под названием «горлянка», прозванный в народе «кубышка», особенно примечателен. Растения эти, совершенно пустые внутри, использовались крестьянами вместо сосудов для воды, а также для поплавков у сетей и неводов. А детвора с «горлянками» под-

мышками училась плавать. Вот и не нужны были никакие круги и плавательные жилеты. Сама природа их давала.

Сеялась на бахчах и кукуруза – «пшенка» или «початки», которая была большим лакомством для деревенской молодежи. Бахчи сажали в течение двух лет, затем сеяли рожь. Предпочиталась ручная посадка, которая шла дольше механической, порой до самой Троицы. И в 1873 году этот промысел снабжал своими произведениями всю остальную Россию. С тех пор и прославилось Поволжье, а особенно Балыклей и Караванка, своими арбузами. В то время первыми покупателями были козловские купцы, доставлявшие сладкий товар в саму столицу.

А вот садоводством с промышленной целью занимались лишь в Оленье и Караванке. Преобладала в те времена в садах вишня – простая, садовая, владимирская и шпанская, но были и фруктовые деревья. Так, например, яблони семи сортов – анис, апорт, белый налив, аркат, скороспелка, черное дерево, китайские яблоки. Груша трех – круглая, дуля и бергамот. Сидела красная слива и терн. А из ягодных ку-

стов – черная, красная, белая смородина и крыжовник. Минх пишет, что орошением садов служили подземные ключи, везде и всегда находимые по оврагам и балкам. Но, несмотря на все это, садоводство развито весьма слабо, хотя могло бы составлять хорошую статью дохода.

А какую же живность разводили наши прародители? Кто больше всего ценился? От кого был наибольший доход? Так, предмет домашнего птицеводства представляли в основном куры, гуси, утки и индейки. На зиму хозяйка оставляла лишь хорошую племенную птицу, весной от которой получала потомство. К примеру, гусыня их выводила 8–15, утка – 12–20, индейка – 10–15, а курица – до 20 птенцов. Молодняк курицы и индейки первые три дня кормили печеными рублеными яйцами, гусят и утят – моченым хлебом или пшенной кашей, а потом и тех и других приучали к мучному месиву и хлебному зерну. В Лозном 20 хозяев держали гусей и идейек для оптовой продажи. С этой же целью в Оленье, Песковатке и Водяном разводили уток и кур. В посаде Дубовка в отдельных дворах вместе с этой птицей растили еще и прихотливых цесарок. А некоторые дубовчане и павлинов. Но и та и другая птица служила лишь украшением двора.

А вот скотоводство получило широкое распространение из-за наличия луговых пойм, на которых снимали хороший укос – разнотравье для сена. Держали в те времена лошадей, коров и быков, свиней, коз, овец – как простых, так и тонкорунных. Доход скотоводство приносило от извозного промысла, обработки частновладельческой земли, продажи молочных продуктов и добычи шерсти.

Так, например, в селе Песковатка до 25 хозяев занимались зимним извозом – на лошадях и верблюдах перевозили разные товары от Царицыны до Астрахани, Саратова и обратно. Да и доставкой железа и лесных материалов занимались в Песковатской волости многие. В Оленье – до 40 человек, в Водяном – до 60, в Екатериновке – до 15 и порядка двадцати человек – из близлежащих хуторов. В летнее время крестьяне в Ивановской волости занимались перевозкой леса из Дубовки к реке Дон, а обратно везли рожь и пшеницу для отправки по Волге. Такой способ заработка был распространен в Малой Ивановке (50 человек), Лозном (120 человек), Давыдовке (30 человек) и Прямой балке (25 человек).

А вот заработок от сбыта сельхозпродукции, в основном молочной, был



в то время преимущественно только у жителей с. Водяного, с. Песковатки, д. Стрельной и д. Широкой, выселка Родники и д. Оленья, а также хуторов Ильин и Адрианов.

Казалось бы, все условия были для сытной, вольготной жизни, а нет... Вот как пишет об этом А. Минх: «Край, где развито земледелие и скотоводство, должен бы давать обильную, здоровую и разнообразную пищу жителям, но этого незаметно по Царицынскому уезду. Пустые щи, каша, квас, черный и белый хлеб да изредка мясо – вот обычные блюда крестьянского стола. Более или менее обильно и разнообразно здесь бывает только в праздники и при семейных событиях».

Но в селениях нашего края больше ста лет назад были не только земледельцы и животноводы, но и ремесленники с особыми знаниями. Чем же они занимались? К мастеровым ремесленникам принадлежали землекопы, каменщики, каменоломы, кирпичники, тележники, кузнецы, горшечники, корзинщики, плотники, колесники, ткальщицы ковров, ткачи сукна, синильщицы, портные, овчинники, вязальщицы шерстяных чулок и носков, сапожники, кожевники и шерстобиты. Как видите, богата была земля Царицынская на ремесленников.

Но в некоторых селах или деревнях были свои особые ремесла. И именно по ним они и получили от бурлаков свое второе название, прочно закрепившееся и дошедшее в разговорах и до наших дней. Бурлакам – работникам, ходившим на судах по Волге и

других реках, в то время очень полюбили три села, расположенных по соседству на волжском берегу. Там они скупали товар, который потом перепродавали. Про меж себя они назвали местных жителей бзнишники, хворостяники и чулошники. А все потому, что в первом селе – Песковатке жители собирали на продажу ягоды паслена, в простонародье именуемые поздником или бзником, которые обильно росли в той местности. И крестьяне не только употребляли их в пищу в сыром виде, варенье и пекли с ними пироги, но и подзарабатывали на ягодном сборе.

На второй остановке – деревне Оленье крестьяне плели самые прочные корзины из хвороста, который собирали в окрестностях. А росло его там немало. И, что самое интересное, делали оленьевцы тогда еще и ванды – конусообразные корзины из хвороста, плетенные особым образом и предназначенные... для ловли стерляди и другой рыбы. А на третьей остановке – селе Водяном делали чулки. Этим занимались женщины и девочки с 8-летнего возраста в зимнее время. Деньги, вырученные от продажи, назывались «чулошны», на них женщины одевались сами и одевали детей, так как «...у водянцев было принято, чтобы женщины одевали сами себя...», как пишет Минх.

А до наших дней от старинных ремесел остались лишь одни названия, упоминания в работах историков да музейные экспонаты как память об утраченном мастере прошлого.

Ильяна СТАВИЦКАЯ,
Дубовский район

На холмах Грузии...



Ольга ЕПИФАНОВА

«Тифлис» – значит «тёплый»

Моё свидание со страной, в которую были влюблены Грибоедов, Пушкин, Лермонтов, со страной, где родился и вырос Маяковский, страной, которую мы знали и любили: кто с самого своего советского детства, а кто – с юности, началось со встречи в аэропорту. Грузинские таксисты не могут ехать молча. Поэтому по дороге я успела узнать очень многое из почти уже 1560-летней истории города, название которого обозначает «тёплый». Картли – так называют Грузию её жители – грузины – картвели (ед. число), картвелоби (мн. число). Са-Картвело – Страна картвелов.

Сегодня во всём мире Грузию принято называть на английский манер Georgia – Джорджия. Все указатели на здешних дорогах, карты, названия улиц, административные вывески – на грузинском и английском языках. Здесь разноязыкая толпа туристов со всего света. Но, на моё счастье, все таксисты, служащие отеля – и пожилые и молодые (спасибо им за это!) очень тепло встречали и хорошо говорили по-русски. Хотя фактически выход Грузии из СССР произошёл 9 апреля 1989 года, а окончательно Грузия объявила о независимости в апреле 1991 года, всего за несколько месяцев до августовского путча в Москве...

На холмах Грузии лежит ночная мгла

Мой отель располагался на холме в старинном районе Матехи, недалеко от Авлабара. Очень хотелось начать знакомство с Тбилиси как можно скорее. Со звучащей в душе «Тбилиси», любимой папиной песней в исполнении Нани Брегадзе, Вахтанга Кикабидзе и легендарного ансамбля «Орера», я отправилась в путь. Несмотря на сильный ветер, сумерки, канатная дорога к древней крепости Нарикала работала в штатном режиме. Откуда только берётся туристическая смелость и безрассудность? Ладно бы только у меня!

Со мной в раскачивающейся из сто-

2 февраля около 17 часов по местному времени наш самолёт, оставив под крылом весь хорошо обозреваемый с высоты полёта Тбилиси, дрожа и сотрясаясь то ли от турбулентности, то ли от бокового штормового ветра, благополучно приземлился в аэропорту столицы Грузии.

«Гамарджбатт, прекрасная Грузия! Вот наконец и я твоя гостя. Через долгих полвека после детства, на недолгих, но как оказалось впоследствии, чрезвычайно наполненных и незабываемых три дня...»



роны в сторону над широкой Курой и Старым городом кабинке поднималась целая семья. Да и около подсвеченной прожекторами крепости фотографировались туристы, сдуваемые ураганным ветром. Очень уж красив был ночной Тбилиси – Тбилиси! «И Нарикала здесь стоит, как память прошлых тяжких дней, твою главу венчая сединою». Крепость Нарикала, или Непрístupная – «душа и сердце Тбилиси», самый известный и древний памятник старины. Она возвышается на гребне горы Мтацминда, откуда открывается великолепный вид на город. Возникновение этой цитадели относят к IV веку н. э.

В XIX веке нижние бастионы крепости снесли, а землетрясение 1827 года разрушило крепость, которая с тех пор не восстанавливалась. За крепостью располагается тбилисский ботанический сад. Недалеко, на холме Сололаки, возвышается мать Картли (скульптор Э. Амашукели, 1958 год). Статуя, символизирующая грузинский национальный характер, в левой руке держит чашу с вином для приветствия тех, кто пришёл как друг, а в правой руке меч для тех, кто пришёл как враг. Мать Грузии, ты – верный страж детей своих и символ вечного их гостеприимства.

У подножия автора «Витязя в тигровой шкуре»

Когда-то город Тифлис был обнесен стеной, за которой пролегал Сололакский овраг, через овраг был наведен мост, а сразу за мостом начиналась грунтовая дорога, которая вела на север, в село Дигоми. Её называли Дигомской дорогой. Столетиями она оставалась просто дорогой, и только в середине XIX века ее стали застраивать домами. Образовалась улица, на которой построили резиденцию наместника русского царя на Кавказе – Воронцовский дворец и большой собор Кашвети, что сразу придало ландшафту парадности и официальности. Здесь стало принято устраивать социальные протесты, и, надо ска-

зать, что эта традиция держится по сей день. Со временем на улице появились первый музей, первая опера, первый элитный отель...

Сегодня общая длина этой главной магистрали Тбилиси – протянувшегося от площади Свободы до площади Руставели проспекта – составляет около полутора километров. По обеим сторонам посажены тенистые платаны. Именно здесь средоточие политической и культурной жизни столицы Грузии. До 26 марта 1918 года, когда в Воронцовском дворце была провозглашена независимость Грузии, проспект назывался Головинским в честь российского генерал-лейтенанта Е. А. Головина, главного управляющего Кавказским краем с 1837 по 1843 год. Этот топоним знаком нам по Большому Сочи. Там есть посёлок Головинка, где растёт реликтовое тюльпановое дерево.

Проспект и площадь названы в честь средневекового грузинского поэта Шота Руставели. Его скульптура была возведена в грузинской столице в 1942 году (автор К. Мерабишвили). Это дань уважения знаменитому грузинскому поэту XII–XIII веков, единственное сохранившееся произведение которого «Витязь в тигровой шкуре». Говорят, некоторые грузины знают поэму наизусть, а крылатые выражения из нее присутствуют в обиходной речи многих. Оказалось, что в Тбилиси около Военно-грузинской дороги есть еще одна скульптурная композиция на тему «Витязя». На высоком постаменте – поединки витязя и тигра (скульптор Э. Амашукели). По дороге в Мцхету на следующий день я увидела и этот монумент. На ум сразу пришли строки из любимой с детства поэмы Михаила Юрьевича Лермонтова «Мцыри»: они «сплетаясь, как пара змей, обнявшись крепче двух друзей, упали разом». Не будем забегать вперед, а пока я, счастливая, гуляю по солнечно-весеннему проспекту Руставели...

Недалеко от площади Свободы, отмеченной колонной с золоченым Геор-



гием Победоносцем (скульптор Зураб Церетели), находится Тбилисский государственный академический русский драматический театр имени А. С. Грибоедова, где хорошо помнят и чтут память Георгия Александровича Товстоногова, начинавшего в стенах театра свою карьеру. Попав на комедию «Игроки» по пьесе Н. В. Гоголя (режиссёр Г. Маргвелашвили), я увидела и мемориальную стену режиссёра, и экспонаты, связанные с его именем. Рядом с театром старейшее строение на проспекте Руставели – здание дворца наместника царя на Кавказе «Воронцовский дворец». Оно возведено в стиле палатцо, и окружено роскошным парком. Сейчас здесь располагается Дворец молодёжи.

