

ГРАНИ
культуры

ЛЮБИТЬ —
ЗНАЧИТ БЕРЕЧЬ!

ЗДОРОВЬЕ И ЭКОЛОГИЯ

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ ЖУРНАЛ

12+

№10 (164)
ОКтябрь
2016

Улыбайтесь!

Всемирный день улыбки отмечается по традиции ежегодно в первую пятницу октября. В этом году он выпал на 7 октября.

Праздник связан с именем американского художника Харви Бэлла. Однажды он получил заказ от страховой фирмы придумать для нее символ. Этим символом стала желтая улыбающаяся рожица, ныне больше известная, как «смайлик».

Вскоре эта милая рожица стала невероятно популярной. Она появилась на майках, бейсболках, открытках, конвертах, спичечных коробках. Даже почтовое ведомство США выпустило марку со «смайликом»!

Ну а сегодня каждый, кто хочет порадовать своего виртуального собеседника в Сети, обязательно вставляет «смайлик» в свое сообщение.

Этот символ непременно вызывает улыбку, а значит укрепляет здоровье!



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 медуниверситета, академик Российской экологической академии

В. Ф. ЛОБОЙКО – президент ВО Российской экологической академии

Главный редактор – В. Б. ФУРСОВА

Редакция:
Е. В. БЕЛОУСОВА – заместитель главного редактора
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: zdraveco@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 №10 (164), октябрь 2016 г.
Подписано в печать 23.10.2016 г.
Выход в свет 00.00.2016 г.
Тираж 500 экз. Заказ № тп.

СОДЕРЖАНИЕ

Здоровая Россия

Профилактика

2 Сохраните сердце здоровым

4 Здоровая осень

12 октября – Всемирный день борьбы с артритом

6 Будущее в твоих руках. Действуй!

7 Революция в лечении онкологии

10 октября – Всемирный день психического здоровья

8 Услышать мелодию души каждого

1 октября – Международный день пожилых людей

10 Радости «золотого возраста»

16 октября – Всемирный день здорового питания

11 10 принципов правильного питания

Экология и производство

Актуально

12 Наш регион примет участие

Общество и природа

Актуально

14 Сферу вывоза и утилизации бытового мусора

ждут большие перемены

Новости региона

16 Станет частью мероприятий Года экология

Грани культуры

Автографы рассказывают

18 Перевоплощение требует...

Архивы

20 Любимый город: путешествие по районам Волгограда

Проза

22 Александр ЛЕПЕЩЕНКО. Елена Прекрасная

Творчество

24 Юрий СИДОРЕНКО:

«Иконопись и живопись, как две параллельные прямые»

Образование и воспитание

5 октября – Международный день учителя

Профессия

26 Учить детей – это призвание

Форум

27 Нас объединяют Родина и русский язык

Экологическое просвещение

28 Уроки природолюбия

Личный опыт

30 Ясли – это серьезно

Экология и дети

31 Наши пернатые друзья

Экошкола

Познавательные странички для детей

32 Золотой октябрь: краски на холсте

Домашний доктор

Растения-целители

34 Монарда – огненный цветок

35 Мыльнянка – сороканедужник

Здоровый образ жизни

Полезные растения

36 Противостоять вирусам поможет мирт

Традиции и обычаи

38 Луков день: история, поверья и приметы

На здоровье!

40 От семи недугов



Всемирный день сердца впервые был организован в 1999 году по инициативе Всемирной федерации сердца. Эту акцию поддержали Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), ЮНЕСКО и другие значимые организации. С 2000 года этот день стали отмечать в последнее воскресенье сентября, с 2011 за Всемирным днем сердца закрепили 29 сентября.

Цель мероприятия – повысить информированность общественности

о лечении болезней сердца и инсульта, о важности здорового образа жизни.

В партнерстве с ВОЗ Всемирная федерация сердца проводит мероприятия более чем в 100 странах мира. В программу Дня сердца входят массовые проверки здоровья, публичные лекции, спектакли, научные форумы, выставки, концерты, фестивали, организованные прогулки и спортивные состязания.



Сохраните сердце здоровым!

Соблюдайте простые правила

- Контролируйте свое артериальное давление.
- Уровень артериального давления 140/90 мм ртутного столба и выше считается для взрослых повышенным.
- **О повышении артериального давления говорят следующие признаки:**
- Головная боль в затылочной или височной областях.
- Боли в области сердца, сердцебиение.
- Мелькание мушек перед глазами или пелена.
- Покраснение лица, потливость, тошнота или рвота.

Ряд неврологических симптомов

- быстрая утомляемость,
 - снижение работоспособности,
 - ослабление памяти,
 - плохой сон,
 - тревога,
 - раздражительность,
 - суетливость.
- Для каждого человека проявления повышенного давления индивидуальны.

Не надо полагаться только на собственные ощущения!

У многих пациентов артериальная гипертония длительное время может протекать практически бессимптомно, не изменяя самочувствия. Организм постепенно адаптируется к высоким цифрам АД, и самочувствие больного человека может оставаться сравнительно неплохим. В этом коварство заболевания. Повышенное артериальное давление оказывает патологическое воздействие на сосуды и питаемые ими органы: мозг, сердце, почки.

Вследствие длительно текущей артериальной гипертонии все вышеперечисленные патологические процессы могут привести к сосудистым катастрофам: нарушению мозгового кровообращения, инсульту, стенокардии, инфаркту миокарда, сердечной и почечной недостаточности, кровоизлияниям на глазном дне, атрофии зрительного нерва и слепоте.

Не измеряя артериальное давление, невозможно определить заболевание!

Регулярно определяйте уровень глюкозы в крови.

Повышенное содержание глюкозы в крови увеличивает риск развития инфарктов и инсультов.

Узнайте уровень липидов в крови. Повышенное содержание холестерина в крови увеличивает риск развития инфарктов и инсультов.

Придерживайтесь правильного рациона.

Огромное значение имеет сбалансированный рацион, включающий большое количество фруктов и овощей, блюда из цельного зерна, нежирное мясо, рыбу и бобовые с ограниченным количеством соли, сахара и жира. Доказано, что обилие в нашем рационе жирной и соленой пищи не только вызывает ожирение, но и плохо влияет на эластичность сосудов, а это нарушает кровоток.

Будьте активными (упражняйтесь как минимум полчаса ежедневно).

Физическая активность в течение одного часа несколько раз в неделю способствует поддержанию здорового веса. Это и занятия спортом, и длительные прогулки на свежем воздухе, плавание, туристические походы, то есть любая физическая деятельность, которая доставляет человеку удовольствие.

Воздерживайтесь от употребления табака.

Табак очень вреден для здоровья в любой разновидности: сигарет, сигар, трубок, жевательного табака и так далее.

Пассивное курение также опасно.

Риск развития инфаркта или инсульта начинает снижаться сразу же после прекращения употребления табачных изделий, а через год может снизиться на 50%.

Закаляйтесь!

Закаливающие процедуры укрепляют стенки сосудов и тем самым предупреждают многие серьезные заболевания.

Найдите время для отдыха.

Он тоже должен быть полноценным. Нормальная продолжительность сна составляет 8-10 часов в сутки, причем лучше, когда есть возможность отдохнуть и в течение дня.

Любите своё сердце, и оно вам ответит взаимностью!

Юлия ЕВСТИГНЕЕВА,
врач-методист ГКУЗ «ВОЦМП»

Интересные факты о человеческом сердце

СЕРДЦЕ среднего взрослого человека сокращается примерно 72 раза в минуту, 100 000 раз в день, 36 500 000 раз в год, примерно 2,5 миллиарда раз в течение жизни. Отметьте следующие знаменательные вехи в истории ваших сердцебиений:

- в 12 лет 10 месяцев – 500 млн. ударов.
- в 20 лет – 780 млн. ударов.
- в 25 лет 9 месяцев – 1 млрд. ударов.
- в 30 лет – 1 млрд. 200 миллионов ударов.
- в 40 лет – 1 млрд. 600 миллионов ударов.
- в 51 год 5 месяцев – 2 млрд. ударов.
- в 60 лет – 2 млрд. 300 миллионов ударов.



Нормальный пульс человека в спокойном состоянии – 60-80 ударов в минуту, причем у женщин сердце бьется на 6-8 ударов в минуту чаще, чем у мужчин.

При тяжелой физической нагрузке пульс может ускориться до 200 и более ударов в минуту.

Для сравнения: частота пульса слона – 20 ударов в минуту, у кролика – 200, а у мыши – 500 ударов в минуту. Сердце голубого кита бьется всего лишь 9 раз в минуту. Это одно из самых медленных сердец в мире.

Первое сокращение у эмбриона отмечается на 22 день после оплодотворения.

За жизнь средней продолжительности сердце перекачивает около 5,7 миллионов литров крови. Кухонный кран должен быть включен во весь напор на протяжении 45 лет, чтобы вылить аналогичное количество воды.

Недавнее исследование шведских ученых показало, что во время пения хора ритмы сердец всех участников синхронизируются.

Возраст – самый значительный фактор развития сердечных болезней.

За ним идут пол человека, наследственная предрасположенность, курение, ожирение, недостаток физической активности, высокое давление крови, все виды диабета и высокое содержание холестерина в крови.

Ученые полагают, что те, кто засиживается допоздна, больше подвержены риску сердечных заболеваний, даже если они и спят после этого восемь часов. Кроме того, женщины, спящие ночью пять часов, рискуют здоровьем своего сердца больше, чем женщины, спящие положенные восемь часов.

Исследователи определили, что пульс у женщины в состоянии покоя является хорошим индикатором ее подверженности сердечным приступам. У женщин с высокой частотой сокращений сердца (76 и более ударов в минуту) риск выше, чем у тех, чье сердце сокращается 62 раза в минуту и меньше.

Число сердечных приступов достигает максимума на Новый год, а также летом, в период сильной жары.

Наибольшая вероятность сердечного приступа наблюдается в понедельник утром. Врачи называют утро «недобрым временем» из-за повышенного уровня случаев сердечных приступов в это время дня. Уровень гормонов стресса, таких как кортизол, утром всегда выше.

Исследователи полагают, что 25% инфарктов миокарда проходят незамеченными для пациентов и обнаруживаются только после снятия кардиограммы. По результатам многих исследований, каждый пятый пациент, перенесший инфаркт миокарда, не знал о своем заболевании; у каждого четвертого больного инфаркт не распознавался.

Приблизительно 30% людей, умерших от болезней сердца, были курильщиками.

Курение – причина 76% всех случаев инфарктов у молодых женщин в возрасте до 36 лет.

Сосуды могут переносить объем крови, в 6 раз превышающий обычный.

Вопрос: почему болезни сосудов становятся такими распространенными?

Ответ: это следствие нашего образа жизни, который слишком далек от того, который был предназначен человеку природой.