Вот здание парламента Грузии с 16 колоннами, олицетворяющими 16 республик, входящих в состав СССР. Напротив строгое здание Национального музея, стилизованное под старо-грузинскую архитектуру. Здесь с 1825 года располагался Кавказский музей. Золотой фонд музея – монеты, средневековая чеканка и древние украшения из кургана Триалети (II век до н. э.). В археологическом театре музея – редкие ковры, изысканные одежды, древние иконы, манускрипты – реликвии, одним словом. Зал на самом верхнем (не подняться!) 4-м этаже занимает музей Советской оккупации, главная экспозиция которого посвящена всё же грузину – «вождю всех времён и народов» И. В. Сталину. Поднялась, заглянула, прикоснулась... Хотя и не «дорога к храму», а всё же тернистый путь нашей общей истории! Позже специально пошла к зданию картинной галереи Тбилиси, где в духовной семинарии учился в своё время Иосиф Джугашвили.

Рядом с музеем церковь Святого Георгия – Кашвети – «рождённый камень» (1904–1910) – копия средневекового собора Самтависи с фресками великого грузинского художника Ладо Гудиашвили, знакомого многим по посвященному ему Евгением Евтушенко строкам: «И как собой ни рисковали, как ни страдали от врагов, богов людьми мы рисовали и в людях видели богов!».

Изящный памятник Ладо Гудиашвили стоит к юго-востоку от храма. Далее за церковью прекрасный парк 9 апреля. Здесь скульптуры известных грузинских актёров и художников. «Встретилась» здесь с Анатолием Собчаком, участвовавшим в расследовании тбилисских событий в апреле 1989 года и избранным за это почётным гражданином города Тбилиси и Грузии. Надпись: «От благодарных

грузин» по-русски и по-грузински тому подтверждение.

Напротив церкви первая Тифлисская гимназия – самое элитное учебное заведение, из стен которого вышло немало людей, прославивших родную страну. Перед гимназией памятник великому грузинским просветителем Акакию Церетели (автору знаменитой «Сулико») и Илье Чавчавадзе (создателю литературного грузинского языка). Кстати, существует поверье, что примерно в полночь Акакий Церетели передаёт свою трость Илье Чавчавадзе. Так и обмениваются они с середины прошлого столетия.

А вот театр оперы и балета им. Палиашвили (архитектор В. А. Шретер, 1896). Здание театра напоминает знаменитую Венскую оперу, но выглядит даже лучше после завершившейся 30 января 2016 года шестилетней реставрации. Руководит театром жемчужина русского и грузинского балета Нино Ананишвили, радушно встречающая здесь своих друзей. Буквально передо мной здесь отпраздновал свой 55-летний юбилей Андриис Лиэпа (видела эту балетную пару в своё время в Москве в Большом театре). Прекрасные просторные внутренние интерьеры, убранство зала, музейные экспонаты – всё это я смогла лицезреть, посетив премьеру спектакля «Petite Ceremonie» («Маленькие церемонии»). В сквере у театра находятся могилы композитора Закария Палиашвили, теноров Ванно Сараджшвили и Зураба Анджапаридзе.

Следующая культурная достопримечательность проспекта – Государственный театр драмы, основанный в 1872 году и получивший имя Шота Руставели в 1921 году. Именно в этом театре ещё в XIX веке труппой, собранной так же, как и труппа музыкального театра, по инициативе графа Воронцова, впервые были поставлены грузинские пьесы. Театр располагается в здании бывшего Артистического общества, построенного в 1899 году. Его фасад с зеркальными окнами, причудливыми росписями обильных химер и арлекинов украсил любую европейскую столицу. В эти дни там проходил международный театральный фестиваль.

Проспект Руставели был так красив и гостеприимен на исходе зимы со своими бронзовыми человечками скульптора Левана Буджишвили и саксофонистом, выходящим прямо из стены одного из домов. Со своим фирменным кафе «Воды Лагидзе» и великолепным домом Мелик-

Азарянца. Со своим огромных размеров велосипедом на площади Революции Роз и монументальным зданием Академии наук, во дворе которого прячется изумительный павильон несуществующей канатной дороги. Со своим отелем «Мариотт», зданием бывшего офицерского собрания и Голубой галереей. Со своими ранними клумбами, глядящими на меня трогательными жёлто-фиолетовыми анютиными глазками прямо из-под тающего снега. Со своими платанами, кипарисами, соснами и растущим прямо посреди проезжей части 2000-летним деревом, привезённым из Палестины Каталкосом Грузинским...

На многочисленных сайтах читала, что русскому человеку в Грузии будет сначала трудно. Что мы слишком холодные и циничные, и нам придётся каким-то образом перестраиваться в этой стране. Надо будет привыкнуть к тому, что религия – это не где-то там, а здесь и сейчас. К тому, что здесь на церкви крестятся не только дети и старики, но и подростки, и взрослые мужчины, целующие двери в храм и называющие священников трогательным «папа». К тому, что здесь принято говорить красивые слова о дружбе и любви, причем говорить искренне.

К тому, что здесь тосты – не шутка, а нечто серьёзное. Мол, здесь придётся учиться доверять людям и привыкать к тому, что доверяют вам. Это нелегко, между прочим, читала я. Нелегко так же, как выучить грузинский язык, в котором есть слово из 8 согласных подряд. Читала, а сама думала: мы, россияне, в большинстве своём не прагматики, а романтики, как и грузины. Мы любим принимать гостей. Мы умеем и дружить, и любить. Мы толерантны и эмпатичны, искренни и доверчивы. Мы хотим жить в мире. Мы верим в то, что давние трещины отношения можно склеить крепко-накрепко, как огромный винный кувшин в старом грузинском телефильме с одноимённым названием.

(Окончание в следующем номере)



Впереди планеты всей

Волгоградцы первыми в мире отметили День дарения семян

В Волгограде 22 февраля состоялся яркий и абсолютно новый праздник – День дарения семян. Автором идеи стал учредитель группы компаний «СЕМЕНА-БАЗА. РФ», главный редактор газеты «АгроМЕРА.РФ», основатель единственного в России Музея семян и средств защиты растений Виталий Бархатенко.



– Вдохновленные примером американки Эмми Бродмур и ее маленького сына, с подачи которых три года назад ООН официально учредила Международный день дарения книг, мы предложили новую традицию: установить день, когда родные, друзья, близкие и даже незнакомые люди могут выразить свои чувства, подарив друг другу пакетики с семенами, – рассказал Виталий Викторович. – Дата была выбрана не случайно. 22 февраля 2015 года в Волгограде был открыт Музей семян. Именно 22 февраля народный календарь рекомендует начинать работу с семенами.

В этом году День дарения семян пришелся на масленичную неделю, поэтому гостей торжества еще на подходе к Музею семян встречали шутками-прибаутками удалые скоморохи и куклы-семена, забавляли народ играми, пословицами и поговорками о семенах, раздавали значки и флажки с символикой праздника. Среди собравшихся было много известных волгоградцев. Поддержали и горячо одобрили идею члены правления

Волгоградского филиала Российского фонда культуры: председатель комитета по науке, культуре и общественным связям городской Думы Сергей Коновалов, заслуженный художник России, академик Владислав Коваль, председатель ВФ Российского фонда культуры, профессор Василий Супрун.

В специально оформленной тематической фотозоне желающим делал снимки мастер фотографии. Для школьников была организована экскурсия по Музею семян, которую провел лично директор. Красочное гулянье продолжили залихватские казачьи песни и веселые хороводы. К горячему чаю подавали блины с припеком – семенами мака, кунжута, подсолнуха. На арт-бульваре юные художники запечатлели в красках первый в истории День дарения семян.

Большинство разнообразных конкурсов были также связаны с основной тематикой праздника: вспомнить родину гречки, перебрать семена, отделив зерна различных культур. В качестве призов победители получили оригинальные букеты из ово-

щей, сертификаты на приобретение семенной продукции и, конечно же, семена цветов, зелени, садово-огородных культур. К слову, никто из гостей праздника не ушел с пустыми руками – каждому в дар преподнесли семена. Финальным аккордом праздника стал огромный торт с надписью «22 февраля – День дарения семян» и запуск шаров в небо.

Праздник удался, волгоградцы приняли его позитивно. Общеизвестно, что даже через несколько лет после окончания войны на Мамаевом кургане не росла трава. Обгоревшая земля Сталинграда, несущая память о страшных боях, была пустынной и бесплодной. Где же еще, как не здесь, дать старт такому доброму начинанию?!

Организаторы уверены: День дарения семян придется по душе не только россиянам, но и жителям других стран и континентов. Идею уже поддержали более 10 городов России и Казахстана, а в Организацию Объединенных Наций направлена заявка с предложением придать этому празднику статус международного.

«Неподвижная личность моя...»

Надпись на своем фото женщины всегда считали оберегом любви



«Фотография девять на двенадцать с наивной подписью «на память», – увы, похоже, никто, кроме певицы Аллегровой, не заинтересовался таким своеобразным жанром российского фольклора, как надпись на фотографии. Ау, филологи. Тема-то любопытнейшая, не потерявшая актуальности в эпоху Инстаграма. Чему свидетельство – коллекция старинных женских фотографий, собранная Волжским историко-краеведческим музеем.



Истоки жанра, скорее всего, в «альбомной культуре», расцветшей в России в девятнадцатом веке. Роскошные в сафьяновых с золотом переплетах, озаренные «солнцем русской поэзии» альбомы петербургских красавиц и скромные с нехитрыми стишками и рисунками альбомчики провинциальных барышень. Соединяя текст и его оформление – рисунок, домашний альбом был чем-то вроде рукописной книги, рассказывающей о нраве своей хозяйки, традициях семьи и характере эпохи. Появившаяся «техническая новинка» – фотографическая карточка органично вписалась в «формат», переняв поначалу «альбомный» поэтический язык:

«Когда-нибудь среди бумаг,
Покрытых слоем пыли,
Найдешь ты карточку мою (Вариант: Отыщешь старый свой альбом)
И вспомнишь, как дружили.

Барышни на снимках начала двадцатого века томны, бледны и философичны:

«Пусть годы текут, точно грезы,
Напрасно сердца не волнуй.
О сколько в них шипов на розы!
И сколько слез на поцелуй!»

Фотографии сделаны в знаменитых фотоателье: московском И. Львова, царичинском И. Эрмана. Наклеены на плотный картон с фирменным логотипом на рамке: все основательно, прочно. Это почти парадный портрет:

«Пишу не для мгновенной славы.
Для развлечения, забавы, для милых, искренних друзей,
для памяти минувших дней».

20–30-е годы по понятным причинам мало способствовали развитию жанра. Да и фотография еще не вошла тогда в повседневный быт «широких масс». Настоящий расцвет происходит в пятидесятые вместе с реабилитацией перманентных локонов и кружевных воротничков. «Имея копию, не забывай оригинал», – многозначительно улыбается волоокая блондинка. Да уж, забудешь такую: что есть бром серебряный отпечаток по сравнению с живой роскошью форм, наполненных идеологическим выверенным содержанием!

Темы надписей различны. Невинные пожелания: «Пусть радость и счастье, любовь и участие всегда освещают твой жизненный путь» или «Желаю быть тебе счастливым, желаю горестей не звать, желаю быть для всех любимым, но и меня не забывать». Такое не только молодому человеку подарить можно, но и подруге.

А вот робкий намек на чувства: «Дарю тебе фото на память, а может, на несколько дней: все это, конечно, займет от дружбы твоей и моей». Смелое и решительное признание: «Люблю сердечно, дарю навечно». Щедро, но несколько трафаретно. Эдак можно десяток своих фоток подписать и подарить кавалерам с пометкой «единственному». А здесь уже точно «ой-ой-ой это между нами любовь», причем выражены чувства не хуже, чем у Глюкозы: «Писать красиво не умею, ведь я не Пушкин, не Крылов. Одно лишь только понимаю, что моя к тебе горит любовь». Что не Пушкин – заметно, зато искренне.

Постепенно портреты, сделанные в ателье, сменяются любительскими снимками. И тут уж полный простор фантазии. Можно в домашнем интерьере: накрахмаленные занавесочки, кружевные салфеточки, вазочка с вареньем: дескать, вот я какая хозяйка. Можно в стиле «шик-гламур»: в узкой юбке на фоне новенькой «Победы». Стараниями ретушера фотография неважного качества превращена в розово-голубую идиллию: глаза выразительны, щеки нежно румяны, украшения четко прорисованы. Раскрашенное фото – это вам не черно-белое.

Наверняка любимый не забудет: «Вот на память тебе. Вспоминай иногда, если память моя для тебя дорога». «Зачем писать обычное «на память», хороший друг не позабудет так», – уверена девушка с черным бантом. Ее ровесница в длинном белом платье беспокоится: «Вася! Может, встретиться нам не придется: уж настолько жестока судьба! Пусть на память тебе остается неподвижная личность моя! Вася, если любишь, то храни, а не любишь, то порви. Ясно? Помни обо мне!»

Другая красавица, а также, наверное, спортсменка и комсомолка четко инструктирует: «Дарю тебе я фото, прошу его беречь. А как меня забудешь, прошу его сожечь!». Не «сожечь». Стало быть, помнил? А может, просто пылилась фотка в старом альбоме на антресолях вместе с прочим хламом. Поди, пойми этих мужчин.

Ирина БЕРНОВСКАЯ

К женщине 8 Марта

Календарь любви

В январе зима кружила,
Нас с тобою подружила,
А февральские метели
Про любовь куплеты пели.

Март явился к нам на встречу,
Вея холодом под вечер,
А в апреле как-то грустно
Ты ушла и было пусто.

Май рассыпался цветами,
Мы цветы срывали сами,
А июнь пришел иначе,
Чтоб свидание назначить.

Был июль каким-то тусклым,
Как в апреле было грустно,
Август – душным, пыльным, томным,
Длинным горьким и безмолвным.

А сентябрь в бабье лето
Создал из меня поэта,
Чтоб октябрьская мука,
Твоего достигла слуха.

В ноябре мы разругались
И чуть было, не расстались,
В декабре ты вдруг сказала,
Что начнем любовь сначала...
Да, начнем любовь сначала...
Мы начнем любовь сначала...

Вячеслав ДЕРБИШЕР,
Волгоград

Твоя душа – открытые мироздания,
Твои шаги из прошлого в грядущее,
Ты – все живое, радостное, сущее,
Зовущая в неведомое мания.

Мерцает жизнь твоими вдохновеньями,
Творится красота твоим штрихом
Ты – счастье, что случается потом,
Когда измерено полжизни ожиданиями...

Другое измеренье – на руках
Встречает свет младенческими криками,
Дарует новь перед святыми ликами
Руками ангелов рожденных в небесах...

Обворожительна чарующими ласками,
Сиянием глаз, заманчивой слезой,
Упреками, улыбками, грозой,
Молчаньем тишины и просто сказками...

Та, что легендами тебе и мне завещана,
Готовая всегда сводить с ума
Строкою мимолетного письма
Любимая загадочная Женщина...

P. S. Найду ль тебя, спрошу ль:
«В чем твой секрет?..»
Но жизни без тебя ни капли нет!

2017 год

Я узнала её по шагам, ножки стройные – смело в лужицы...
Как «бегущая по волнам», обошла городские улицы.

Вторил в такт каблучкам трамвай, светофор озорно подмигивал.
И под пение птичьих стай солнца зайчик в окно запрыгивал.

Я узнала её по рукам, словно веточки ивы, трепетным,
По дыханию и губам, по следам поцелуев ветреных.

Я узнала её... Она, посмотрев на себя кокетливо
Вместо зеркальца в гладь окна, улыбнулась светло, приветливо.

Я узнала её по словам, что на ушко шептала ласково,
Путешествуя по дворам, наделяя их серость красками.

Угадала её глаза, отражался в них город призраком.
И звенела капель-слеза, и была её верным признаком!

Я узнала её... Она – весна...

Послезимья вылиняли краски
От снегов и ветров, и дождей.
А природа радуется ласке
Благодатных солнечных лучей.

На эстрадах в парках и аллеях
Месяц март – художник и поэт.
Изумруды дарит, не жалея,
Юной травке, увидавшей свет.

Небосводу – синь оттенков ясных
И румяна девушке-зарю...
А сюжетов много самых разных
У весны сегодня на дворе.

Глумится март, щекочет нервы кошкам,
Волнует кровь, ломает в душах лёд.
Луна, как первоцвет, глядит в окошко,
Лицом кругла, вот сон и не берёт.

Опять мне в полнолуние тревожно,
Свой бубен спрячь, луна, и не шамань.
Задёргиваю шторы осторожно,
Но свет небес сочтется через ткань.

Луна, ворожея, ты столько знаешь,
Который век кочуешь в облаках.
Изменчива: растёшь и убываешь,
И на земное смотришь свысока.

Вещунья, всё, что было в прошлом, ясно.
Мерцает жизнь «огарочком свечи».
О том, что будет, слов не трать напрасно,
О том, что будет, лучше промолчи.

Весна равнодушна к моде,
Март-месяц – щеголь ещё тот...
Девчонки – «ружьями на взводе»,
Асфальт от шпильки – в решето.

Под куртками – сплошное мини,
На шпильках – ноги от бровей.
Ну, как тут состязаться с ними?
А тоже тянет на бродвей.

Примерить хочется обновки,
Встряхнуться и тряхнуть, чем есть.
Шаг от бедра до остановки
Своей маршрутки тридцать шесть.

Торопиться проворной рысью –
Румянец вспыхнет на щеках,
И согреваешься от мысли,
Что скорость есть ещё в ногах,

И порох есть в пороховницах,
И отражение мило.
Коль в зеркалах с дефектом лица,
На свалку – дерзкое стекло.

Смотритесь в мартовские лужи,
В них ряской звёзды по ночам,
В них талия гораздо уже,
В них лет на двадцать меньше... вам.

Похоже, нас попутал бес,
Сезон природных аномалий:
Девчонки туфельки достали,
А тут десант зимы с небес.

Инопланетных птиц полёт
Ажурной, лёгкой, белой стаей.
Они, земли коснувшись, тают.
Ах, чудо долго не живёт!

Ворчать на снег ты не спеши,
Подставь ему ладони, плечи.
Март подарил нам эту встречу
Для очищения души.

Знаешь, я по тебе так скучала,
Мой уютный «крестьянский надел».
Поприветствуй меня для начала,
А потом озадачь: «Сколько дел!»

Дел хватает весною и летом,
Да и осень в заботах. И что ж?
В стужу зим я надеждой согрета,
Что меня ты по-прежнему ждёшь.

В марте солнышко персиком спелым,
Травка вышла в дозор на межу.
Грабли – в руки, а сердце запело,
Черенок, словно скрипку, держу.

Заплутало в снежных вихрях где-то
Эхо мартовских капельных слов...
Но не меркнут краски первоцветов
На проталинах весенних снов.

В середине марта за окошком
Непорочна снега красота.
Светит, но не греет солнца плошка,
Оторопь в природе неспроста.

У зимы с весною посиделки:
Песни, пляски и беседа всласть...
Не до разногласий нынче мелких,
Нынче две сестрицы делят власть.

У обеих – твёрдые резоны:
У одной – в запасе есть снега,
У второй – название сезона.
Не вмешалось солнышко пока.

Стоит лишь ему сверкнуть очами,
Поддержать синичек дружный хор –
Льды растают, побегут ручьями,
И решится этот жаркий спор.

Заплутало в снежных вихрях где-то
Эхо мартовских звенящих слов...
Солнышко пригреет... – первоцветы
В явь перенесёт из наших снов.

Людмила КУЗНЕЦОВА-КИРЕЕВА,
Волгоград

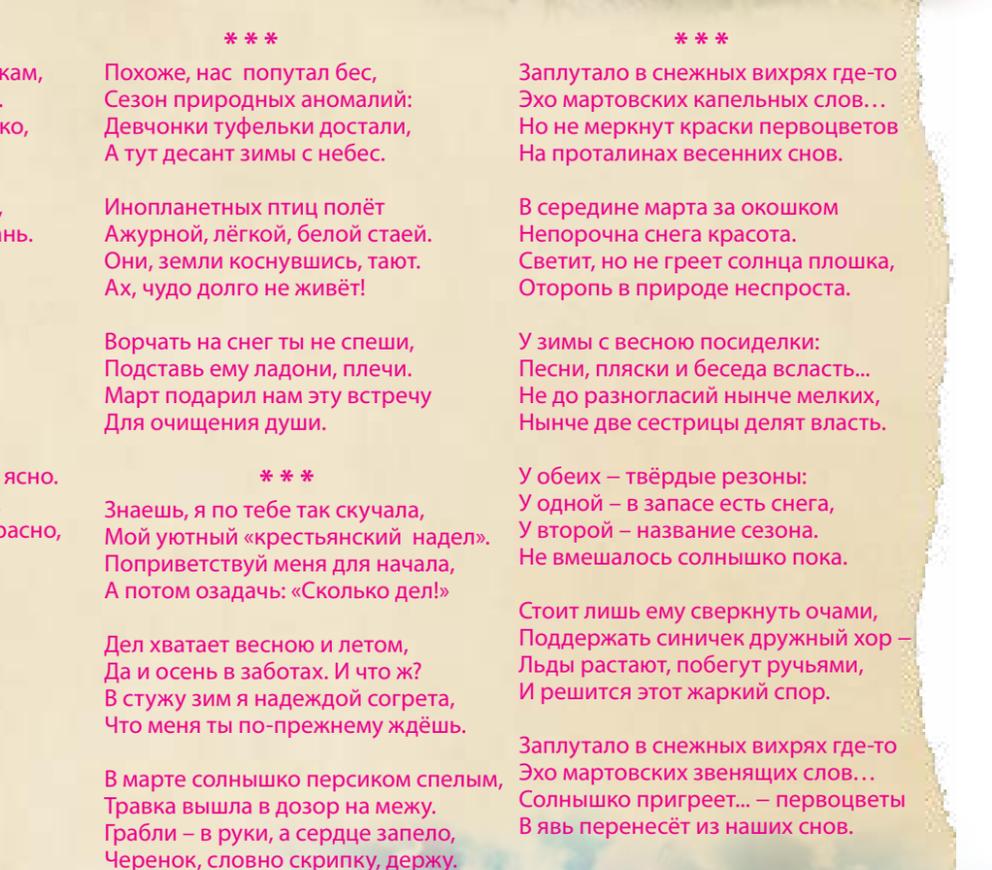
А за околицей крадётся... март!

Где-то в сумраке старого парка
Под мелодию флейты луны
Повстречался февраль с юным мартом –
Резвым первенцем девы Весны.

Их свидание длилось мгновенье,
Лишь скупое объятие. И
До зимы лютедь* канул в забвенье,
Зимобор** превратился в ручьи.

Куст сирени не спал этой ночью,
Ведь желание цветом блеснуть
Распирало на веточках почки,
Словно кофточку девичья грудь.

* одно из названий февраля
по народному календарю
** название марта



ТОЧЕЧНАЯ РОСПИСЬ: ПУТЬ К ОСОЗНАННОЙ ЖИЗНИ

Кроме разнообразных психологических методик и арт-терапии, помочь гармонизировать свой внутренний мир может искусство. Именно через вовлеченность в творческий процесс человек начинает раскрывать свои душевно-духовные возможности и эстетически наполняться.



Одним из эффективных видов прикладного искусства является точечная роспись, по-английски – point-to-point. Техника рисования точками была известна еще в далекой древности. В Индии расписывали ткань с помощью соломинки, в Индонезии и в Австралии такая роспись была популярна среди аборигенов. Кочуя из века в век, точечная роспись впитывала в себя новые и новые веяния, но сама технология осталась неизменной.

Сегодня в России одним из лучших мастеров и популяризаторов точечной росписи является Наталья Воробьева. Эта удивительная женщина полжизни провела в геологических экспедициях, которые обогатили ее

знаниями, духовным опытом и оставили отпечаток на ее работах. В Волгограде этим видом творчества занимается Ирина Орлянская, в гостях у которой нам удалось побывать. Здесь, в просторном кабинете, она занимается психологической практикой, но вне работы полностью посвящает себя искусству. О том, чем полезна для здоровья точечная роспись, она рассказала во время нашей беседы.

– Ирина Алексеевна, что лично для вас значит этот вид искусства?

– Для меня это в первую очередь удовольствие. Начиная искать подходящий образ для будущей росписи, я изучаю нужную литературу по искусству. Для меня важно, чтобы получилось не только красиво, но и осмысленно. Предпочтения зависят от настроения, жизненных событий. Бывает, глубоко интересуют этнические орнаменты, например, символика индейцев майя или всевозможные кружева. Одно время увлекалась имитацией перегородочной эмали, живописью.

К примеру, живопись импрессионистов – пуантилизм, перекликается с точечной росписью, их полотна состоят из отдельных точечных мазков, которые создают целостный образ. Примерно также выглядит и точечное прикладное искусство. Помню, когда я



впервые увидела работу Натальи Воробьевой, ахнула от восхищения. Это была изысканно выполненная шкапулка, расписанная в стиле русского севера, что я захотела сделать что-то похожее. И сделала!