Женщинам, страдающим лишним весом, не стоит носить каблуки, так как при этом возрастает нагрузка на сосуды, суставы и связки, которые и так испытывают перегрузки от избыточной массы тела. Оптимальная высота каблука должна быть 3-4 см; следует выбирать комфортную обувь.

Риск возникновения сердечно-сосудистой патологии ввиду приема женщинами новейших противозачаточных контрацептивных препаратов (ПКП) пока не выяснен. Пока не ясно, повышается ли риск развития ишемической болезни сердца в случае употребления ПКП. Однако существуют данные о том, что риск, связанный с развитием ИБС, увеличивается в два раза у тех женщин, которые принимали в прошлом ПКП на протяжении более 5 лет.

В Голландии были обследованы три группы: пешеходы, водители и велосипедисты. Установлено, что велосипедисты живут дольше в среднем на 5,5 лет, а пешеходы дольше на 3,5 лет, чем автомобилисты.

Высокое кровяное давление может быть бессимптомным, и очень многие, не подозревая о его существовании, не контролируют свое давление, а это вполне может привести к сердечному приступу, к инсульту, сердечной или почечной недостаточности.

Первую операцию по пересадке человеческого сердца осуществил в 1967 году доктор Кристиан Барнард из Южной Африки. Хотя пациент прожил только 18 дней после операции, этот случай считается первой успешной операцией по пересадке сердца.

Человеческое и свиное сердце практически полностью идентичны.

В России есть памятник сердцу. Это огромное сердце из красного гранита весом четыре тонны. Вот такой символ жизни украшает двор Института сердца в Перми.

У некоторых людей сердце действительно больше, чем у остальных. И это не говорит о широте их души. Увеличенные размеры сердца – это сигнал возможных проблем в области кардиологии.

Избавившись от 10% лишнего веса, вы снижаете вероятность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний на 20%.

Надо помнить, что самое главное в жизни у человека – это здоровье, и оно – в Ваших руках. Утраченное здоровье не вернуть. Поддержание здоровья – это ежедневный труд, который обязательно в дальнейшем принесет Вам радость. Будьте всегда здоровы!

Юлия ЕВСТИГНЕЕВА,
врач-методист ГКУЗ «ВОЦМП»



Сегодня сердечно-сосудистые заболевания, включая инфаркт и инсульт, являются главной причиной смертей в мире: ежегодно они уносят 17,3 миллионов человеческих жизней. Прогнозы неутешительны: в 2030 году от сердечно-сосудистых заболеваний, в основном от болезней сердца и инсульта, может умереть около 23,5 миллионов человек.

В России на долю сердечно-сосудистых заболеваний приходится 57% смертей среди населения в возрасте от 25-50 лет. По мнению российских ученых, эти болезни сокращают жизнь российских мужчин на 11 лет, а женщин – на 7 лет.

Сердце – самый трудолюбивый орган. Ведь даже когда человек отдыхает (сидит, лежит, ходит), сердце сокращается примерно 5 раз в минуту, или 100 тысяч раз в сутки. При этом оно ежедневно перекачивает около десяти тонн крови. Природой оно запрограммировано на 150 лет непрерывной работы! Здоровый человек не замечает отлаженной работы сердца, но когда оно начинает давать сбой, тогда человек начинает задумываться о тех рисках, которым он подвергает свое сердце, причинах, приводящих к инфаркту и инсульту.

Обнадеживающий факт: 80% преждевременных инфарктов и инсультов может быть предотвращено.

К факторам риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний относят повышенное кровяное давление, повышенный уровень холестерина и глюкозы в крови, курение, неправильное питание (в том числе недостаточное потребление овощей и фруктов), избыточный вес, физическая инертность. Развитию заболеваний сердца способствуют частые стрессы, недосыпание, интенсивная изматывающая работа.

Здоровая осень

По инициативе областного центра медицинской профилактики при поддержке Комитета здравоохранения Волгоградской области в октябре 2016 года на территории торгово-развлекательного комплекса «Парк Хаус» (Волгоград, Дзержинский район, бульвар 30-летия Победы, 21) планируется проведение акции «Здоровая осень». В рамках этой акции в течение месяца с 3 по 28 октября 2016 года с 15 до 19 часов, кроме субботы и воскресенья, будет проводиться бесплатное медицинское консультирование и обследование населения Волгограда по следующим направлениям:



3 октября – СПАСЁННЫЕ СЕРДЦА

Консультация терапевта, кардиолога, антропометрия, измерение индекса массы тела, измерение артериального давления, электрокардиография.



6 октября – СОЛЬ+ЙОД: IQ СБЕРЕЖЕТ

Профилактика йододефицита. Работа консультационного стола врача-эндокринолога по вопросам профилактики йододефицитных состояний.



11 октября – ОНКОПОСТ

Проведение бесед по первичной профилактике онкологических заболеваний. Консультация онколога.



4 октября – СПИД-СТОП

Проведение бесед по профилактике ВИЧ-инфекции, консультация иммунолога, инфекциониста.



7 октября – ДИАБЕТУ – НЕТ

Консультация эндокринолога, антропометрия, измерение индекса массы тела, глюкометрия.



12 октября – ТУБКОНТРОЛЬ

Проведение бесед по профилактике туберкулеза. Прием и консультация фтизиатра (пульмонолога). Работа мобильного флюорографа.



5 октября – Я ПРИВИВОК НЕ БОЮСЬ

Проведение бесед по вакцинопрофилактике заболеваний. Консультация инфекциониста, антропометрия, измерение индекса массы тела, измерение артериального давления.



10 октября – ОСТРЫЙ ВЗГЛЯД

Проведение бесед по профилактике нарушения зрения. Консультация и осмотр врача-офтальмолога, измерение остроты зрения, измерение артериального, внутриглазного давления.



13 октября – ТЫ, Я и ЗОЖ

Проведение бесед по профилактике факторов риска неинфекционных заболеваний. Консультация врача кабинета медицинской профилактики, антропометрия, измерение индекса массы тела, измерение артериального давления.



14 октября – ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проведение бесед по профилактике избыточной массы тела. Консультация диетолога (или гастроэнтеролога), антропометрия, измерение индекса массы тела, проведение пульсоксиметрии, глюкометрия.



17 октября – НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ

Проведение физкультурминуток с посетителями ТРК. Консультация специалиста ЛФК, антропометрия, измерение индекса массы тела, измерение артериального давления.



18 октября – ЧИСТЫЕ РУКИ

Проведение бесед по профилактике «болезней грязных рук». Обучение правилам мытья рук. Консультация терапевта, измерение артериального давления.



19 октября – ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Проведение бесед по профилактике гинекологических заболеваний. Консультация гинеколога, измерение индекса массы тела, антропометрия.



20 октября – ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Проведение бесед по профилактике стрессовых состояний. Консультация психолога, измерение артериального давления.



21 октября – УЧИСЬ ВМЕСТЕ С НАМИ

Проведение бесед по профилактике факторов риска неинфекционных заболеваний. Консультация и осмотр терапевта, измерение индекса массы тела, антропометрия, измерение артериального давления.



24 октября – СТОП ИНСУЛЬТ

Проведение бесед по профилактике факторов риска развития инсульта. Консультация невролога, измерение индекса массы тела, антропометрия, измерение артериального давления.



25 октября – ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Проведение обучающего мастер-класса по оказанию первой помощи. Консультация специалиста, обучение

технике измерения артериального давления, определения и подсчета пульса, частоты дыхательных движений.



26 октября – СЕСТРИНСКИЙ ПОСТ

Проведение бесед по организации ухода за пожилыми и тяжелобольными людьми, профилактике пролежней. Обучение желающих правилам определения и подсчета пульса, частоты дыхательных движений, измерение артериального давления.



27 октября – МЫ ПРОТИВ АБОРТОВ

Проведение бесед по сохранению репродуктивного здоровья женщины. Консультация гинеколога, эндокринолога, измерение индекса массы тела, антропометрия.



28 октября – БУДЬ ДОНОРОМ

Проведение просветительских бесед по медицинской и социальной значимости донорства. Консультация гематолога, определение группы крови, антропометрия, измерение артериального давления.

Для прохождения обследования обязательно иметь при себе паспорт и полис медицинского страхования.

Берегите себя и свое здоровье!

Всемирный день борьбы с артритом проводится ежегодно по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) с 1996 года (в России – с 2006-го). Основные цели этого Дня – привлечение внимания широкой общественности по всему миру к проблеме ревматологических заболеваний, повышение информированности об артритах во всех его формах, объединение усилий врачей, пациентов и общественности в направлении решения вопросов профилактики, ранней диагностики, медицинской и социальной реабилитации больных данным недугом. В этом году слоган знаменательного дня:



Будущее в твоих руках. Действуй!



Артрит – серьезное воспалительное заболевание сустава или нескольких суставов, которое при отсутствии лечения приводит не только к болевым ощущениям и ограничению движения, но и к инвалидности и утрате трудоспособности. Причины появления болезни различны – нередко артрит возникает при повторяющихся легких травмах, открытых или закрытых повреждениях суставов, при частом физическом перенапряжении или при генетической предрасположенности. Кроме того, развитие артрита провоцируют вирусные и бактериальные инфекции, переохлаждение, физическая и психическая перегрузка и даже чрезмерное курение. В ряде случаев факторы возникновения и механизмы развития болезни выяснены не до конца.

Воспалительный процесс вызывает нарушение структуры и функции суставов, что ведет к возникновению боли, тугоподвижности, отечности, что влечет за собой необратимую деформацию и инвалидизацию пациента.

Только в России, по данным Минздрава, насчитывается более 10 миллионов больных артрозом и около 300 тысяч россиян страдают ревматоидным артритом (примерно треть из них имеют тяжелые формы инвалидности). Самое опасное, что в группу риска развития данного заболевания может попасть любой человек – от младенца до старика. Но наиболее часто тяжелые ревматические заболевания суставов, связанные с быстрым развитием артрита, поражают работоспособных жителей планеты – в возрасте от 30 до 50 лет.

Кстати, женщины страдают этим заболеванием в 5 раз чаще мужчин. Причем не всегда болезни суставов можно распознать сразу из-за их «скрытости» и «маскировки», а в последующем они нуждаются в длительном и постоянном медицинском наблюдении и лечении, а пациенты – в реабилитации и социальной адаптации. Поэтому недооценка важности проблемы, связанной с болью в суставах и позвоночнике, приводит к поздней обращаемости пациентов к врачам и, как следствие, снижает шансы пациентов на выздоровление или достижение ремиссии, повышает риск развития инвалидности.

На сегодняшний день заболевания суставов стали буквально глобальной проблемой.

По данным ВОЗ, каждый десятый житель планеты страдает артритом. И за последнее десятилетие тенденция к росту числа заболеваний костно-мышечной системы и соединительной ткани, в том числе и артритом, не снижается, и ревматологические заболевания занимают высокие позиции в рейтинге причин заболеваемости и инвалидности.

Важно помнить, что только ранняя диагностика и своевременное лечение смогут предотвратить тяжелые последствия для больного артритом. По мнению врачей, при ранней диагностике и индивидуально подобранном лечении артрит возможно излечить. Поэтому диагностика артрита – очень важный шаг к выздоровлению, а современные методы терапии позволяют существенно улучшить качество жизни пациентов.

И хотя причины развития артритов разнообразны, врачи едины во мнении, что лучшее средство от артрита – это профилактика. Снизить риск развития данных болезней можно, следуя нескольким простым советам: чаще бывать на свежем воздухе, отказаться от вредных привычек, вести здоровый образ жизни, не пренебрегать физическими упражнениями и правильным питанием. И всё это – независимо от возраста и рода занятий человека.

Не секрет, что от общего физического состояния и душевного равновесия зависит способность организма сопротивляться болезням. Важно показать больным людям, что ревматическое заболевание – не приговор, с ним можно жить, трудиться, путешествовать, заниматься любимым делом.



Революция в лечении онкологии

Онкологические заболевания ежегодно уносят сотни тысяч человеческих жизней, лекарства для борьбы с опухолевыми заболеваниями действуют, как правило, по одному и тому же принципу: убивают все клетки и ткани организма без разбора. Так сказать, «бей своих, чтобы чужие боялись». Если спросить любого из вас о том, как же лечить раковые заболевания, большинство (даже медики) ответят: химиотерапия, облучение и... всё. Возможно, кто-то вспомнит о разработке в сфере таргетированной доставки лекарств. Но есть и другие методы! Гораздо более действенные. Новые и безопасные. Это практически революция в лечении онкологии. И она уже началась.

Как уже было сказано выше, обычная химиотерапия оказывает системное влияние на весь организм человека, уничтожая как больные клетки, так и здоровые. Химиотерапия является стандартом в лечении большинства форм онкозаболеваний, но мы разберем методы гораздо более действенные.

Биологические препараты

Этот вид противоопухолевых средств действует точно, убивая лишь генетически измененные раком клетки. К примеру, препарат Зельбораф блокирует серин-треонин киназу, кодируемую геном BRAF. Ген BRAF же отвечает за развитие меланомы. Таким образом, все клетки, в генетическом наборе которых присутствует данный ген, будут уничтожены, на остальные структуры препарат попросту не подействует!

Иммунологические препараты

Данный вид терапевтических средств воздействует на иммунную систему человека, «обучая» ее борьбе с онкозаболеваниями. Дело в том, что (только сейчас без паники!) в нашем

организме раковые клетки образуются с завидной регулярностью, но они уничтожаются иммунной системой, которая не позволяет таким клеткам делиться. В тот момент, когда случается сбой и появляется клетка, которая не «определяется» иммунной системой как чужеродная, и запускается опухолевый процесс. Иммунологические препараты воздействуют на систему иммунитета таким образом, что «упущенный» вид опухолей вновь начинает восприниматься как чужеродный. Таким образом, препарат лишь подстегивает наш организм самостоятельно убивать опухолевые образования. Одним из таких препаратов, который уже сейчас используется в лечении рака, является препарат Опдиво.

Персональные генетические исследования

Такие исследования включают в себя анализ ткани опухоли и отвечают на целый ряд вопросов: наличие определенных мутаций в структуре опухоли, позволяющие предоставить эффективное лечение определенным биологическим препаратом, влияние

разных видов химиотерапии на конкретную опухоль (примерно то же самое, что определение чувствительности бактерий к антибиотикам), влияние иммунологических и биологических препаратов на опухоль.

В чем же здесь революция? Суть в том, что данные исследования персонализированы – они дают ответы по лечению конкретного вида рака конкретного пациента, а значит, и можно выбрать препарат, который будет максимально действенен для данного больного. То есть – сразу подобрать наиболее эффективное лекарство и его дозировку, не тратя долгие месяцы.

Ну что ж, как видно, медицина не стоит на месте, а многие новые веяния мы попросту упускаем из виду. Уже сейчас все перечисленные методы работают. И еще больше разрабатывается и проходят клинические испытания, так что, вполне возможно, что не далек тот день, когда человечество сможет победить болезни, которые сегодня считаются неизлечимыми.

Будьте здоровы!
Владимир КУЗНЕЦОВ



УСЛЫШАТЬ МЕЛОДИЮ ДУШИ КАЖДОГО

«Первая помощь для всех в сфере психологического и психического здоровья» – такова тема нынешнего года Всемирного дня психического здоровья. Этот день отмечается ежегодно 10 октября по инициативе Всемирной федерации психического здоровья при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).



Лариса Ивановна ПЕРОВА,
заместитель директора
по реабилитационной работе
ГБССУ СО ГПВИ «Урюпинский
психоневрологический интернат»



Психическое состояние – важная составляющая здоровья человека. Вместе с тем, по оценкам ВОЗ, на планете сегодня живут более 450 миллионов людей, страдающих психическими заболеваниями. Росту заболеваемости способствуют информационные перегрузки, повышенный темп жизни, социально-экономические и семейно-бытовые проблемы, неизбежно приводящие к возникновению стрессовых ситуаций.

Стрессы стали частью жизни современного человека и нередко приводят к невротическим расстройствам и депрессиям. Примерно 60–80 процентов пациентов, страдающих невротическими расстройствами, не попадают в поле зрения врачей-психиатров и психотерапевтов, а лечатся у врачей других специальностей. Половина больных при обращении предъявляют только жалобы на плохое самочувствие и отказываются обсуждать с врачом свои переживания, рассматривая их как слабость характера или следствие неблагоприятных жизненных ситуаций.

В нашей стране психоневрологические интернаты (ПНИ) являются учреждениями социальной защиты населения. Они в значительной степени отличаются от психиатрических стационаров системы здравоохранения как по основным целям и задачам, так и по

структуре контингента и всей организации работы и укладу жизни больных.

Сюда направляют людей, которые по своему психическому состоянию неспособны жить в семье, в обществе в силу утраты либо недоразвития способностей к самообслуживанию, самообеспечению и продуктивному общению. Находящиеся здесь больные не лечатся, а «проживают». Здесь практически не существует понятия «выписка». В сущности, люди поступают в психоневрологические учреждения, чтобы остаться в них навсегда. Поэтому такое «проживание», безусловно, предполагает особую организацию быта этих людей, который сочетает в себе элементы больничного учреждения с одной стороны и общежития – с другой, а также вовлечение больных в трудовую деятельность.

В России насчитывается всего около 400 психоневрологических интернатов, и в настоящее время их остро не хватает. В некоторых регионах страны пациенты ждут места в психоневрологическом интернате по несколько месяцев и даже лет. Наиболее многочисленной группой, проживающих в интернатах, являются больные со снижением интеллекта (олигофрения, различного вида деменции), которые составляют более половины всех обитателей психоневрологических интернатов. И обеспечить достойное

качество жизни каждому из них – дело ответственное и сложное.

В Волгоградской области сегодня функционируют одиннадцать психоневрологических интернатов. ГБССУ СО ГПВИ «Урюпинский психоневрологический интернат» – один из них. Учреждение предназначено для постоянного и временно проживания людей пожилого возраста и инвалидов первой и второй группы, страдающих психическими хроническими заболеваниями и нуждающихся в постоянном постороннем уходе, частично или полностью утративших способность к самообслуживанию и нуждающихся в постоянном постороннем уходе, бытовом и медицинском обслуживании, а также для обеспечения соответствующих их возрасту и состоянию здоровья условий жизнедеятельности. И эти условия заботливыми руками работников интерната здесь созданы в полном объеме.

Урюпинский психоневрологический интернат расположен в тихом уголке северной части Волгоградской области – хуторе Ольшанка Урюпинского района. Благоустроенное здание интерната с просторными помещениями и уютными комнатами, где имеются удобная мебель, технический инвентарь и приборы первой необходимости, разместились среди буйства красок живописной природы и свежего



деревенского воздуха. Огороженная красивым кирпичным забором территория оформлена со вкусом. Здесь радуют глаз ухоженные, аккуратные клумбы с разнообразием красочных цветов, а стройные деревья и зеленые кустарники дают отдыхающим на территории тень и прохладу в летний зной.

В Урюпинском ПНИ получателям социальных услуг (так зовутся проживающие здесь больные люди) с учетом их индивидуальных потребностей предоставляются следующие виды социальных услуг:

- социально-бытовые, направленные на поддержание жизнедеятельности получателей социальных услуг в быту;
- социально-медицинские, направленные на поддержание и сохранение здоровья получателей социальных услуг путем организации ухода, проведения реабилитационных мероприятий социально-медицинского характера, оказания содействия в проведении оздоровительных мероприятий, систематического наблюдения за получателями социальных услуг для выявления отклонений в состоянии их здоровья;
- социально-психологические, предусматривающие оказание помощи в коррекции психологического состояния получателей социальных услуг для адаптации в социальной среде, в том числе оказание психологической помощи;
- социально-педагогические, направленные на профилактику отклонений в поведении и развитии личности получателей социальных услуг, формирование у них позитивных интересов (в том числе в сфере до-

- суга), организацию их досуга;
- социально-трудовые, направленные на проведение мероприятий по использованию трудовых возможностей и обучению доступным профессиональным навыкам;
- социально-правовые, направленные на оказание помощи в получении юридических услуг, в том числе бесплатно, в защите прав и законных интересов получателей социальных услуг;
- услуги в целях повышения коммуникативного потенциала получателей социальных услуг, имеющих ограничения жизнедеятельности.

Дружный и отзывчивый коллектив интерната всегда с особым усердием проявляет заботу о своих жильцах, своевременно оказывая помощь и поддержку каждому. Выполняя профессиональный долг, персонал обеспечивает своим подопечным качественное, круглосуточное наблюдение, занимается организацией досуга ребят. Каждую неделю здесь проходят мероприятия, в которых может принять участие каждый желающий.

Так, 4 октября в учреждении прошел День здоровья. Программа включала в себя «Веселые старты», в которых приняли участие 27 получателей социальных услуг. Погода в этот день благоволила проведению мероприятия, и все желающие с удовольствием участвовали в различных конкурсах, демонстрируя свои ловкость и умения.

Для участников были подготовлены соревнования по броскам мяча в кольцо, корзину, бег с препятствиями, гонки на колясках, жим гантелей, армреслинг, снайпер и другие. Ребята активно отгадывали загадки на спортивную тему, подготовленные специа-

листом по комплексной реабилитации С. А. Корнасенко.