Для точечной росписи нужна подходящая краска – акриловая. Такая краска обычно используется для витражной росписи, но в точечной ее наносят отдельными капельками. Встречаются смешанные техники, когда работа сочетает и линии, и точки. Каждый мастер выбирает то, что ему удобнее.

– А кроме некоего эстетического удовольствия, есть ли в точечной росписи элементы терапии?



– На мой взгляд, да. Развивая в себе эстетическое чувство, учась видеть и понимать прекрасное, человеческая психика становится гибче и стабильнее, можно сказать, крепчает духовный иммунитет. Уже на стадии выбора рисунка, материала, красок, сочетания цветов, композиции происходит самая настоящая терапия. Осознает ее человек или нет, его жизнь уже начнет потихоньку меняться в лучшую сторону. Когда ко мне приходят люди и рассказывают о своих проблемах, моя задача помочь им увидеть свет там, где было темно.

Когда меня просят, чтобы я нарисовала на заказ что-то определенное, в конкретном стиле, моя цель привнести этим произведением как можно больше гармонии и счастья. Если шире посмотреть на искусство и психологию, миссия, которую выполняют эти важные сферы человеческой жизни, – упорядочивание хаоса на Земле и в первую очередь в человеческом сознании. Человек, занимающийся любимым видом искусства, следует осознанным жизненным путем, на котором он сможет распутать многие узлы внутренних противоречий.

У меня есть одна знакомая, которая, благодаря занятиям точечной росписью, восстановилась после инсульта. Это чудо произошло, потому

что, рисуя мелкими точками, она смогла заново развить мелкую моторику руки. А еще точечная роспись влияет на головной мозг: активизируются определенные участки, отвечающие за воображение, память, удовольствия и т. д. Человек становится работоспособнее и счастливее.

– Ирина Алексеевна, а какие еще в мире существуют арт-практики?

– Их очень много, все и не пересчитать. Например, очень популярно рисование «мандалы» и «зентангл». Эти виды рисунков, как известно, имеют психотерапевтическую цель, в процессе создания которых художник-любитель вводит себя в некое состояние медитации, достигая внутреннего баланса.

Еще популярны такие направления, как дудлинг, спонтанная живопись, правополушарное рисование, нейрографика и многое другое. Нейрографика, к примеру, это вид арт-терапии, во время которого человек, рисуя, прорабатывает свою проблему. Он буквально выбрасывает свои эмоции на чистый лист бумаги и шаг за шагом, выполняя определенные алгоритмы, дорисовывая, гармонизирует свое состояние. Так происходит осмысление мучавшей его ситуации и освобождение от нее. Психология, психотерапия, прикладное искусство не стоят на ме-

сте. Они развиваются. Выбор остается за самим человеком.

– А мужчины интересуются прикладными видами искусства?

– Конечно! Но их рисунки немного отличаются от женских, по крайней мере, я всегда определяю, где чья рука. Мужская рука создает более геометричные, строгие по композиции образы, работы в целом выходят структурированными и аккуратными. Женская же более затейлива, воздушна, сложна, больше полета фантазии. Мы разные, и это прекрасно!

– И напоследок. Ирина Алексеевна, скажите, работая психологом, выслушивая каждый день самых разных людей, как вы сами избавляетесь от чужого негатива?

– Да, для психолога важно не выгореть эмоционально и сохранить здоровой собственную душу. Помимо обязательных для любого практикующего психолога личной терапии и супервизий, мне в этом помогает и любимая точечная роспись. Она открывает передо мной новые возможности – общение с единомышленниками, обучающие поездки, выставки, ярмарки мастеров и многое другое. И все это вновь и вновь вдохновляет меня к жизни.

Анна ИВАНОВА





Становление речи ребенка: ступени и способы развития

Старший дошкольный возраст – это дети 5–6 лет. В этом возрасте ребенок уже готов и физически, и психически полностью усваивать информацию. Мы поговорим о том, как развить речь ребенка, чтобы подготовить его к школе. Потому что без умения читать и писать дальнейшее обучение будет затруднено или просто невозможно.

Елена Александровна МАРЧЕНКО,
учитель-логопед высшей категории
МОУ Центр развития ребенка № 1
Дзержинского района Волгограда

Когда маленький человек хорошо произносит слова, не нарушает последовательности слогов, употребляет правильно предлоги и приставки в глаголах, не делает ошибок в падежных окончаниях существительных, мы говорим о хорошем развитии речи и готовности к изучению звуко-букв, овладению чтением и письмом. Правильное звукопроизношение является гарантией того, что дошкольник будет успешен в звуко-буквенном анализе и, соответственно, усвоит правильное правописание в школьном возрасте.

На развитие правильной речи направлены гимнастика дыхания и гимнастика губ, зубов и языка. Большое место отведено сложению слов из подвижных букв и письму. Развитие речи зависит от полноты чувств, которые испытывает ребенок. Эмоциональная сохранность ребенка является гарантией умения соблюдать стилистические правила, расставлять знаки препинания в своих изложениях и сочинениях. Хорошая пунктуация связана еще и с чувством ритма, нормальным темпом речи и с гармоничным психологическим состоянием ребенка.

Что дает музыка? Родители, которые занимаются музыкальным развитием своего дошкольника, помогают ему выразить свои эмоции, развить общую способность к обучению – умение слушать и слышать, видеть, чувствовать, концентрировать внимание. С точки зрения физиологии, занятия музыкой способствует гармоничной работе обоих полушарий мозга ребенка, что повышает его уровень интеллекта, делают речь более четкой, красивой и хорошо интонированной.

Развитие моторики показывает, насколько ребенок интеллектуально готов к школе. Учеными доказано, что развитие руки находится в тесной связи с развитием речи детского мышления. Те дети, у которых хорошо развита моторика, обладают развитой памятью и вниманием.

Одним из основных методов моде-

лирования является рассказывание. В процессе работы со старшими дошкольниками особое внимание следует уделять развитию у них связной речи. Важно читать ребенку сказки, чтобы он старался пересказать услышанное. Стараться выслушать, как у него прошел день и чему новому он научился.

Сказка развивает в ребенке воображение. Дети начинают понимать, что такое добро, а что такое зло, переживают вместе с героями. Сказки, вводя детей в круг необыкновенных событий, превращений, происходящих с их героями, выражают глубокие моральные идеи. Они учат доброму отношению к людям, показывают высокие чувства и стремления. К. И. Чуковский писал, что цель сказочника, и в первую очередь народного, – «воспитать в ребенке человечность – эту дивную способность человека волноваться чужим несчастьем, радоваться радостям другого, переживать чужую судьбу, как свою».

Чтение – это сложная и важная форма речевой деятельности человека. Оно начинается со зрительного восприятия – различения и узнавания букв. Нужно выделить две стороны чтения – техническую и смысловую, формирование которой является основной целью обучения чтению дошкольника.

Основная функция чтения – это понимание письменного сообщения. Важно научить ребенка читать по слогам, чтобы из слогов получались слова, хотя это иногда дается сложно. Ребенок должен понимать смысл текста.

Научить писать ребенка – сложная работа. Вначале нужно подготовить ребенка к письму. Научить письменной гигиене: как правильно держать голову, руку, корпус, ручку или карандаш в руке. Давать ребенку соединять точки, чтобы получилась буква. Существует множество заданий, которые помогут ребенку писать сначала буквы, а потом слова.

Развитие активной речи держится на трех китах: своевременное формирование звукопроизношения, развитие грамматического строя речи и усвоение навыков планирования речевого высказывания, в основе которого лежит фразовая речь. А фунда-



ментом для этого является развитие импрессивной речи, то есть понимания обращенной к ребенку речи.

В современной теории и методике развития речи детей дошкольного возраста разработаны и существуют методики диагностики и формирования развития всех составляющих речи. Конечно же, лучше, когда развитие речи происходит естественным путем – при взаимодействии ребенка с родителями и окружающим миром. От развития речи дошкольника зависит его способность усвоить в дальнейшем письменную речь.

Успешность обучения в школе закладывается до шести лет, когда ребенок рассказывает, что с ним произошло в течение дня последовательно, связно и увлекательно. Хороший уровень развития речи демонстрируют те дети, которые справляются с задачей, например, пересказать спектакль, услышанную сказку или увиденный мультфильм.

В заключение следует подчеркнуть, что современная методика развития речи формировалась как наука на протяжении длительного периода. Но считать эту методику полностью сложившейся и ныне нельзя – она продолжает обогащаться и совершенствоваться.

В целом обучение на занятиях в детском саду должно характеризоваться живостью и непосредственностью проявлений детей, разнообразием приемов действий, небольшим образовательным содержанием, опорой на детский опыт, широкой и яркой наглядной основой, использованием игровых и занимательных приемов обучения, многогранными связями обучения с повседневной деятельностью детей.

Форма дошкольного образования

Создание модели группы кратковременного пребывания

Современная образовательная политика государства в сфере дошкольного образования находится в состоянии динамичного развития, характерной особенностью которого является организация вариативных форм дошкольного образования.



С учетом образовательных, социокультурных запросов родителей и особенностей развития и здоровья детей в Российской Федерации сформировано видовое разнообразие новых организационных моделей дошкольного образования – групп кратковременного пребывания. И здесь сотрудничество педагогов с семьей становится решающим фактором полноценного образования ребенка.

Наиболее быстро ребенок развивается в первые два года жизни. В этот период формируются двигательные навыки, происходит подготовка к речевой деятельности, закладываются основы психики. Данный период наиболее ответственный для развития человека, поэтому необходимо вовремя выявить и развить в нем потенциальные возможности.

Второй год жизни – наиболее важный период в интеллектуальном развитии ребенка. Дети, которым недостаточно уделяется внимания, значительно отстают от сверстников. На протяжении второго года жизни совершенствуется мышление: от непосредственных действий с предметами ребенок переходит к действиям с образами этих предметов. Важно как можно больше давать ребенку заданий на воображение, побуждать его к лепке, рисованию. Умственное развитие детей второго года жизни осуществляется в играх, общения с взрослыми, другими детьми. Для ребенка характерна любознательность, которую необходимо всячески поощрять.

На основании этого одним из приоритетных направлений работы нашего детского сада является психолого-педагогическое сопровождение развития ребенка раннего возраста. Мы считаем данное направление наиболее актуальным и необходимым, так как оно позволяет организовать систему мероприятий по профилактике отклонений в развитии детей на ранних этапах развития.

Никто не оспаривает и не подвергает сомнению значимость воспитания ребенка в семье, где он окружен

только любовью и положительными эмоциями. Родители хотят создать все необходимые условия для отличного эмоционального самочувствия своего ребенка, его нормального психического развития. Однако далеко не все мамы и папы, к сожалению, осознают важность некоторых моментов, понимают необходимость общения с малышом и учитывают особенности педагогического воздействия на детей до трех лет. Порой случается так, что родители и рады все это воплотить в жизнь, но кому-то не хватает времени, кому-то определенных знаний, кому-то просто лень уделить дополнительное внимание ребенку.

В связи с этим и пользуется популярностью группа кратковременного пребывания в детском саду. В чем же ее особенности и достоинства? Зачем нужна подобная форма воспитания?

Во-первых, группа кратковременного пребывания в детском саду отличается от обычной ясельной тем, что ребенок не получает психологической травмы из-за расставания с мамой. Ведь именно с ней он поначалу посещает дошкольное учреждение, постепенно привыкая к своим новым друзьям, воспитателям, занимаясь интересными и подходящими для его возраста делами.

Во-вторых, ребенок проводит здесь не целый день, а всего лишь примерно 3 часа 5 раз в неделю, что позволяет опытным педагогам и психологам организовать образовательный процесс таким образом, чтобы малыш получил все необходимые для него знания, ни одна важная деталь не упускается из виду. Благодаря этому время распределяется экономно, его хватает и для запланированных занятий, и для свободной деятельности.

В-третьих, группа кратковременного пребывания в детском саду имеет особую специфику, что подразумевает наличие особой образовательной программы с учетом возраста малышей, их психологических и эмоциональных особенностей.

В-четвертых, нельзя забывать и о маме, которая может со спокойной душой оставить ребенка на профессионалов и за те же несколько часов успеть посетить парикмахерскую, приготовить обед или просто отдохнуть.

Какие же задачи выполняют группы кратковременного пребывания в детском саду?

Главные из них:

- укрепление физического и психического здоровья малышей;
- формирование эмоциональной устойчивости с учетом физиологических особенностей детей;
- расширение кругозора, соответствующее возрасту развитие способности;
- помощь детям в адаптации к конкретному учреждению;
- формирование средств и способов общения со сверстниками и взрослыми;
- работа с родителями, ознакомление их с необходимыми видами деятельности.