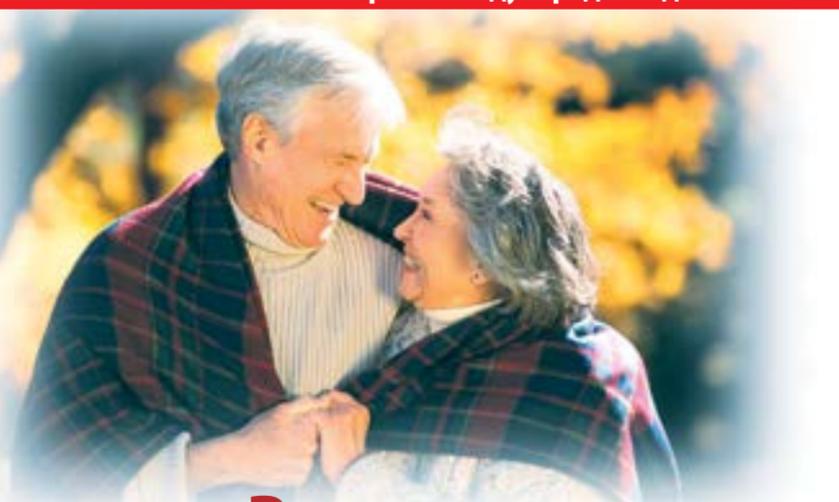
После окончания спортивной части все смогли отведать горячего чая со сладостями. Участники, зрители и болельщики получили большой заряд положительной энергии и позитивных эмоций.

А в преддверии Дня пожилого человека, 30 сентября, в Урюпинском ПНИ состоялся праздничный концерт «Услышь мелодию души». Задумка организатора мероприятия специалиста по комплексной реабилитации Л. А. Молчановой объединить День пожилого человека и Год российского кино была не случайной. Люди старшего поколения всегда рады слышать мелодии из полюбившихся им фильмов.

Для получателей социальных услуг звучали песни из кинофильмов «Служебный роман», «Карнавальная ночь», «Я шагаю по Москве» и другие. Собственными силами ребят из интерната был подготовлен отрывок из кинофильма «Свадьба в Малиновке», который особенно полюбился зрителю. Без сказок даже реальный мир теряет краски, становится обыденным и скучным, поэтому никого не оставили равнодушными пришедшие на праздник сказочные герои Кот Базилио и Лиса Алиса, Карлсон, Баба Яга, Старушка Шапокляк и Красная Шапочка.

Администрация учреждения постоянно работает над тем, чтобы людям преклонного возраста и инвалидам была обеспечена полная безопасность проживания в интернате. Выполняя все свои обязательства, сотрудники делают жизнь одиноких и обездоленных людей яркой и насыщенной, даря чувство удовлетворенности покоя души каждому.





Радости «Золотого возраста»

Практически все мы знакомы с точкой зрения, что молодость – лучшая пора человеческой жизни. В юности мы здоровы, бодры, веселы, полны надежд и энергии, с оптимизмом смотрим в будущее и искренне верим, что любая проблема нам по плечу. Жизнь кажется прекрасной и удивительной, к тому же вся она еще впереди.

С возрастом у большинства людей настрой меняется. Мы становимся реалистами, смотрим на вещи более приземленно, да и жизненный опыт дает о себе знать: преодоление трудностей, решение проблем и переживание разнообразных неурядиц не способствуют вечному ощущению беспечной радости бытия.

Этот знакомый и устойчивый стереотип взялись развенчать современные ученые. Согласно последним исследованиям, самое комфортное время жизни человека, которое у большинства ассоциируется со словом «счастье», наступает после пятидесяти лет. Закаленный в борьбе с различными трудностями, человек в этом возрасте меньше испытывает стресс, напрасные тревоги сходят на нет, проявления злости и вспышки раздражительности проходят, уступая место философскому отношению к происходящему.

Вопреки возрастающей вероятности заболеваний и увеличивающемуся риску смерти, люди чаще демонстрируют позитивное отношение к жизни. Они не застревают на неприятностях, стараются видеть в любых жизненных ситуациях положительные моменты, легче относятся к досадным мелочам. В исследовании, которое проводили ученые, принимали участие и мужчины и женщины. Колебания негативных и позитивных эмоций с течением времени наблюдалось у

обоих полов. Но женщины больше акцентировали свое внимание на стрессе, тревоге, печали, унынии вне зависимости от возраста.

Подробный анализ показал: уровень стресса, тревожности и агрессии начинал постепенно снижаться после 20 лет и достигал минимальных значений к 50 годам. Любопытная деталь: семейное положение, отсутствие или наличие маленьких детей, работы, дружеских и семейных связей практически не влияли на такую закономерность. При разных конфигурациях ощущение счастья и удовлетворения неуклонно возрастало в процентном отношении именно после 50 лет.

Единственным чувством, которое демонстрировало завидное статистическое постоянство, оказалась банальная грусть.

Суть эксперимента заключалась в анкетировании контрольной группы участников. Люди отвечали на вопросы, позволяющие выявить, как часто они испытывали те или иные чувства на протяжении дня. Также выяснилось, что более взрослые люди лучше справлялись со своими эмоциями и их взгляд на жизнь оказался более позитивным. Так что у людей, склонных к необъяснимой ностальгии, появился повод задуматься: стоит ли грустить об ушедшей молодости или лучше наслаждаться всеми преимуществами зрелого возраста?



Правнукам, внукам и детям

Уж семьдесят девять!

Походка не та, и увядает моя красота...
Наверное, в правнуков переходит –
Бесследно на свете ничто не проходит!

Они друг за другом на свет появились,
На счастье родителям, дедам родились!
Хорошие оба: и Лёва, и Евочка.
И есть теперь мальчик у нас,
И есть девочка!

Пусть счастливо дни их текут
Мне на радость.
И дети пусть
Вспять повернут мою старость.

Я внукам желаю достатка, успеха,
В домах – развесёлого детского смеха.
А внукам своим – красоты, обаянья,
Огромной любви, долгих лет процветанья!

Я сыну желаю терпенья, здоровья –
Они долголетья залог и условие!
Чтоб вырастил внуков и правнуков ждал,
И старости счастье, и мудрость познал!

И дочери счастья своей пожелаю,
И ею гордиться мы будем, я знаю!
Её экспозиция в дар Волгограду –
Музейная ценность, и мне как награда.

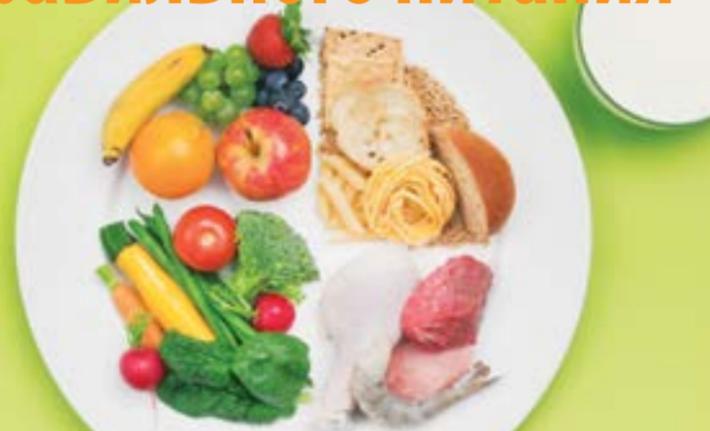
Уж семьдесят девять!
Походка бодрая...
Ко мне моя жизнь
И добра, и щедрая!

Надежда ЕПИФАНОВА,
Волгоград



10 принципов правильного питания

Питание – один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни. В настоящее время научно доказана связь между питанием и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний, прежде всего сердечно-сосудистых и онкологических, которые являются основными причинами преждевременной смертности и в России, и во всем мире.



Рацион питания современного человека крайне несбалансирован. По данным Всемирной организации здравоохранения, человечество переживает крахмалосодержащих продуктов (хлеба, картофеля) – на 10%, сахара – на 30–35%; недоедает мяса – на 25%, молока – на 30%, овощей и фруктов – на 45–50%. Питание россиян также далеко от идеального. По данным многолетних исследований НИИ питания РАМН, в рационе среднего россиянина недостаточно растительных и животных белков, полезных пищевых волокон, микронутриентов (витаминов и минералов), но отмечается переизбыток жиров, особенно жиров животного происхождения, холестерина, сахарозы. И, как правило, его суточный рацион имеет высокую калорийность.

Несбалансированный рацион питания способствует появлению избыточного веса и ожирения. По данным ВОЗ, количество людей, страдающих ожирением, уже составляет около 2,3 миллиарда человек. В России с диагнозом «ожирение» живут почти 1 миллион 200 тысяч человек. Поэтому сегодня все более актуальным становится необходимость соблюдения основных правил здорового питания. Особенно это важно для человека, имеющего какие-либо хронические заболевания или постоянно хворающего по поводу и без.

Чтобы укрепить свое здоровье, нужно придерживаться 10 принципов правильного питания.

1. Частота. Одно из главных правил правильного питания – необходимо есть несколько раз в день, желательно не менее 3–5 раз, но небольшими порциями и в одно и то же время.

2. Разнообразие. Питание должно быть разнообразным и не слишком экстравагантным. Количество жир-

ной, жареной, острой и кислой пищи придется ограничить. Человеческому организму для нормального функционирования нужно достаточное количество органических и минеральных веществ, и они обязательно должны присутствовать в вашем рационе.

3. Постепенность. Сразу отказаться от привычного режима питания сложно, поэтому включать «здоровые» продукты в свой рацион постепенно. Следует сократить потребление соли и сахара.

4. Энергетический баланс. Еда должна восполнять наши энергетические потери, и система питания должна это учитывать. Изучите таблицу калорийности продуктов, и прикиньте свои энергозатраты за день.

5. Завтрак обязателен. Он должен быть полноценным и разнообразным, кофе и бутербродов с сыром явно недостаточно. Наилучший вариант – вернуться, как в детстве, к овсянке или гречке. Можно перекусить бананом, яблоком или йогуртом. Хорошо съесть яйцо всмятку или омлет и вместо кофе выпить чашку свежесваренного чая (лучше зеленого и, разумеется, без сахара).

6. Питайтесь по графику. На работу/учебу можно захватить пшеничный хлебец, батончик с мюсли, смесь сухофруктов с орехами, яблоко или кусочек сыра. Все это поможет продержаться до обеда в хорошем расположении духа. Тем, кто работает в ночную смену, от приема пищи отказываться нельзя, при этом обязательно надо съесть что-нибудь сладкое (глюкоза поможет организму справиться со стрессовой ситуацией и подпитает засыпающую нервную систему).

7. Разбавляйте рацион. Во время обеда и ужина не забывайте о густых супах, они способствуют лучшему пищеварению и не перегружают желудок. Количество алкоголя необходимо сократить. Пейте сок, чай или мине-

ральную воду без газа. А вот любую газировку позабудьте как страшный сон. Любая газировка негативно влияет на желудочно-кишечный тракт.

8. Сладкое – не значит полезное. Любителям сладкого посоветуем не злоупотреблять тортами и пирожными с кремом, большим количеством шоколада. Полезен, например, свежий творог с фруктами или ягодами, мармелад, мед. Десерты, кстати, вопреки устоявшемуся мнению лучше съесть перед основным приемом пищи – это поможет понизить аппетит и уберечь от переедания. Фрукты, съеденные в конце плотного обеда или ужина, слишком долго перевариваются и теряют все полезные вещества. Лучше баловать себя яблоком, апельсином или бананом между приемами пищи или прямо перед едой.

9. Фрукты и овощи необходимы. Это одна из основ правильного питания. Они обязательно должны присутствовать в вашем рационе. В них содержатся столь необходимые нашему организму пищевые волокна и витамины. Недостаток фруктов в рационе может стать причиной усиленной жажды (приходится много пить, повышается нагрузка на сердце и почки) и необходимости принимать «баночные» витамины, которые значительно отличаются от природных аналогов.

Но не стоит питаться целыми днями одними фруктами и салатами, поскольку это ведет к расстройству желудка и другим проблемам, связанным с процессом пищеварения, ибо протеина в овощах, так скажем, маловато.

10. Самое главное, соблюдайте умеренность во всем. Не стоит загонять себя в нечеловеческие условия, но и не относиться к питанию безответственно. Красота и здоровье – в ваших руках, вернее, у вас на тарелке.

**Питайтесь правильно
и будьте здоровы!**

НАШ РЕГИОН ПРИМЕТ УЧАСТИЕ

На XV форуме «Сочи-2016» подписано шесть соглашений об организации природоохранных мероприятий с четырьмя предприятиями



Глава Минприроды России Сергей Донской и руководитель Росприроднадзора Артём Сидоров приняли участие в подписании документов на площадке XV Международного инвестиционного форума в Сочи 30 сентября 2016 года. Подписано шесть соглашений с четырьмя предприятиями: ОАО «Уральский асбестовый горно-обогатительный комбинат», АО

«Транснефть – Сибирь», ОАО «Группа «Илим», ПАО «Трубная Металлургическая Компания». Общий объем инвестиций в рамках планируемых проектов составит 2 миллиарда 118 миллионов рублей.

Проекты будут реализованы на территории Ямало-Ненецкого автономного округа, Свердловской, Иркутской, Архангельской, Волгоградской и Ростовской областей. Ожидаемое снижение выбросов должно составить более 5 тысяч тонн загрязняющих веществ в год.

Например, публичное акционерное общество (ПАО) «Трубная Металлургическая Компания» планирует мероприятия в Свердловской, Волгоградской, Ростовской областях.

Так, в Волгоградской области запланирована реконструкция трубопрокатного производства, в частности, строительство очистных сооружений локальных

оборотных циклов, что позволит повторно использовать до 100 кубометров очищенной воды в оборотном цикле по окончании проекта в 2017 году.

В план основных мероприятий по проведению в 2017 году в России Года экологии вошли 64 природоохранных мероприятия, реализуемых 31 крупным предприятием на территории 22 субъектов РФ.

До конца года планируется заключить еще 14 соглашений.

Итого в текущем году, с учетом мероприятий в Сочи, подписано 25 соглашений об организации природоохранных мероприятий с 17 предприятиями и 19 субъектами Российской Федерации, на общую сумму более 20 миллиардов руб. Ожидаемое снижение выбросов составит свыше 70 тысяч тонн, сообщает пресс-служба Минприроды России

СУЩЕСТВЕННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Приняты новые ставки платы за негативное воздействие на окружающую среду



Соответствующее постановление Правительства РФ, разработанное Минприроды России, принято 13 сентября 2016 года, сообщает пресс-служба Минприроды России

Постановление «О ставках платы за негативное воздействие на окружающую среду и дополнительных коэффициентах» принято в целях обеспечения реализации нового законодательного регулирования в природоохранной сфере.

Как ранее отметил глава Минприроды России Сергей Донской, в результате принятия постановления не ожидается роста финансовой нагрузки на субъекты предпринимательской деятельности. Наоборот, компании смогут корректировать размер платы на величину затрат на природоохранные мероприятия. Также они смогут применять стимулирующие коэффициенты к плате при размещении отходов, например, при обезвреживании отходов, утилизации ранее размещенных отходов и прочее.

На сегодняшний день ежегодный объем поступлений от платы за негативное воздействие на окружающую среду в бюджетную систему Российской Федерации

– порядка 27 миллиардов рублей. (в 2014 году – 27,7, в 2015 – 26,8 миллиарда руб.), что составляет 0,04 – 0,05 процента от ВВП. По экспертным оценкам, за счет применения льгот, предоставляемых предприятиям и организациям, размер платы может снизиться в 1,5-2 и более раза по сравнению с уровнем 2015 года.

Напомним, 21 июля 2014 года принят Федеральный закон № 219-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об охране окружающей среды и отдельные законодательные акты Российской Федерации». Документ предусматривает существенные изменения в механизм исчисления и взимания платы за негативное воздействие на окружающую среду. Одним из элементов этого механизма является установление ставок платы.

Документ разработан взамен постановления Правительства РФ от 12 июня 2003 года №344, которое будет отменено, поскольку уже не соответствует новым требованиям Федерального закона «Об охране окружающей среды». Также отменяется ряд других документов, связанных с постановлением Правительства РФ № 344, в том числе постановление Правительства РФ от 19 ноября 2014 года № 1219 «О коэффициентах к нормативам платы за выбросы в атмосферный воздух...», предусматривающее индексацию ставок платы на период с 2015 по 2017 годы. Величина коэффициентов индексации, предусмотренных данным постановлением, учтена в новом документе о новых ставках платы.

Ставки платы установлены в отношении каждого загрязняющего вещества, а также за размещение отходов производ-

ства и потребления по классу их опасности. Перечень загрязняющих веществ, за которые взимается плата, установлен распоряжением Правительства РФ от 8 июля 2015 года № 1316-р.

Ставки платы по загрязняющим веществам, не включенным в Постановление № 344, но имеющимся в распоряжении №1316-р, установлены с сохранением базового подхода на основе степени их опасности для окружающей среды и здоровья населения.

Ставки платы за негативное воздействие на окружающую среду будут применяться с дополнительным коэффициентом 2 в отношении территорий и объектов, находящихся под особой охраной в соответствии с федеральными законами, в том числе заповедников и национальных парков, а также Байкальской природной территории и озера Байкал. Аналогичный коэффициент предусмотрен в настоящее время в постановлении Правительства РФ № 344.

Сохранит свое действие и коэффициент 0,3, предусмотренный данным постановлением, который может быть применен плательщиками при размещении отходов на собственных полигонах. Документ прошёл процедуру публичных обсуждений на портале regulations.gov.ru и согласования с федеральными органами исполнительной власти. Он учитывает принятые Правительством РФ решения о недопущении роста неналоговых платежей в ближайшие годы.

Новые ставки платы и дополнительный коэффициент 2 к ним хозяйствующие субъекты смогут применять при исчислении платы с 1 января 2016 года.

ВЫЕЗДНОЙ СЕМИНАР НА ЗАВОДЕ

Волгоградским студентам рассказали об ответственности предприятий за качество окружающей среды

Проблемы осуществления природоохранной деятельности на промышленном предприятии и ответственность за нарушения законодательства в области охраны окружающей среды стали главными темами обсуждения на выездном семинаре, который прошел на площадке Волжского трубного завода.

В семинаре приняли участие студенты эколого-мелиоративного факультета Волгоградского аграрного университета, а также представители Волжской межрегиональной природоохранной прокуратуры, комитета природных ресурсов и экологии Волгоградской области, аграрного университета и трубного завода.

Семинар прошел в рамках эколого-просветительского проекта «ECOLAB», соглашение о реализации которого было подписано в сентябре комитетом природных ресурсов и экологии Волгоградской области, экологическим советом при Волгоградской областной Думе, общественной организацией «Волгоградская региональная Экологическая Академия» и Волжским трубным заводом. Соглаше-

ние предусматривает совместную деятельность по организации и проведению различных эколого-просветительских мероприятий на территории региона.

В ходе семинара экологи рассказали студентам о региональной системе экологического контроля и надзора, а также об ответственности предприятий за нарушения в сфере охраны окружающей среды. Заместитель председателя облкомприроды Елена Православнова в своем докладе остановилась на социально-экономическом аспекте реализуемых предприятиями программ по снижению негативного воздействия на экологию. Как она отметила, сегодня на государственном уровне принимаются меры по разработке и внедрению системы стимулирования промышленных предприятий к реализации мероприятий по экологизации производства и минимизации наносимого окружающей среде вреда. Начиная понимать выгоду от реализации таких программ и мероприятий и в трудовых коллективах предприятий. Так, вывод из эксплуатации устаревшего оборудо-



вания и внедрение нового и более экологичного позволяет не только снизить негативное воздействие на окружающую среду, но и сделать производство более эффективным и экономически выгодным.

Завершился семинар экскурсией студентов по недавно введенному в эксплуатацию полигону захоронения отходов производства и потребления трубного завода. Работники предприятия продемонстрировали свою систему управления отходами производства, направленную на уменьшение объемов образования отходов, вовлечение их в дальнейший хозяйственный оборот и минимизацию размещения в окружающей среде.

РАСЧЕТ ПО НОВЫМ СТАВКАМ

Минприроды России намерено изменить особенности исчисления платы за выбросы загрязняющих веществ, образующихся при сжигании попутного нефтяного газа

Соответствующий проект изменений в постановление от 8 ноября 2012 года № 1148 «Об особенностях исчисления платы за выбросы загрязняющих веществ, образующихся при сжигании на факельных установках и (или) рассеивании попутного нефтяного газа» глава Минприроды России Сергей Донской направил в Правительство РФ, сообщает пресс-служба Минприроды России

Как отметил министр, практика реализации Постановления № 1148 показала высокую эффективность: за три года его реализации нефтяные компании инвестировали в проекты по полезному использованию попутного нефтяного газа почти 200 миллиардов рублей, а уровень его утилизации ПНГ с 2012 года вырос на 11,6 процента.

Документ разработан в целях реализации изменений, внесенных в Федеральный закон от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды».

Проектом постановления вносятся уточнения в формулу расчета платы за выбросы в отношении объема сожженного попутного нефтяного газа (ПНГ). В частности, из формулы исключаются дополнительный двукратный коэффициент для районов Крайнего Севера и приравненных к ним местностей, коэффициент индексации, которых нет в новом механизме платы. Расчет будет осуществляться по новым ставкам платы (уже учитываю-

щим уровень инфляции), утвержденным постановлением Правительства РФ от 13.09.2016 № 913. При этом к ним будут применяться повышающий коэффициент при превышении выбросов, установленных в разрешении на выбросы загрязняющих веществ в атмосферный воздух, равный 25. Также планируется применять дополнительный двойной коэффициент для территорий и объектов, находящихся под особой охраной в соответствии с федеральными законами.

Также приводится в соответствие с действующим законодательством перечень документации, в которой содержится информация о полезном использовании попутного нефтяного газа. В частности, предлагается внести требование о необходимости включения в проектную документацию на разработку месторождений углеводородного сырья мероприятий по обеспечению использования и утилизации ПНГ.