Группы кратковременного пребывания помогают маме и малышу привыкнуть к условиям в детском саду, адаптироваться к коллективу, режиму дня и правилам дошкольного учреждения. А главное – посещение такой адаптационной группы позволит избежать резкой смены обстановки, которая в большинстве случаев травмирует неподготовленного ребенка.

Педагоги проводят с детьми игры, которые направлены на развитие мышления, речи, мелкой моторики, воображения, памяти, восприятия. Группа кратковременного пребывания в ДОО – это не просто веселое и интересное времяпрепровождение, но и огромная польза как для детей, так и для их родителей.

Т. С. УТКИНА,
заведующий МОУ Центра развития
ребенка № 1

Р. В. БАБИЧЕВА,
старший воспитатель



Своим опытом по укреплению опорно-двигательного аппарата старших дошкольников с использованием нетрадиционного оборудования поделились воспитатель Надежда Николаевна СМОТРОВА и старший воспитатель МОУ детского сада № 176 Дзержинского района Волгограда Марина Павловна МАМАКОВА.

Для успешной коррекции и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата необходим комплекс мероприятий, включающий средства физического воспитания. Но физические упражнения быстро надоедают ребенку, дети теряют интерес к занятиям и просто не хотят заниматься. Как сделать занятия интересными? Мы разработали оздоровительную систему по укреплению опорно-двигательного аппарата детей с использованием нетрадиционного оборудования, когда дети занимаются босиком. Причем воспитатель делает упражнения вместе с детьми. Когда ребенок видит заинтересованность воспитателя, правильное выполнение упражнений, он обязательно будет сам делать упражнения правильно и с удовольствием.

Оздоровительно-коррекционная система включает:

1. Разработанные комплексы специальной ежедневной зарядки.
2. Одно коррекционно-оздоровительное занятие в неделю.
3. Две ортопедические пятиминутки в день.
4. Ежедневные закаливающие мероприятия после сна, которые плавно перетекают в коррекционное занятие.

Для воплощения разработанной системы в жизнь мы создали в группе полноценный и, самое главное, действующий центр двигательной активности. Он создавался с учетом федеральных государственных образовательных стандартов, занимает половину группы, оборудован гимнастической стенкой и зеркалами, чтобы дети могли следить за своей осанкой и правильностью выполнения упражнений. Все оборудование и материалы доступны, в том числе и для детей с ограниченными возможностями здоровья – многое специально делалось для них.

Совместно с родителями изготовили нетрадиционное оборудование. Расскажем о некоторых из них.

Многофункциональный коврик для профилактики и коррекции плоскостопия «Полянка друзей». Он сделан из доступных, порой не нужных материалов: косичка из длинных лоскутков ткани, ребристые дорожки из пробок, косичка – киндер-сюрпризы, зайчик,

Ни одно лекарство не заменит движение

Плоскостопие и нарушение осанки считаются одними из самых распространенных заболеваний у детей. Проблема неправильного формирования опорно-двигательного аппарата детей существует и в нашем детском саду, особенно она актуальна в комбинированной группе, где есть дети с ограниченными возможностями здоровья. Детский организм отличается большой пластичностью, в связи с чем можно приостановить развитие плоскостопия и нарушение осанки путем укрепления мышц и связок.



медвежонок, белка из кусочков меха, а цветочки и морковь из остатков пряжи. Для детей занятие на коврике – увлекательная игра с движениями, для которой придумали стихотворение:



Для детей занятие на коврике – увлекательная игра с движениями, для которой придумали стихотворение:

Слова	Действия ребенка
Тропинкою извилистой Иду, иду, иду, Тропинкою извилистой К друзьям своим приду.	Ребенок проходит по витой косичке по всему периметру коврика до ребристой дорожки (из крышек).
За ребристую дорожкой, Зайка беленький живет.	Идет по первой ребристой дорожке, ставя ногу на середину полоски из крышек.
Я зайчишке помогу – Всю морковку соберу.	Собирает морковь пальцами левой ноги, одновременно вслух считает ее и «отдает» зайчику.
Ах, полянка, красота!	Идет к медвежонку.
Я цветочки соберу – Медвежонку подарю	Собирает цветочки пальцами левой ноги, вслух пересчитывая их, и «отдает» цветочки (букет) медвежонку.
И ребристую дорожкой В гости к белочке пойду.	Идет по второй ребристой дорожке, ставя ногу на середину полоски из крышек.
Тук-тук-тук, Открой мне, белка.	Три раза прыгает на двух ногах на крышках возле белочки.
Я считать умею ловко: 1-2-3 и 1-2-3.	Прокатывает поочередно три «орешка» (от киндер-сюрпризов) всей подошвой правой ноги, начиная от носочков до пяточек. Аналогично работает левой ногой.
Все орешки сосчитал И назад я побежал.	Идет по ребристой дорожке в обратном направлении, ставя ногу на середину полоски из крышек.
Здесь цветочки посажу,	«Сажает» цветочки пальцами правой ноги, одновременно вслух считая их в обратном порядке, начиная от 6.
Тут морковку рассажу.	«Сажает» морковь пальцами правой ноги, одновременно вслух считая ее в обратном порядке, начиная от 6.
По тропиночке-дорожке,	Идет по ребристой дорожке в обратном направлении, ставя ногу на середину полоски из крышек.
По тропиночке-дорожке	Проходит по витой косичке в обратном направлении по всему периметру коврика.
Снова в группу я приду.	Выходит с коврика.



Тренажер «Солнечный круг». В интересной форме с авторскими стихами дети выполняют задания по профилактике плоскостопия, равновесию, прыжки:

*Я по кругу иду...
На цветочек прыг-скок, а ногой на лепесток.
Двумя ножками цветок, одной ножкой лепесток.
Вновь по кругу я пойду, в гости к солнышку приду.
«Здравствуй, солнышко», – скажу,
а потом плясать начну.
Я плясала, я плясала и немножечко устала.
Возвращаться мне пора,
в группе ждут меня друзья.*

Тренажер-балансир «Следки» для развития равновесия. Его мы специально заказывали для детей с ограниченными возможностями здоровья, но с удовольствием занимаются и все дети. Можно идти по следкам разного цвета, размера, посередине, по краям или по диагонали.

Тренажер-сетка. Можно закрепить на разной высоте, и дети с большим удовольствием лазают-пролезают, играют и таким образом укрепляют опорно-двигательный аппарат.

Тренажер для прыжков, лазания, подлезания с регулируемой высотой. Безопасный, легкий, дети с удовольствием занимаются, умудряются подлезать под самой нижней отметкой, не задев палки.

Индивидуальные коврики для профилактики плоскостопия используются после сна, включены в закаливающие тропинки.

Система подвесных ленточек для развития легких.

Система подвесных небольших разноцветных пластмассовых шариков, которые «ведут» гимнастическими палками, вытягивая при этом позвоночник.

Мячи-мякиши. Дети очень любят эти небольшие мягкие мячики и с удовольствием работают с ними. Разработано несколько специальных занятий с мякишами, и в дальнейшем они используются в заключительной части занятия.

Мешочки для бросания в цель, на расстояние, для развития равновесия.

Самодельные гантели, частично наполненные песком, на 0,5 и 1 кг, наглухо закрытые.

Яркие гимнастические палки на каждого ребенка, различные ребристые и массажные дорожки, доска с ребристой поверхностью (устанавли-

вается под разными углами наклона), **две лесенки** (также устанавливаются под разными углами наклона), **скамейка с массажной поверхностью, кольцеброс.**

Разные виды круп в мешочках и в небольших контейнерах с мелкими игрушками для развития мелкой моторики рук и для работы пальцами ног, система обручей для подлезания детей.

Разные по размеру и фактуре, мягкости-твердости крышечки. Их дети перекалывают пальцами ног. Таким образом тренируются мышцы стопы и не теряется интерес детей к занятиям. Для этой же цели используем маленькие платочки, мягкие поролоновые шарики, карандаши.

Для формирования правильной осанки очень важно, как сидит ребенок. Поэтому у всех детей на стульчиках имеются двусторонние накидки по типу аппликатора Кузнецова с разной степенью жесткости. Аппликатор помогает малышам держать осанку, к тому же попутно идет массаж и точечная стимуляция мышц средней части спины.

При эмоциональной возбудимости детей мы используем пескотерапию, игры с водой и крупной разного размера. Дети очень любят эти игры. Переливают-пересыпают песок в разные по размеру емкости, закапывают мелкие игрушки, находят нужную игрушку. Особенно важны эти занятия для детей с ограниченными возможностями здоровья, так как хорошо тренируются и развивается мелкая моторика рук.

Нарисовали много плакатов, которые помогают детям понять, как правильно двигаться, сидеть, держать осанку, делать точечный массаж. В спальне после тихого часа проводим закаливающие процедуры. Начинаются они в кровати различными комплексами упражнений – побудками. Около каждой кровати ребенка расположен индивидуальный коврик для занятий по профилактике плоскостопия. Затем делаем дыхательные упражнения, далее упражняемся на различных дорожках. Мы разработали пять закаливающих тропинок на каждый день недели, где решаются практически одни и те же задачи, но на разном оборудовании, что позволяет сохранить у детей интерес к занятиям.

Мы поддерживаем инициативу и самостоятельность детей в выборе культурных занятий, помогаем выбрать

нужное оборудование. Например, для тренировки бросков можно использовать традиционную сетку, которая легко крепится на любой высоте, а можно использовать легкий и красивый модуль. Его легко перенести в любое место, а можно вообще вынести на улицу. Для разнообразия можно использовать специальный кольцеброс.

Работу ведем совместно с родителями. Вначале провели родительское собрание, подробно рассказали родителям о предстоящей работе, причем не только в саду, но и дома. Родители нас поддержали, принесли необходимые материалы для изготовления оборудования и тренажеров, помогли их изготовить. Многие родители затем сделали аналогичные коврики и дорожки у себя дома.

В начале каждого месяца родителям выдаем новый или дополненный комплекс специальных упражнений, которые ребенок должен выполнять дома вечером, а в выходные дни еще и утром. В педагогическом взаимодействии с родителями используем разнообразные формы работы:

- информация для родителей по укреплению опорно-двигательного аппарата на стендах, папках-передвижках, консультации;
- рекомендации специалистов: инструкторов по ЛФК, физической культуре, плаванию, а также медиков;
- мастер-классы по профилактике плоскостопия и укреплению осанки;
- «открытые дни» для родителей с просмотром занятий на нестандартном физическом оборудовании и различных закаливающих процедур.

С целью контроля успешности ведения физической работы мы проводим мониторинг здоровья и физического развития детей группы.

Чего же мы добились в результате? Отсутствие плоскостопия и нарушений осанки у здоровых детей и ремиссия у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Повышение уровня физического, психического здоровья детей. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению опорно-двигательного аппарата своих детей.

Девизом нашей работы стал афоризм Тиссо: «Движение может заменить разные лекарства, но ни одно лекарство не в состоянии заменить движение».

Чтение – это движение вперед

...Никогда не забуду, как я научилась читать. Сначала, когда я была еще совсем маленькая, слова пробегали у меня перед глазами, точно черненькие букашки. Однако совсем убежать от меня им не удалось. Я оказалась умнее и научилась их различать. И вот наконец настал день, когда я, открыв книгу, начала понимать, что в ней написано. Теперь я могла сама, без посторонней помощи читать разные истории, шуточные рассказы и стихотворения.

И тут случилась удивительная вещь. Умение читать дало мне власть над этими историями, но в каком-то смысле истории тоже приобрели власть надо мной. Они навсегда остались в памяти. В этом заключается одна из тайн чтения.

Ты открываешь книжку, читаешь слова, и вдруг хорошая история яркой вспышкой западает тебе в душу. Эти черненькие букашки, вереницей бегущие по странице, сначала превращаются в слова, которые ты уже понимаешь, а затем в волшебные картины и приключения. Но как бы далеко от действительной жизни не уведили нас некоторые истории, как бы они не поражали нас удивительными неожиданностями, протягиваясь, словно резиновые ленты, то в одну, то в другую сторону, но в конце концов хорошая история всегда возвращает нас к самим себе. Придуманные истории слагаются из слов, а всякому человеку интересно переживать словесные

приключения.

Большинство из нас поначалу становятся слушателями. В раннем детстве с нами играют мама и папа, они перебирают пальчики малыша и говорят стишок («Этому дала, этому дала, а этому не дала. Ты дров не колोल...»*) или играют с нами в ладушки («Ладушки-ладушки! Где были? У бабушки...»). Играя с нами, они вслух произносят слова. Совсем еще маленькие, мы слушаем слова и хохочем. Позже мы учимся читать то, что написано печатными буквами на бумаге и, даже читая про себя, слышим какой-то голос. Чей это голос? Быть может, наш собственный – голос читателя, но не только. Это голос самой истории, звучащий в голове читающего человека.