Напомним, ранее было принято постановление Правительства РФ от 25.05.2016 № 459, которым упрощен порядок внесения изменений в ранее согласованную проектную документацию в случае внесения изменений исключительно в части мероприятий по обеспечению использования и утилизации попутного нефтяного газа.

Проект постановления предусматривает также изменение отдельных поло-



жений Постановления № 1148 по итогам правоприменительной практики.

Так, постановление предлагается дополнить нормой о том, что предельно допустимое значение показателя сжигания на факельных установках не применяется в отношении участков недр с годовым объемом добычи попутного нефтяного газа не более 3 миллионов кубических метров. При этом указанное положение будет распространяться исключительно на пользователей недр, доля добычи попутного нефтяного газа которых на указанных участках превышает 5 процентов от общей добычи попутного нефтяного газа. Кроме того, при определении показателя покрытия затрат планируется учитывать авансовые платежи, которые вносят нефтяные компании согласно договорам на поставку оборудования (при условии, что срок поставки составляет больше шести месяцев).

Сферу вывоза и утилизации бытового мусора ждут большие перемены

Согласно требованиям федерального законодательства в сентябре в Волгоградском регионе утверждена территориальная схема обращения с отходами. Её реализация стартует в 2017-м году. Тогда же в квитанциях пользователей услугами ЖКХ появится новая строка – плата за сбор и вывоз твердых коммунальных отходов (ТКО). Как пояснил председатель комитета Волгоградской областной Думы по аграрным вопросам, охране окружающей среды и природопользованию Владимир Струк, начавшиеся преобразования будут способствовать наведению порядка в этой важной отрасли.



С 1 января в России изменяется система расчета и взимания платы за сбор и вывоз мусора. Она будет рассчитываться не в зависимости от площади квартиры, как это происходит сейчас, а по числу проживающих в ней людей. Кроме того, в квитанциях плата за сбор и вывоз твердых бытовых отходов будет выделена отдельной строкой. По мнению Владимира Струка, новая система по сравнению с ныне действующей является более справедливой. «Вместе с тем принципиально важно, чтобы с переходом к новому порядку расчета не произошло увеличение размера платы за вывоз коммунального мусора. Областные депутаты будут контролировать этот процесс. Регионам дано право устанавливать предельные тарифы на обращение с ТКО», – подчеркнул парламентарий.

До сих пор стоимость сбора и транспортировки отходов определяют управляющие компании. Они включают оплату этой услуги в строку «Содержание и ремонт жилья». С нового года тариф на вывоз мусора будет определять единый региональный оператор. «Он

будет выбран по конкурсу, – уточняет председатель комитета природных ресурсов и экологии Волгоградской области Виталий Сазонов. – Региональный оператор является главным звеном реализации территориальной схемы обращения с отходами».

Эта схема содержит ключевую информацию об источниках ТКО, их объемах, вывозе, утилизации, обезвреживании и захоронении. По словам руководителя облкомприроды, в ближайшем будущем в регионе будут созданы семь опорных автономных кластеров с соблюдением полной цепочки от сбора до переработки и захоронения отходов. Каждый – объединяет 5-7 городов и районов области. Четыре таких кластера – в Волжском, Волгограде, Камышине и Урюпинске уже готовы к работе, создана вся необходимая инфраструктура.

Также в рамках реализации территориальной схемы запланировано оборудовать контейнерные площадки в жилых кварталах дополнительными емкостями для сбора вторсырья,

ликвидировать несанкционированные свалки, реконструировать либо вывести из эксплуатации полигоны, несоответствующие требованиям законодательства, обустроить несколько мусороперегрузочных станций и порядка 30 площадок временного накопления отходов на всей территории области. Поскольку с января будущего года в России запрещается захоронение несортированных отходов и вторсырья, схемой предусмотрено в ближайшее время дооснастить объекты размещения ТКО мусоросортировочными станциями.

«Зарубежный опыт показывает, что переработка мусора является выгодным делом, – отметил Владимир Струк. – В нашем случае для организации подобной работы можно использовать механизмы государственно-частного партнерства, привлекать инвесторов в эту сферу. Реализация территориальной схемы обращения с отходами приведет к созданию целой современной отрасли, которая позволит экономить сырьевые ресурсы и уменьшить экологическую нагрузку на природу».

Выйдут в рейды казаки

Обучение взаимодействию с сотрудниками управления Росприроднадзора по Волгоградской области

На ежегодных осенних учебно-методических сборах казачьих дружин Волгоградской области государственный инспектор в области охраны окружающей среды на территории Волгоградской области А. А. Бондаренко ознакомил казаков с основными аспектами взаимодействия их дружин с сотрудниками управления.

Темой занятий стало «Выявление и пресечение нарушений природоохранного законодательства». Это мероприятие прошло в соответствии с приглашением, заключенным в сентябре 2015 года между управлением Росприроднадзора и окружным казачьим обществом «Волгоградский казачий округ» войскового казачьего общества «Всевоеликое войско Донское». В

ходе занятий был рассмотрен вопрос взаимодействия между сотрудниками управления и казаками при проведении рейдовых мероприятий, направленных на пресечение нарушений природоохранного законодательства Российской Федерации.

Были также освещены вопросы водного законодательства Российской Федерации. Рассмотрен алгоритм действий казачьих дружин при выявлении фактов таких нарушений, как использование прибрежной защитной полосы водного объекта, водоохранной зоны водного объекта с нарушением ограничений хозяйственной и иной деятельности. Также освещались вопросы в части лицензирования деятельности по сбору, транспортирова-



нию, обработке, утилизации отходов 1-4 классов опасности. Были даны рекомендации по участию казачьих дружин в совместных с управлением и МВД (ГИБДД) России мероприятиях по проверке транспортных средств, осуществляющих транспортировку отходов.

Жители области жалуются властям

Почти 3,5 тысячи жалоб поступило от жителей региона за 6 месяцев 2016 года в органы власти и профильные федеральные структуры

Как сообщает информационное агентство «Высота 102», статистику обобщили и проанализировали в комиссии по промышленной экологии экологического совета при Волгоградской облдуме.

Большая часть обращений (1396) касается нареканий граждан по поводу загрязненности атмосферного воздуха. На втором месте по количеству писем или звонков – жалобы в сфере обращения с отходами (1192 обращения). Порядка 360 раз жители области за отчетный период выражали тревогу за экологическое состояние водных объектов. По вопросам землепользования

зафиксировано всего 37 обращений.

Для проведения анализа обращений граждан председатель профильной комиссии экомитета регпарламента, депутат Ирина Соловьева запросила данные у региональных подразделений Роспотребнадзора, Росприроднадзора, органов исполнительной власти области, администраций Волгограда и Волжского. Среди предприятий, которые чаще всего звучали в обращениях граждан, значатся ОАО «ВМК «Красный октябрь», ООО «Лукойл-нефтепереработка», ОАО «Волжский абразивный завод», МУП «Водоканал Волжского» и ряд других.



Установлены жесткие процедуры контроля

Государственный лесопатологический мониторинг станет одним из инструментов общественного контроля за проведением санитарно-оздоровительных рубок в лесах

Законопроект, внесенный Минприроды России на рассмотрение в Правительство РФ, также позволит существенно сократить случаи необоснованного назначения таких рубок.

Документ разработан в целях совершенствования регулирования защиты лесов от вредных организмов, сообщает пресс-служба Минприроды России.

«Впервые на законодательном уровне увязаны результаты государственного лесопатологического мониторинга и назначения лесопатологических обследований. При этом жесткие процедуры контроля установлены и на общественном уровне. Основаниями для проверки обоснованности санитарных мероприятий будут служить и обращения граждан, в том числе, индивидуальных предпринимателей и юридических лиц», – отметил заместитель министра природных ресурсов и экологии РФ – руководитель Рослесхоза Иван Валентик.

Проект постановления «Об утверждении Порядка контроля за достоверностью сведений о санитарном и лесопатологическом состоянии лесов и обоснованностью мероприятий, предусмотренных актами лесопатологических обследований, утвержденными уполномоченными органами государственной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющими переданные им полномочия» предполагает следующий механизм действий.

Акт лесопатологического обследования, который утверждается органом

государственной власти или органом местного самоуправления в срок не позднее трех рабочих дней со дня его утверждения, должен быть размещен на официальном сайте органа государственной власти или органа местного самоуправления в сети «Интернет», после чего направлен в Рослесхоз.

Рослесхоз будет осуществлять контроль за достоверностью сведений о санитарном и лесопатологическом состоянии лесов и обоснованностью мероприятий, предусмотренных актами лесопатологических обследований, с правом направления обязательных для исполнения предписаний об отмене соответствующих актов лесопатологических обследований или о внесении в них изменений.

Контроль за достоверностью сведений и обоснованностью мероприятий, предусмотренных актами, будет осуществляться путем документальной проверки данных, а так же проведения выездных проверок. По результатам выездной проверки составляется акт проверки с указанием обоснованности (необоснованности) мероприятий, указанных в актах, представленных уполномоченным органом.

Основаниями для признания сведений, указанных в актах, недостоверными, являются несоответствие сведений в акте данным государственного лесопатологического мониторинга (в том числе несоответствие площади лесного участка более чем на 10 процентов), несоответствие таксационным характеристикам лесного участка (более чем на 20 процентов



при отсутствии обоснования причин), а также ошибки в пространственной привязке лесного участка.

Основаниями для признания необоснованными мероприятий, предусмотренных актами, является недостоверность сведений о санитарном и лесопатологическом состоянии лесов, назначение видов мероприятий, не соответствующих состоянию лесов, назначение мероприятий, не предусмотренных либо запрещенных законодательством РФ.

Принятие проекта постановления позволит в полной мере реализовать надлежащий, в том числе и общественный, контроль за назначением санитарных рубок.

Проект постановления размещался на сайте <http://regulation.gov.ru> для проведения общественного обсуждения, для независимой антикоррупционной экспертизы.

Станет частью мероприятий Года экологии

Волгоградская область подписала природоохранное соглашение на форуме в Сочи

Соглашение, направленное на организацию дополнительных экологических мероприятий, подписано на одной из площадок Международного инвестиционного форума «Сочи-2016». Подписи под документом о сотрудничестве поставили: глава Минприроды России Сергей Донской, заместитель губернатора Волгоградской области Александр Дорждеев, руководитель Росприроднадзора Артем Сидоров, генеральный директор ПАО «Трубная металлургическая компания» Александр Ширяев.

В рамках соглашения компания обеспечит выполнение обязательств по реконструкции трубопрокатного производства Волжского трубного завода. В частности, планируется приобрести две современные установки

водоочистки, построить очистные сооружения локальных оборотных циклов. Это позволит повторно использовать очищенную воду, сократить ее расход. Кроме того, стороны закрепили свои обязательства по информированию общественности о состоянии окружающей среды, влиянии предприятия на экологическую обстановку в городе Волжский.