В наше время есть, конечно, разные способы рассказать историю. Кино и телевидение предлагают множество историй, но они пользуются языком не так, как в книге. Специалисты, работающие на телевидении и в кино, часто просят писателей, чтобы в сценарии было поменьше слов. Они говорят: «Пускай историю покажут картинки». Телевизор мы смотрим вместе с другими людьми, а книжки читаем, как правило, наедине с собой.

Мы живем в такое время, когда в мире стало видимо-невидимо книг. Странствия читателя – это еще и поиск. В своих поисках мы читаем и перечитываем книги. И главное событие этого путешествия – это когда читатель сре-



ди непроходимых печатных джунглей вдруг набредет на историю, такую интересную и захватывающую, что после нее меняется что-то в его душе. Мне кажется, каждый читатель ждет именно такой встречи, от которой вдруг что-то сдвинется в обыденном мире, давая место новой шутке, новой мысли, новому открытию, правоту которого утверждает сила слова.

– Да, это правда! – говорит нам внутренний голос. – Я тебя узнаю!

Ну разве не замечательная вещь чтение!

Маргарет МАХИ,
детский писатель

Школа моя номер 103, лучше её нет – посмотри!



Ради́ф ЧИЖИКОВ,
8 лет, Волгоград

*Класс 1 «А» –
Он весёлый и дружный,
Для школы моей
И начальный, и нужный!*

*Светлана Петровна –
Учитель мой первый,
Давно она в школе
И служит ей верно!*

*Наш класс – он просторный,
И чистый, уютный,
И быстро бегут
Здесь часы и минуты.*

*В библиотеке мечтаю бывать,
И книжки все школьные перечитать!
В столовую школьную быстро бегу,
И всё, что дают нам, я очень люблю.*

*А в школу я с бабушкой вместе иду.
И думаю: бабушку не подведу!
Пятёрки, четвёрки ей буду носить,
Я буду её уважать и любить!*

*На стадионе и в зале мы –
Ловкие, сильные,
И ставим, надеюсь,
Рекорды спортивные!*

*Музей славы воинской
Есть в нашей школе,
Там про героев узнаю я боле.
И памятник маршалу установили,
Чтобы ребята его не забыли!*

*Мне в школу осталось лет десять ходить,
Но и потом буду школу любить.
Детей я своих сюда приведу,
Ведь лучше я школы нигде не найду!*

Необыкновенная ночь

– Ура! Я так ждал этого момента!
Наступила темнота, а это значит,
что скоро придёт Новый – петушиный
– год.

Я возвращался с папой и сестренкой Соней с горки. Зашёл домой и очень удивился. Была такая суета! Но я не обратил на это никакого внимания. Я начал стараться, чтобы время до Нового года пролетело быстро, но, нет, время не хотело спешить. В общем, я кое-как просидел час-другой, ещё один... и наконец мама сказала:

– Пойдемте за стол.

– Мы ждём, – добавила бабушка.

Мы с Соней и папой мигот очутились на стульях. И хотя в этот момент было всего часов десять, время пролетело очень быстро. В общем, часа через полтора я еле живой плясал с сестрой около елки. Потом мы все сели обратно за стол и ждали, когда какие-то там двадцать минут... Бабушка включила грустную музыку. Мама начала возмущаться:

– Выключи, всё настроение портит!

Я понял, что сейчас будет худо, и шепнул бабушке:

– Бабуль, я, конечно, ничего против этой музыки не имею, но лучше выключи, а то... Ой, сейчас шума будет!



Тут на экране телевизора появился Президент России и сказал что хотел. И... Бом! Бом! Забили куранты. Я даже уже забыл, что загадал и машину, и дом, и хорошую работу. Но тут заиграл гимн Российской Федерации. Я, как в армии, по команде встал и запел:

– Одна ты на свете! Одна ты такая...

Все сидели как вкопанные и смотрели на меня удивлёнными глазами.

Много, много чего произошло в эту необыкновенную ночь... А сейчас

я пишу этот рассказ, мама и бабушка лежат на диване, кот спит, повсюду палят салюты, а я сижу у ёлки на самодельном стульчике и говорю про себя: «А вдруг я когда-нибудь стану великим писателем из-за этого маленького рассказа...»

Михаил ЖИВОГЛЯДОВ,
10 лет, 1 января 2017 года

P. S. Успехов тебе, Михаил! Дерзай, ведь в новогоднюю ночь исполняются самые заветные мечты.

Артем НЕСНОВ,
ученик 4-го класса НОУ СОШ
«Развитие»,
Волгоград

АКВАРЕЛЬНАЯ ВЕСНА

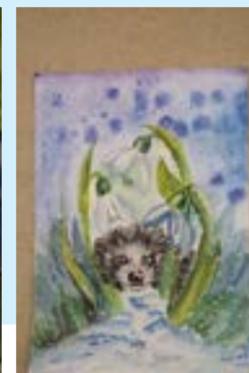
*Рисовать весну
Лучше акварелью,
Кисточкой коснусь
И уйдут метели.*

*Растекайтесь краски,
Как ручьи в лесу,
Буду я как в сказке
Рисовать весну.*

*Расцветай подснежник –
Нежный, молодой.
С синевой безбрежной,
С новой весной!*

*Просыпайся, ёжик,
Для тебя сейчас
Нарисую мошек
Для твоих кормежек
И даже про запас.*

*На моей картине
Ветерок весенний,
И в моей квартире
То же настроение!*





Любовь Федоровна САВЕЛЬЕВА,
кандидат биологических наук,
специалист по лекарственным
растениям



Вербное воскресенье – один из важнейших христианских праздников. В России церковь праздновала его в последнее воскресенье великого поста за неделю перед пасхой. Молящиеся во время утрени держали в руках ветки вербы, которые, возвратившись домой, ставили за образа, считая их символом домашнего очага, веря в то, что они изгоняют из дома болезни, злых духов и всякую нечисть. Говорят, что верба потому так сильна, что из всех деревьев она распускается самой первой и успевает принять от солнца самую чистую и ценную весеннюю энергию.

С христианством пришла еще одна традиция, связанная с вербой. В Вербное воскресенье женщины били прутиками вербы непослушных детей – считалось, что хлещет их сама Мать Пресвятая Богородица. Верба при этом отнимает у ребенка отрицательную энергию, которая его самого очень тяготит и не дает жить в согласии с родителями. Себя женщины тоже хлестали на всякий случай, чтобы не закрадывались в душу сомнения и не мучили соблазны...



Ивушка зелёная, над рекой склонённая

Вербу считали богиней плодородия из-за ее удивительной жизненной силы – любая ветка, воткнутая в землю, легко приживается, и из нее очень скоро возникает новое дерево. Бездетные женщины молились у вербы, приносили ей жертвы, прося подарить им детей. Существовали и еще обычаи, связанные с ивой. Чтобы в доме царил мир, согласие и не было «переполоха», нужно вбить в стену колышек от вербы. Ветками вербы отбивались от всякой нечистой силы. Венком из прутиков вербы из избы выметали незаметный глазу сор, который потом сжигали. Венки всегда служили оберегом в русском доме, поэтому при переезде в новый дом обязательно брали с собой старый венки. Считали, что под венком живет домовая и что на венки, брошенные в старом доме, могут наступить случайные люди и тем самым накликают беду на бывших хозяев.

Ботаническое описание

На территории России произрастает более 100 видов ив из семейства Ивовые (*Salicaceae*), к которому принадлежит многочисленный род тополей, в том числе и осина дрожащая.

В Волгоградской области встречается не менее 50 видов ив. Все ивы отличаются крайним полиморфизмом и способностью к гибридизации, что крайне затрудняет их определение. Кроме этого, ивы – двудомные растения, т.е. мужские тычиночные и жен-

ские пестичные соцветия находятся на разных особях и часто появляются раньше распускания листьев в марте-апреле, когда в лесу местами лежит снег.

Цветки мелкие, без околоцветника, однополые, собраны в сережки.

Мужские из 2-5 тычинок, женские – из одного пестика с нектарником у его основания.

Плод – в виде коробочки.

Семена волосистые, мелкие, летучие.



Ива белая или серебристая, ветла (*Salix alba* L.) – крупное дерево до 30 м высотой с развесистой кроной и толстым стволом до 3 м в диаметре. Тычиночные сережки ярко-желтые, короткие, пестичные длинные. Растет по берегам и долинам рек, у дорог, часто разводится у домов, плотин, прудов. Цветет в апреле-мае.

Ива вавилонская или плакучая (*Salix babylonica* L.) – декоративное дерево высотой 10-12 м, разводимое в парках и садах, родом из Китая, с длинными плакучими ветвями. Именно ее рекомендуют использовать для выращивания в стиле «бонсай».

Ива козья, бредина (*Salix caprea* L.) – стройное дерево до 10 м высоты с тонкими голыми ветвями и крупными, округлыми листьями, после удаления коры древесина быстро краснеет. Повсеместно в лесах, кустарниках, по склонам. Цветет рано в апреле, ее ветви как бы покрываются желтым пухом.

Ива ломкая, ракита (*Salix fragilis* L.) – дерево 6-12 м высотой с голыми блестящими листьями. Отличается большой ломкостью побегов в сочле-

Химический состав

В коре ив содержатся дубильные (до 14%) и пектиновые вещества, лигнин, флавоноиды, катехины, антоцианы, целлюлоза, аскорбиновая кислота и гликозид салицин, от имени которого и происходит латинское название ив – «саликс».

В листьях содержится до 200 мг% аскорбиновой кислоты.

Применение в медицине

До открытия хинина кора ивы была единственным широкодоступным средством от малярии. Из коры ивы в Германии производят знаменитый аспирин УПСА.

В народной медицине отвары и настои коры ивы применяют при заболеваниях печени, почек, мочевого пузыря, катарах желудка, а также для полосканий при воспалении слизистой рта и горла. **Ивовая кора** входит в комплексные сборы для лечения подагры и ревматизма. Благодаря содержанию салицина она обладает жаропонижающей и кровоостанавливающей способностью, что препятствует тромбообразованию.

Ножные ванны из коры применяют при варикозном расширении вен, потливости и кожных заболеваниях.



нениях со старыми сучьями. Птицы используют это свойство для постройки гнезд. Изредка по берегам рек и прудов, около жилищ, дорог. Цветет в мае.

Ива остролистная, краснотал, верба (*Salix acutifolia* Willd.) – дерево 5-10 м или высокий прямой кустарник 3-6 м высотой. Растет по песчаным местам и холмам на берегах рек, часто разводится. Взрослые ветви темно-пурпуровые. Цветет в марте-апреле раньше всех остальных видов. Соцветия белые, пушистые, словно меховые. Именно ее соцветия православные во время утрени в «вербное воскресенье» держали в руках.

Ива пурпурная, желтолоз (*Salix purpurea* L.) – кустарник 1-3 м высотой, ветви пурпуровые или желтые, тонкие, гибкие, блестящие. Кора изнутри лимонно-желтая. По песчаным берегам рек Дона, Медведицы, Иловли. Цветет в мае.

Ива пятитычинковая, чернотал (*Salix pentandra* L.) – кустарник или дерево до 15 м высотой с пурпуровой или коричневой блестящей корой и блестящими плотными темно-зелеными



листьями как бы покрытыми лаком, благодаря которым является одним из красивейших видов ив. Обыкновенно по сыроватым лесам, ольшатникам, топким кустарникам, болотам. Цветет позднее всех других видов в мае – июне после полного облиствения.

Ива русская или корзиночная, чернотал, красная верба (*Salix viminalis* L.) – высокий кустарник с длинными тонкими ветвями, с очень длинными войлочно опушенными листьями до 20 см. Повсеместно по берегам рек вместе с трехтычинковой и остролистной образуют прибрежные ивняки. Цветет в мае.

Ива трехтычинковая, белотал (*Salix triandra* L.) – средний или большой кустарник всюду обыкновенный по берегам рек. Стволики покрыты облезавшей в виде заплаток корой и тонкими белыми корешками. При спаде воды они подсыхают и образуют своеобразные сухие «бороды».

Цветет в мае. При разливе весной листья выделяют пену, капающую вниз, что видимо, связано с повышением давления в листьях.

Фармакологические свойства

Препараты из коры ивы обладают вяжущим, кровоостанавливающим, жаропонижающим, желчегонным, мочегонным, глистогонным, противовоспалительным, действиями.

Кору заготавливают рано весной до начала сокодвижения, в основном, с тонких веток ив ломкой и пурпуровой.

Применение в других областях

Кора и листья ив богаты дубильными веществами и используются для выработки самых тонких сортов кож.

Из гибких прочных **ветвей** плетут мебель, корзины, рыболовные снасти и многое другое.

Мягкая легкая древесина используется как поделочный материал.

Декоративные виды широко используются в парковом хозяйстве.

Благодаря нетребовательности и удивительной живучести ивы используют для освоения и укрепления песков и берегов водоемов.

Совет «Робинзонам»: кора вербы и ивы могут остановить кровотечение из ранки.

Весной многие ощущают себя разбитыми, слабыми. Удивительно, но даже морозной зимой было легче просыпаться, работало активнее, вид был свежее. «Весенний авитаминоз», – привычно качают головой окружающие. Но виноватым в своем плачевном самочувствии бывает чаще не время года, а сам человек. Человек – дитя земли – оторвался от природы, а ведь земля всегда почиталась, к ней припадали былинные богатыри, прося защиты и силы. А ритмы жизни нам задает наш календарь. Как же встретить весну, чтобы ощутить все ее радости?

Весна: традиции и здоровье

У жителей каждой территории есть отличительные черты, свои биоритмы, которые, при своей стройности, законченности, не являются застывшими и неизменными и реагируют на социальные, экономические и другие перемены в жизни человека. И профилактика, ориентирующаяся на природные циклы, дает максимальный эффект.



КАЛЕНДАРЬ

Март мы ждем с нетерпением. Спрашиваем: «Когда же весна придет?» И вот звенят вешние воды, и в это время, как помним, даже пеня березкой стать мечтает...

Просыпается весна-красна на изломе зимы. В небе наблюдают «небесный ледоход» – кучевые облака. Но, плененные солнцем, не забывайте о теплой одежде: народная мудрость гласит, что до **14 марта** лишь сверху течет, а снизу морозит. Не зря говорят еще: «Марток оставит без порток». Однако мороз ещё хоть и скрипуч, да не жгуч, а день с ночью меряется (имеется в виду **22 марта**, когда день равен ночи, а после начинает быстро нарастать).

В эту «пересменку» обостряются старые хвори: дают о себе знать полиартрит, хондрозы, нестабильно артериальное давление. Причин для этого много: например, активность солнца.

Считалось, что **10 марта** нападает дрема, а спать нельзя, так как иммуни-

тет слабый, и наказание за сон – лихорадка.

17 марта прилетают грачи, приносят весну, но люди не надевают новые лапти: новая обувь, еще не разношенная, будет вдвое неудобнее на сырой, неровной земле, а отсюда – неровная походка.

18 марта в огороде копают три лунки: говорят, что так земля получит приток кислорода, и в ней не заведутся никакие вредители.

Апрель часто начинается при снеге, а заканчивается при траве.

7 апреля – Благовещение. Издавна на Руси существовала традиция в день Благовещения отпускать на волю птиц.

12 апреля – память Иоанна Лествичника. Пекли обрядовое печенье – лепенки, «лестницы на небо» – для полета души. Удивительно, но ведь именно в этот день совершил свой первый полет в Космос Юрий Гагарин!

17 апреля катались по молодой траве: верили, что спина будет гибкая, позвоночник получит своеобразную

«прививку» бодрости от сочной росистой зелени.

Май – и под кустом рай. Этот месяц также наполнен различными приметами и легендами.

3 мая, как говорят, покойники по земле тоскуют. Поэтому, независимо от того, хотим мы этого или нет, нам постоянно будет приходиться на ум тот или иной человек, ушедший из жизни.

22 мая – день Николы Летнего, когда разрешалась гуляба без надзора. Может гулять и молодежь – ее охраняет Никола своими молитвами.

На Лазареву субботу (в этом году **8 апреля**) приносят в дом освещенные вербочки, которые убирают страхи.

В четверг на Страстной неделе перед Пасхой советуют есть серебром или из серебра.

Эти поверья родились не на пустом месте и не бесцельно. Они являются своеобразной психологической защитой от различных влияний извне, от собственных мрачных мыслей.



ПИТАНИЕ

В рацион следует включать соки, квашеную капусту, чеснок, лук. В это время очень кстати пришелся нам Великий пост. Не летом же очищаться организму, когда жара; не богатой осенью, сытной и сладкой; не морозной зимой. Русь всегда была хлебосольной. Могла себе позволить: богатые реки, в лесах – много птицы, зверя; есть мед, хлеб, да и душа щедрая.

Нынче не так: экология хромает, леса – за Уралом, натурпродукт – лишь на даче. Нам упорно вместо пирогов и щей предлагают пиццу, пасту... А все эти блюда, сдобренные жиром, сливками, порой практически не совместимы с условиями жизни в наших широтах. Частое их употребление разрушает ферментативную систему, меняет эмоциональные фон, мысли.

ПОСТ

За разгулом Масленой недели – семь недель воздержания: «Пост всем прижмёт хвост». Пост очень прижился на Руси. Воздержание в пищи накапливает и стимулирует наши силы, чувства, желания. Это напоминает старинные свадебные обычаи. Молодые не едят за пиршеством: вначале брачная ночь, любовь, а потом еда. Кстати, считалось, что дети, зачатые весной, после поста, имеют более устойчивый иммунитет, они крепче и сильнее. Так же и в природе: приостановку роста во время холодной зимы весной дает буйное цветение, а летом – плоды.

Про пост говорят: «Пришла редька да хрен, да книга Ефрем». Эта книга учит нас не критиковать других, не указывать на их грехи, а подумать над собственными.

Это время нам дано для того, чтобы понять самих себя. Наши предки полагают, что жадность ведет к проблемам с желудочно-кишечным трактом, зависть – к сердечно-сосудистым заболеваниям, жалость к себе – к ипохондрии, болезням печени, обида – к накоплению камней в различных системах организма.

За время поста есть девять особых знаменательных дней. Самый значительный момент – ночь со среды на четверг на четвертой – Крестопоклонной – неделе Великого поста. Предки верили и даже слышали, как в полночь ломается пост. Но это не слуховые галлюцинации, а собственное ощущение изменений в организме у тех, кто постится.

Вдумайтесь в выражение «стоять на посту». В данном случае это значит «стоять на страже своего здоровья». В это время просыпается душа, интуиция, происходит очищение. Все это результат накапливающегося опыта. В православном псалме поется: «Боже, обнови дух в утробе моей». Научно доказано, что на 21-й день поста в организме вырабатываются аминокислоты из растительных продуктов, но по составу животного происхождения. На четвертой неделе человек уже ослаб от воздержания, и ему предлагается печь печенье – кресты – как символ веры в добро и благоденствие.

В теле очищение начинается с ногтей, волос: их качество улучшается. Не зря раньше новый год начинался в марте: все системы работают в особом режиме. Утренняя слабость, утомляемость (как раз то, что мы именуем

авитаминозом) уходят после того, как дней пять поедим грунтовый лук. От кофе и других стимуляторов лучше отказаться, а вот цикорий, отвары, соки употреблять нужно.

В тканях организма, когда человек воздерживается от еды, погибают в первую очередь более старые клетки. Меняется мышление. Ум на насытый желудок работает лучше. Обостряется память, внимание. Нормализуется состояние околотитовидной железы, которая контролирует подачу кальция в плазму, а ведь недостаток кальция лежит в основе болезней сосудов и костно-мышечного аппарата.

Забота о собственном здоровье – это непосредственная обязанность каждого и ее нельзя перекладывать на других, в том числе на медицинских работников, снимая с себя всякую ответственность. Часто человек сам доводит себя до больницы. Древняя мудрость гласит, что лечиться нужно начинать не за три дня до смерти, а за три года до болезни. И у нас достаточно ресурсов для здоровой жизни в любом возрасте.

Людмила Васильевна ГРЕБЕННИКОВА,
врач кабинета медицинской профилактики
ГУЗ «Больница № 18»

ЖЕНСКИЙ ПРАЗДНИК у каждого народа свой

Принято считать, что 8 Марта – праздник исключительно советский, и его возникновение связано с борьбой женщин за свои права. Но у многих народов задолго до появления понятия «права женщин» уже существовали свои женские праздники.



В Германии, в городке Безель, который некогда находился рядом с Бонном и давно уже стал его районом, в последнюю неделю перед Великим постом бушует настоящее праздничное сумасшествие, придуманное два века назад прачками и белильщицами полотен. Начинается оно «бабьим четвергом», с раннего утра которого Безельская ратуша превращается в осажденную крепость, которую плотно окружает толпа зевак и детворы, освобожденной по такому случаю от уроков. Запершиеся изнутри «отцы города» ожидают «бабьего бунта». Они заранее готовы к поражению – на фасаде здания развешаются развешенные как бы после стирки мужские брюки, а террасу второго этажа украшают женские ночные рубашки с кружевами.

Толпа приветствует прибывающих к ратуше гостей из соседних районов и городков. Наибольший восторг вызывает появление женского «войска» в нарядах рейнских прачек. Бабий штурм начинается с бурной словесной



перепалки между предводительницей и бургомистром, которая плавно переходит в атаку дверей. Как при любой осаде, внутри имеется предатель – он незаметно для защитников крепости помогает командирше «бабьего войска» подняться на балкон. И тут происходит самое интересное – рукопашная схватка! «Главная прачка» традиционно побеждает и завоевывает золотой ключ от дверей ратуши. Она обращается к толпе с балкона и демонстрирует свой трофей. Народ ликует, свистит и рукоплещет. И это означает, что вновь наступил желанный «бабий четверг», а вместе с ним веселая карнавальная неделя.

Берегись, мужчины! До конца этого дня организованные отряды «прачек» маршируют по надрейнским городам и заходят в любые попадающиеся по дороге магазины, офисы, государственные учреждения. Цель визитов – демонстрация власти над временно бесправными мужчинами, которые обязаны отложить все



важные дела и заниматься исключительно улаживанием своих сотрудниц – от дам-начальниц до уборщиц. «Прачки» вовлекают представителей сильного пола в пляски и хороводы, а особое удовольствие веселой толпе доставляет отрезание половины галстука у наиболее уважаемых чиновников. Самые предусмотрительные не надевают сию принадлежность туалета в «бабий четверг» или обходятся старым и потертым галстуком. В «бабий четверг» авторитетов не существует, и когда Бонн был столицей ФРГ, жертвой развеселых «прачек» стал однажды даже любимый галстук тогдашнего канцлера Вилли Брандта!

Вечером «бабьего четверга» отцы семейств Северного Рейна-Вестфалии безропотно занимают домом, детьми и оплачивают счета за шалости отчаянно веселящихся супруг. А следующие шесть дней карнавала с его шествиями, маскарадами и прочими безумствами ничем не отличаются от подобных праздников в других местностях.



В Румынии и Молдове женский праздник называется Русали. Он служит для улаживания русалий – добрых полевых духов, которые ухаживали за посевами и орошали их. Иногда их представляли как девочек с длинными волосами, очень боящихся людей. Женщины, чтобы улажить русалий, выходят все вместе на природу, танцуют, поют, едят. Затем самая старая из них приглашает русалий в село. Для этого она перед воротами своего дома, произнося заклинание, выливает кружку воды, прося русалий прийти с дождем и урожаем. Все остальные в виде свадебной процессии с ряжеными невестой и женихом встречают их. А в конце дня эта же свита русалий провожает.



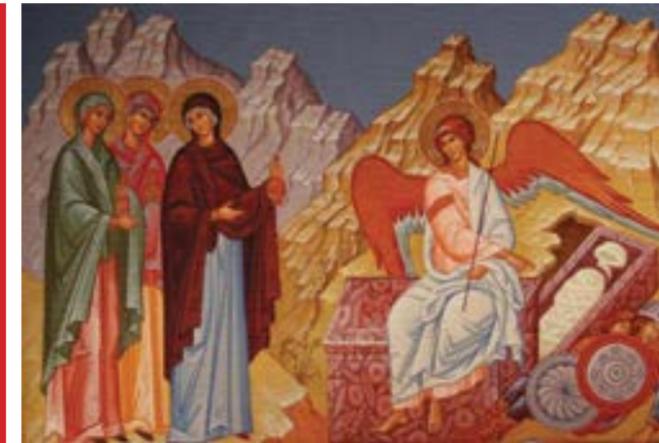
В Индии – это праздник Гангаур, который проходит в честь богини Парвати, матери всего сущего. Праздник Гангаур считается одним из важнейших традиционных торжеств весны, которое длится 18 дней и сопровождается религиозными ритуалами, уличными шествиями, танцевальными представлениями, пирами и другими зрелищными событиями. Главными участниками празднеств становятся индийские женщины. Незамужние совершают обряды поклонения ей с целью обрести счастливый брак, семейные дамы просят богиню-мать о здоровье для мужа и близких, процветании домашнего хозяйства. По городу проходят праздничные процессии, женщины достают из колодцев воду, срывают цветы и поют гимны богине. Красочный фестиваль весны, любви и верности наполняет индийские города ни с чем не сравнимой атмосферой восточной романтики.