Реализация соглашения станет частью мероприятий Года экологии, который пройдет в России в 2017 году. Именно со следующего года вступает в силу большинство новых экологических норм, заложенных в принятых поправках в законы. Речь, прежде всего, идет о регулировании выбросов и сбросов загрязняющих веществ.

Напомним, в волгоградском реги-



оне в этом году по инициативе губернатора Андрея Бочарова возобновлена работа областного экологического совета. Общественный орган призван готовить предложения, направленные на обеспечение экологической безопасности населения и рациональное использование природных ресурсов.

Волгоградский регион принял участие в заседании ФЭС

На состоявшемся в Ялте шестом заседании Федерального экологического совета обсуждались проблемы сферы обращения с отходами

В первой декаде октября в Ялте прошло шестое выездное заседание Федерального экологического совета при Минприроды России по теме: «Основные направления развития системы экологического мониторинга»

Волгоградскую область на заседании ФЭС представила заместитель председателя комитета природных ресурсов и экологии региона Елена Православнова. Как известно, Волгоградская область вошла в число российских регионов, где полностью подготовлены и утверждены территориальные схемы в области обращения с отходами. Этот документ, напомним,

является обязательным условием выбора регионального оператора в сфере обращения ТБО.

На заседании были оглашены предложения по внесению изменений в нормативные правовые акты с целью обеспечения экологической безопасности при сборе, обезвреживании, транспортировании и захоронении отходов, а также по внесению поправок в КоАП РФ об установлении ответственности регоператора за неисполнение своих обязанностей по госконтрактам, обернувшееся неблагоприятными последствиями для окружающей природной среды.



Объявлен конкурс фотографий

Природный парк «Усть-Медведицкий» принимает заявки на заочный конкурс фотографий на тему «Природа родного края»

Главной целью конкурса является формирование экологической культуры подрастающего поколения, привитие детям любви к природе родного края и чувства ответственности за состояние окружающей среды. Конкурс проводится по двум номинациям: «В объективе природный парк» и «Я хочу сохранить этот уголок».

В первой номинации жюри отберет самые яркие и интересные работы, на которых будут изображены уникальные объекты и живописные пейзажи природных парков Волгоградской области. Во второй – отдельные памятники природы, редкие и краснокнижные

растения, деревья-долгожители, привлекательные природные ландшафты нашего региона.

На конкурс принимаются фотографии как на бумажном носителе, так и в электронном виде в формате JPG. Фото-коллажи и изображения, выполненные с помощью компьютерных программ, от участия в конкурсе будут отстранены. Прием заявок на конкурс продлится до 28 октября, а итоги будут подведены 31 октября. Лучшие работы будут размещены на официальном сайте комитета природных ресурсов и экологии Волгоградской области, а их авторы награждены почетными грамотами.



Документально не отражено

В регионе ведется мониторинг в сфере обращения с отходами

Облкомприроды проверил исполнение Палласовским, Старополтавским, Николаевским и Быковским муниципальными районами взятых на себя обязательств по организации сбора и транспортирования твердых коммунальных отходов.

Координируя деятельность в сфере обращения с отходами на территории населенных пунктов Волгоградской области, сотрудники облкомприроды проводят еженедельный мониторинг исполнения сводного плана мероприятий по организации сбора, транспортирования и размещения ТКО на лицензированных полигонах. Согласно утвержденной территориальной схемы в некоторых районах области отходы населенных пунктов вывозятся сначала на площадки временного накопления, а оттуда – на лицензированные полигоны, из других – напрямую на законный объект размещения отходов. Сейчас в Волгограде и области работают пять таких полигонов. Например, в Николаевском районе, как и в Палласовском, отходы сначала вывозятся на оборудованную площадку временного накопления, а оттуда должны транспортироваться на полигон. Однако документального под-

тверждения размещения бытового мусора на полигоне в этих органах местного самоуправления представить не смогли.

Отходы из населенных пунктов Старополтавского района должны вывозиться напрямую на лицензированный полигон в Волжский, но документально это также нигде не отражено. В Быковском районе из четырех площадок временного накопления обустроена только одна – в поселке Быково. На трех остальных – в поселениях Приморск, Катричев, Красноселец – работы вообще не начинались. Хотя по плану они должны быть введены в эксплуатацию в ноябре-декабре этого года.

Согласно территориальной схеме отходы из населенных пунктов трех районов впоследствии планируется размещать на новом полигоне в Палласовском районе. До ввода объекта в эксплуатацию каждый район сам определил схему движения отходов: либо через площадки временного накопления, либо напрямую на один из пяти действующих полигонов. Однако данные мониторинга свидетельствуют о том, что отходы здесь до сих



пор размещаются на свалках, участки под которые выделялись органами МСУ несколько десятков лет назад, в то время как федеральный закон «Об отходах производства и потребления» обязывает размещать коммунальные отходы только на лицензированных полигонах.

Кроме того, перед муниципалитетами поставлена задача до 31 декабря текущего года принять нормативные акты о закрытии свалок, их последующей ликвидации и рекультивации земельных участков. На сегодня только в Камышине, Урюпинске, Камышинском, Ленинском, Октябрьском, Ольховском, Светлоярском и Среднеахтубинском районах такие документы приняты, и свалки закрываются. Остальные 30 муниципалитетов должны завершить эту работу до конца года.

В природных парках считают птиц

В Международные дни наблюдений птиц на подсчеты пернатых вышли как профессионалы-орнитологи, так и школьники, а также просто любители природы

Традиционно в первые дни октября проходят Международные Дни наблюдений птиц. В это время сотни тысяч людей во всем мире отправляются в леса, парки, на луга, водоемы, чтобы наблюдать за пернатыми в естественных для них условиях. Учитывают птиц и в населенных пунктах – в городах, деревнях и селах. Главная задача участников Дней наблюдений – подсчитать встреченных за определенный промежуток времени птиц, а затем направить результаты «переписи» в национальные координационные центры.

Одним из самых активных участников Международных дней наблюдений птиц является природный парк «Волго-Ахтубинская пойма». Его сотрудники не только сами участвуют в акции, но и привлекают школьников. В этом году специалисты парка считали птиц вместе с юными орнитологами из Волжского. Они прошли по специально разработанному маршруту, на котором встретили более 10 видов птиц: воробьев, голубей, ворон, сорок, трясогузок, дятлов и других.

А на базе Экоцентра «Лещевский» в Ленинском районе природный парк «Волго-Ахтубинская пойма» была проведена полевая школа. В ее работе приняли участие учащиеся волгоградского лицея № 4. В течение 2 дней они, вооружившись биноклями и специальными определителями птиц, активно изучали и подсчитывали пернатых, собирали материал для подготовки исследовательской работы, а затем продемонстрировали полученные знания в ходе итоговой викторины «Птицы Волго-Ахтубинской поймы».

Занимались подсчетом птиц в эти первые октябрьские дни и сотрудники природного парка «Нижнехоперский». Вместе с учащимися Букановской средней школы они наблюдали за пернатыми на берегу озера Подольховское, в сосновом лесу и в станице Букановской. Были учтены такие виды птиц, как домовый воробей, сизый голубь, лебедь шипун, утка – серая и кряква, лысуха, дятел черный, поползень и сорока.



Специалисты парка «Цимлянские пески» вышли на подсчеты птиц вместе воспитанниками Тормосиновской школы-интерната Чернышковской района и учащимися Нижнехирской и Лысовской школ Суровикинского района. В скверах у школ, на берегу Цимлянского водохранилища и у реки Лиска они насчитали 325 птиц, в том числе сойку, фазана, лебедя, птицу года – удода, а также краснокнижного дятла среднего.

Участвуя в Днях подсчета птиц, природные парки ставят своей целью не только получение данных о миграциях птиц, позволяющих оценить их численность и проследить пути перелетов, но и в целом привлечение внимания жителей региона к миру птиц и проблемам сохранения мест их обитания.

Перевоплощение требует...

В Доме культуры поселка Опытная станция новая встреча селян – с заслуженным артистом РСФСР Геннадием Корольковым.

Мелькнули на экране последние кадры кинофрагмента. В зале ослепительно вспыхнул свет, и на большую сцену вышел невысокого роста крепко сложенный мужчина. Зрители сразу же узнали его, встретив продолжительными аплодисментами.

Многие любители кино хорошо помнят артиста по телефильму «Юркины рассветы», где он сыграл роль первого секретаря райкома комсомола, и по художественному фильму «Трактир на Пятницкой». За отличное исполнение роли начальника уголовного розыска в фильме «Трактир на Пятницкой» актер был награжден именными часами Министра внутренних дел СССР.

1975 год. К этому времени Геннадий Корольков был уже знаменитым на всю страну. С начала 70-х он много снимался в различных фильмах, чаще всего в детективах и приключенческих лентах. В этих картинах Корольков, как правило, играл честных, самоотверженных чекистов, распутывающих хитроумные преступления.

Так, в 1971 году в детективном телесериале «Человек в проходном дворе» он сыграл сотрудника КГБ, расследующего убийство в небольшом прибалтийском городке... Вместе с полковником Зориным он занимался расследованием кражи в детективе «Черный принц». В фильме «Кольцо из Амстердама» герой Королькова разоблачал действия иностранной разведки, а в криминальной драме «Трактир на Пятницкой» вместе с сотрудниками уголовного розыска ликвидировал опасную банду преступников-рецидивистов. Можно сказать, в 70-80-е годы он стал настоящей звездой отечественного экрана.

– Большинство актеров, обычно, не очень любят сниматься в детективных картинах, – рассказывает Геннадий Корольков. – Я же, напротив, предпочитаю такие остросюжетные роли. Почему мне это нравится – спросите вы, ну, наверное, потому что во время съемок такой картины от исполнителя требуется максимум отдачи не только моральных, но и физических сил. Связано это, как вы догадываетесь, с выполнением различных сложных трюков. А это – борьба, погоня, поединки и все такое прочее.

«Силён!» – скажете вы, посмотрев, как я ловко расправляюсь с тремя, а то



Корольков Г

и четверья бандитами. Но признаюсь сразу, дорогие товарищи, все это стало возможным благодаря хитростям кинематографа.

Меня часто спрашивают: «У вас, наверное, разряд по самбо или боксу?»

Нет, ничего такого у меня нет, честное слово.

В связи с этим хочется вспомнить один эпизод из моей творческой практики, – продолжает Геннадий. – Впервые я был приглашен на съемки художественного фильма «Три дня Виктора Чернышева». Герой мой был, прямо скажем, типом отвратительным: хулиган, пьяница, дебошир. Возникли сложности. Как сыграть такого человека? Нужно было знать его характерные привычки, поведение и все, что касается его жизни. Где взять такой типаж? Не идти же на улицу, в подворотню, разыскивать жуликов и изучать их поведение.