В Израиле женский праздник Пурим посвящен Эсфири, жене персидского царя Ксеркса, которая спасла евреев от тирана. Министр Аман внушал царю мысль, что всех евреев необходимо выселить или истребить. Эсфирь, узнав об этом, велела приготовить пир, на который пригласила царя. Там она сказала Ксерксу, что Аман – злейший враг государства, и попросила не уничтожать евреев. Царь послушал супругу, и народ был спасен.

В честь этого и отмечается Пурим – самый веселый у евреев праздник, прославляющий красоту и мудрость женщин. Дата его зависит от Пасхи, но он всегда приходится на переход от зимы к лету. В этом году он отмечается 12 марта.

Стоит заметить, что большинство хозяек к празднику стараются приготовить гоменташ – треугольные печенюшки (пирожки) с джемовой начинкой, которые ещё именуются «уши Амана». Эта вкуснейшая выпечка должна быть попробована всеми членами семьи, подарена родным и друзьям, а также роздана всем нищим и нуждающимся.



В России Международный женский день 8 Марта отмечается с 1921 года, однако гораздо более долгую историю имеет День жен-мироносиц (третье воскресенье после Пасхи, в этом году 30 апреля). Издавна этот день на Руси считался и считается православным женским днем. Церковь отмечает его как праздник всех женщин-христианок, подчеркивая их особую роль в семье и обществе, укрепляя в их самоотверженном подвиге любви и служения ближним.

Согласно преданию, женщины, бывшие у подножия креста, приготовили из смеси оливкового масла и вина, сдобренных разными ароматными травами и ароматическими веществами, особую мазь, называемую «миром». Они первыми пришли к пещере, чтобы совершить обряд «миропомазания». За святость и благочестивые деяния жен-мироносиц почитали в народе, и по всей Руси день их памяти стал считаться женским праздником.

Справлялся он повсюду широко и весело, особенно любили его селянки. «Гуляли» своей, отдельной от мужей женской компанией. С обильной едой, грушевкой (отваром из груши) и зернами всех культур, что собирались сеять в деревне в этом году, уходили за околицу. Там делали чучело из прутьев или соломы. Водили вокруг него хороводы, засыпали зерном, угощали его и друг друга принесенными яствами – обрядовой едой была «девичья», или «бабья» яичница, – а потом, в конце дня, сжигали. По поверью, такой обряд помогал плодородию.

Мужчинам в этот день приходилось брать на себя заботы по хозяйству: и уход за детьми, и варено, и стирку, и приборку, и дойку коров, и, если случалось, то и срочную штопку и починку. Получалось это у них неловко и нескладно, что и служило потом предметом насмешек и подначек на весь год, и стало даже сюжетом для смешных баек «про то, как мужик бабью работу делал».

Как видим, у нас есть и свой древний замечательный женский праздник.

Праздник, несущий идеал настоящей женщины – заботливой, верной и любящей, праздник светлый и очень добрый.

Поэтому мы просто обязаны возродить память об этом великом торжестве, ведь это в наших силах!

Для современного человека каша ассоциируется прежде всего с полезным завтраком. Или гарниром ко второму блюду. Тем более поразителен рецепт, ставший национальным брендом: сахар, топленые сливки, сухофрукты, карамелизированные орехи, соус из абрикосов... Просто буквальная материализация сладкой жизни! В итоге получается бесподобный десерт, не имеющий аналогов в кухнях мира – знаменитая гурьевская каша, которую совершенно справедливо называют

ЦАРЬ-КАША



Французский писатель и гурман Александр Дюма как-то сказал, что достоинства национальной кухни более всего проявляются в десертах. Традиционная русская кулинария хоть и не может похвастаться таким же обширным набором сладких блюд, как французская, зато может с полным основанием гордиться теми немногими, что есть. Эти лакомства не только отличаются великолепным вкусом, но и обычно обладают интересной историей происхождения.

В самом начале XIX века тогдашний министр финансов, член Государственного совета, один из самых влиятельных людей того времени граф Дмитрий Александрович Гурьев однажды гостил у своего давнего приятеля, отставного майора Оренбургского драгунского полка, Георгия Юрисовского. Последний, желая удивить графа, эпикурейца эстета и гурмана, приказал своему крепостному повару Захару Кузьмину сотворить обед, который переплюнул бы любые изыски модной тогда французской кухни. Снеди было много: и гусиная печенка, и тертые рябчики, и черная икра, но главный сюрприз ждал графа в конце. На десерт было подано блюдо, специально изобретенное по этому поводу Кузьминым, – нежнейшая каша из манной крупы на молоке с добавлением орехов, сливочных пенек и сушеных фруктов. Едва отведав этой каши, граф, по легенде, прослезился от умиления, приказал позвать повара и троекратно его расцеловал. Вскоре, потратив сумму, за которую в те годы можно было приобрести порядочное имение, он выкупил Кузьмина вместе с семьей и сделал своим личным поваром. А изобретенный Захаром десерт, получив-

ший название «Гурьевская каша», стал одним из самых модных блюд столичного бомонда.

Рецепты передавались по знакомству, и постепенно этот шедевр научились готовить и в других знатных домах. Насколько популярной была эта сладкая каша, судите сами: даже такой знаток кулинарии и ценитель изысканных блюд, как граф Сергей Витте, выдающийся государственный деятель времен императора Николая II, называл гурьевскую «королевой десертов». А поручик лейб-гвардии и будущий петербургский губернатор Петр Павлович Дурново – большой гурман! – с завидной регулярностью потчевал кашей-десертом гостей в своем аристократическом особняке на Английской



Гурьевская каша (по домашнему). Один фунт грецких или простых орехов и 10–12 штук горького миндаля обварить кипятком, очистить от кожуры и мелко истолочь, подливая воды, в то же время 5 стаканов сливок влить в большую плошку, поставить перед углями, снимать и складывать на тарелку образующиеся румяные пенки. Когда уже их довольно наберется, всыпать в оставшиеся сливки 1½ стакана манки, сварить довольно жидкую кашу, в горячую всыпать истолченные орехи, сахар, ваниль и размешать, выложить на блюдо рвань из теста, положить ряд каши, ряд пенки, опять ряд каши, посыпать сверху сахаром и сухарями и оставить

набережной в Санкт-Петербурге. Кстати, манную крупу – основной ингредиент блюда, в те времена мог позволить себе не каждый; она исторически считалась в России дорогой и редкой. (Современная манка, хорошо нам известная, сильно проигрывает предшественнице в качестве и вкусовых свойствах).

Десертная каша была непременным атрибутом императорских обедов – ее высоко ценил император Александр II, а его сын, Александр III, вообще называл ее самым любимым лакомством. С гурьевской кашей связан и трагический эпизод из жизни царской семьи. В 1888 году во время железнодорожной поездки Александру III подали его любимый десерт, и в тот момент, когда царь поливал кашу сливками, раздался страшный грохот – поезд сошел с рельсов. Император позже не раз вспоминал, как каша спасла ему жизнь: вагоны, где находились спальня и кабинет императора, были полностью уничтожены, а вагон-столовая не пострадал.

Вот такая история гурьевской каши. Да, за пределами России эта каша стала известна в 1814 году, когда в Париже её представили как национальное блюдо русской кухни, и с тех пор вот уже 200 лет пользуется неизменным успехом среди настоящих ценителей хорошей еды.

На здоровье!
Гурьевская каша – это одновременно второе блюдо и десерт, поэтому ее так любят дети. Ее традиционные компоненты – это манная крупа, орехи, сливочные или молочные пенки, сухофрукты. Что касается приготовления, то оно не очень простое, но это, определенно, того стоит, и в этом легко убедиться, приготовив ее хотя бы однажды.



Классический рецепт Гурьевской каши

0,5 стакана манной крупы,
1,2 л молока 6%,
1 стакан меда,
1 стакан орехов
(смесь: грецкий, фундук, миндаль, кедровый),
1 груша, 1 яблоко,
70 г малины и ежевики,
30 г брусники, 1 ч.л. сахара, ванилин

- Выливаем молоко в кастрюлю с толстым дном, кладем туда ванилин и топим его на медленном огне час-полтора. Пенки, которые будут образовываться при вытапливании молока, собирать ложечкой и складывать на отдельное блюдце.
- В кипящее молоко тонкой струйкой, постоянно помешивая, засыпаем манку.
- В половине стакана меда провариваем орехи.
- Фрукты режем кубиками и припускаем во второй половине меда.
- Берем сковородку (глиняную или чугунную форму) с высокими бортами и начинаем формировать блюдо: первым слоем выкладываем пенку, затем – слой манки и опять слой пенки. Выкладываем половину орехов и фруктов, слой манки, опять слой пенки и оставшиеся орехи и фрукты.
- Посыпаем блюдо сахаром, ставим в духовку и выпекаем при 180° до образования румяной корочки.



Хлопотное это дело, как видите. Вообще приготовление гурьевской каши по классическому рецепту – процесс трудоемкий, но есть рецепты и попроще, созданные уже в наше время и адаптированные современными поварами под наши реалии. И они ничем не хуже классического.

Гурьевская каша в старом стиле

- 100 г манки, 500 мл молока,
50 г измельченных грецких орехов,
100 г сахарного песка, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 10 абрикосов, ванилин
- Вскипятить молоко, немного посолить, постепенно всыпать манку и сварить вязкую кашу.
 - Немного ее охладить и добавить растертые с сахаром желтки, взбитые белки, ванилин и обжаренные на сливочном масле грецкие орехи. Все тщательно перемешать.
 - Налить в мелкую широкую кастрюлю сливки и поставить в духовку, разогретую до 150° для образования пенки. По мере образования пенки снимать их и выкладывать на блюдо.
 - В смазанную маслом сковороду положить большую часть каши, затем выложить слой порезанных и освобожденных от косточек абрикосов, затем слой пенки, далее чередовать слой в зависимости от количества снятых пенки, последний слой – каша. Поместить кашу в духовку и запекать до образования золотистой корочки при 180°.
 - Готовое блюдо посыпать сверху грецкими измельченными орехами.
 - К каше готовят соус: абрикосы протереть, смешать с сахаром, добавить воду и варить до загустения.



Гурьевская каша

На 3/4 стакана манной крупы,
2 яйца,
1/2 ст. сахара,
2 ст. молока,
2 ст. ложки сливочного масла,
50 г миндаля,
1/2 порошка ванилина,
консервированные фрукты

- В кипящее молоко положить сахар и ванилин, постепенно всыпать манную крупу и, помешивая, варить 10 минут.
- В сваренную кашу положить масло и сырые яйца, все это хорошо перемешать, выложить на сковороду, предварительно смазанную сливочным маслом, посыпать сахаром и поставить в горячий духовой шкаф.
- Запекать до образования светлорумяной корочки.

При подаче на стол кашу украсить консервированными фруктами, полить сладким соусом и посыпать поджаренным миндалем.

Гурьевская каша – блюдо очень сытное, его можно запивать кипяченым молоком или слоистым коктейлем из гренадина (густого сладкого сиропа красного цвета), молока и кофе.

Угощайтесь на здоровье!

Жимолость: кладезь витаминов



Лекарство от всех хворей, сибирский целитель, ягоды долголетия – как только не величают жимолость за ее необыкновенные лекарственные свойства. Потому что она особенно богата витамином С, магнием, калием, фосфором и другими полезными веществами.



Родиной растения считается Юго-Восточная Азия, где и в настоящее время произрастает множество его видов. В последнее время среди садоводов жимолость стала очень популярной культурой. Почему это растение покорило сердца дачников? У людей, прежде всего, вызывают интерес красивые цветы жимолости. Цветы могут быть голубыми, белыми, розоватыми, желтыми. Вьющееся растение, заплетаящее заборы и беседки, создают красивые живые цветущие изгороди.



Но, кроме декоративного значения, особый интерес представляют плоды. Некоторые из них можно употреблять в пищу. Из двухсот разновидностей растения только несколько видов имеют съедобные плоды. Несъедобные сорта в народе именуют «волчьими ягодами». Они имеют красный или оранжевый цвет. Эти ягоды не только не съедобны, но еще и ядовиты. Кушать их нельзя ни в коем случае.



Выращивание съедобной жимолости обрело популярность лишь в последние годы, и это не удивительно, потому что плоды растения – это кладезь разных витаминов и полезных для организма микроэлементов. Количество их содержания в этих ягодах намного больше, чем в чернике и ежевике.