Решили так – обратиться за помощью к сотрудникам органов внутренних дел. С большим трудом удалось уговорить начальника одного отделе-

ния милиции, чтобы тот под видом задержанного посадил меня в КПЗ. Дело сделано. Двери распахнулись, и я вхожу в камеру. «Привет, – говорю развязно так, – мужики!» Обитатели камеры сидят и эдак загадочно на меня смотрят. А потом один из них как закричит: «Артист?! Ей Богу, артист! Я его по телеку видел». Вот так сразу и раскусили, думаю. Как раз дня два назад с моим участием спектакль по центральному телевидению прошел... Ну, ничего, у нас потом даже мирная беседа завязалась. Как, мол, что, сколько платят (это был их самый главный вопрос)...

В общем, для емкого глубокого показа какого-либо человеческого характера необходимо просто пожить его повседневной жизнью. Кстати, высказанное определение в полной мере распространяется и на характер животных. Это я вам говорю как специалист. Дело в том, что после окончания в 1964 году Московского театрального института направили меня работать в один из Центральных детских театров. А что, в основном, ставят на своей сце-

не ТюЗы? Разные детские сказки с их главными героями – петухами, лисицами, волками и тому подобное. Так вот, за все время работы в этом театре мне довелось сыграть более тридцати ролей, и только две из них были человеческие. Надо мной и Олегом Ануфриевым, с которым мы вместе работали, частенько подшучивали, что мы пришли в большое искусство... звериной тропой.

Геннадия Королькова отличает большая работоспособность. За тринадцать лет в кино он снялся в тридцати шести картинах. Цифра довольно внушительная. Кроме того, он занят во многих спектаклях своего театра. Его герои в основном люди крепкого мужского характера, борющиеся за идею добра, разума, душевной чистоты.

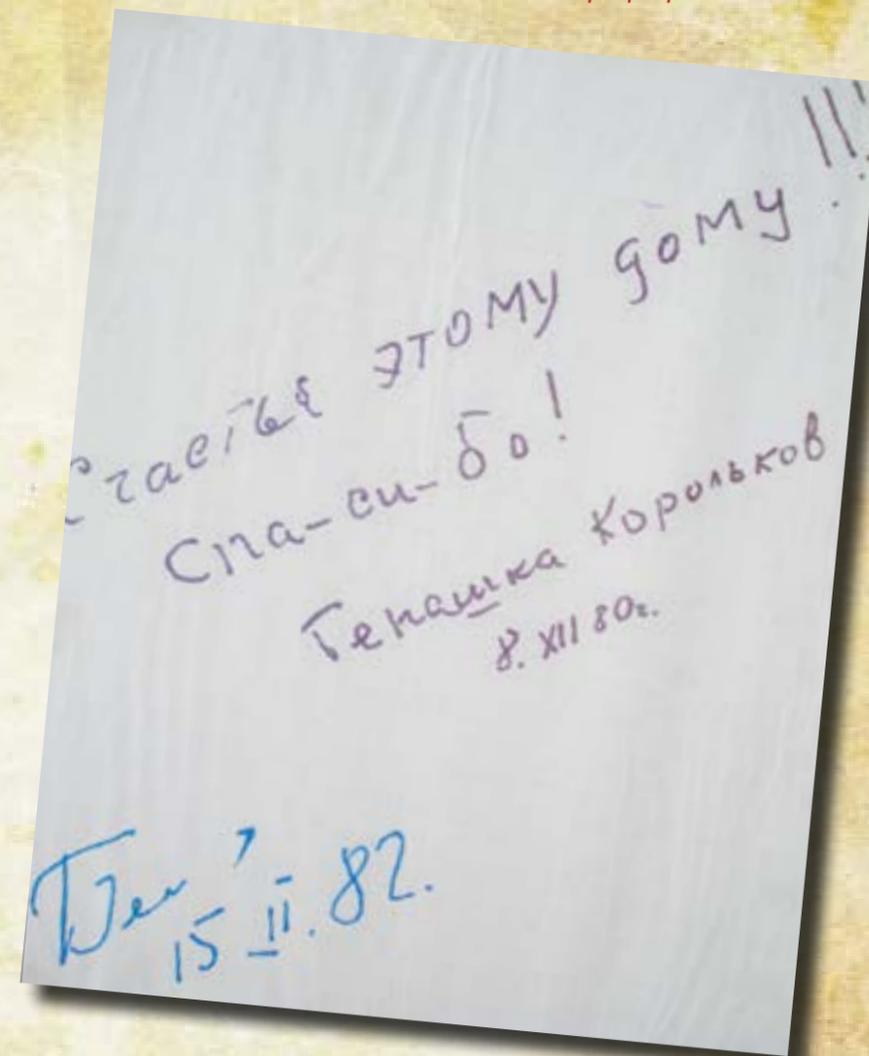
Взять хотя бы многосерийный телевизионный художественный фильм «Тени исчезают в полдень». Многие, конечно же, помнят этот фильм. Его роль в этой картине по своему объему не очень велика, но сыграна она ярко и достоверно. Особенно запоминается эпизод, где Федор Морозов встречается со своим отцом – предателем в каком-то темном сыром бункере. У Федора есть возможность воспользоваться предложением отца и уйти из плена живым, но он категорически отвергает его. «Я тебя, гада, из-под земли достану», – повторяет герой. Он до конца верит, что справедливость торжествует.

Корольков умело использует минимум выразительных средств, чтобы показать всю трагичность происходящего. Весь секрет его творческой притягательности и отсутствия суетливости и какой-то присущей некоторым актерам наигранности. Естественность – вот его главный критерий.

Около двух часов не затихал интересный, насыщенный разговор об искусстве кинематографа, о его проблемах, успехах и недостатках. Много чего нового узнали в этот вечер зрители из уст актера о его сценической жизни и дальнейших планах.

Завершая свой рассказ, Геннадий Корольков поблагодарил зрителей за необычайно теплый и радушный прием. Пожелал всем дальнейших успехов в труде и выразил уверенность в том, что связи любителей кино и кинематографистов будут постоянно крепнуть и развиваться.

После официальной встречи я пригласил Геннадия Анатольевича к себе домой. Актер с удовольствием принял мое приглашение. В домашней обстановке он чувствовал себя раскрепощенным, и мы довольно долго говорили с ним «за жизнь». Он вспоминал свое нелегкое детство и первые годы взросления. Так я узнал, что родился Геннадий в страшный для страны 41-й



год, 3 июля. В этот день Сталин впервые с начала Отечественной войны выступил с обращением к советскому народу.

– Мама моя, секретарь комсомольской организации, в первые же месяцы войны попала в партизанский отряд, – рассказывал Геннадий. – Ей пришлось воевать и одновременно воспитывать меня. Теперь даже представить себе не могу, как она все это вынесла. Рассказывала потом – бойцы отряда помогли ей, чем могли. Некоторым это стоило жизни – пытаюсь добыть пропитание для меня, вечно голодного малыша, однажды они пошли в занятую фашистами деревню и погибли...

После окончания войны с фронта вернулся отец, и мы переехали во Львов. Там я пошел в школу. С ранних лет участвовал в художественной самодельности. А где-то, то ли в третьем, то ли в четвертом классе, мне доверили первую серьезную роль в спектакле – негритенка.

После окончания школы устроился работать слесарем на один из Львовских заводов. Но я в то время

уже мечтал о кино и вскоре поступил в театральную студию при Львовском театре. В 1960 году решил отправиться в Москву – попытать счастья поступить в театральный вуз.

В Школу-студию имени Немировича-Данченко при МХАТ меня приняли лишь с третьей попытки. Вскоре состоялась мой дебют в кино – небольшая роль в психологическом детективе «Человек, который сомневается». В 1964 году окончил Школу-студию и был принят в Центральный детский театр. Но об этом я вам уже рассказывал...

При расставании я попросил Геннадия оставить автограф – на память о приятной встрече. И протянул ему фломастер. «На память?» – загадочно улыбнулся он. Несколько подумав, подошел к двери в зале и размашисто, прямо на обоях, черкнул: «Счастья этому дому!!! Спа-си-бо. Генашка Корольков. 18 декабря 1980 г.»

При этом добавил:

– Будет вам память обо мне!

Владимир ВЕСОВ,
член Союза журналистов России

ЛЮБИМЫЙ ГОРОД: путешествие по районам Волгограда



Памятник четырежды Герою Советского Союза, Маршалу Советского Союза Г. К. Жукову, расположенный в сквере на пересечении пр. им. Жукова и ул. Хорошева в Дзержинском районе Волгограда. Автор проекта скульптор В. Г. Фетисов.

Дзержинский район является самым молодым районом Волгограда. Хотя еще в дореволюционном Царицыне Дзержинским районом именовалась территория, состоящая из частей ныне Тракторозаводского и Краснооктябрьского районов. Но Дзержинский район, располагающийся на занимаемой в настоящее время территории, был образован в 1936 году.

История района связана с общей историей нашего города и страны в целом. В годы индустриализации в Дзержинском районе было возведено много промышленных предприятий. Так, например, в 1936 году был основан Волгоградский завод силикатных и изоляционных материалов, который существует и теперь и является одним из крупнейших производителей силикатного кирпича в Волгоградской области. Во время войны, в 1941–1943 годы, завод, наряду с производством кирпича, также производил взрывчатые вещества и противотанковые мины.

Множество промышленных предприятий было введено в эксплуатацию уже после войны. Это Волгоградский трубный завод, Волгоградский завод железобетонных изделий № 1, Производственный комплекс «Ахтуба», Волгоградский моторостроительный завод, Волгоградский завод весоизмерительной техники, при котором име-

ется Музей мер и весов, насчитывающий более двух тысяч оригинальных старинных метрологических предметов со всех уголков мира.

«Сталинградская битва» занимает огромное место в истории страны и всегда напоминает о горе людей потерявших родных, близких, свой кров; о стойкости русских солдат, сражавшихся с врагом; о героизме советских летчиков направивших горящие самолеты в места дислокации врага; о подвиге людей, совершивших перелом в ходе войны и приблизивших победу. Задача увековечить память об исторических битвах за город-герой Волгоград (Сталинград) ставилась и при организации Дзержинского района, на территории которого велись бои.

Одним из таких памятников является танк Т-34 «Челябинский колхозник». Если заглянуть в историю, то в морозное январское утро 26 января 1943 года на северо-западном склоне Мамаева кургана произошла истори-

ческая встреча войск Донского фронта, наступавшего с запада, с войсками 62-й армии, наступавшими с востока. Группировка немецко-фашистских войск была рассечена на две части. На месте встречи советских войск установлен на постаменте танк «Т-34», который первым пробился на встречу наступавшей 62-й армии. Этот танк построен уральскими машиностроителями на средства колхозников Челябинской области, подаривших фронту целую серию таких машин. Поэтому он и носит название «Челябинский колхозник».

Также с целью увековечивания подвигов летчиков, героически сражавшихся в небе Сталинграда в 1942–1943 годы, в 1980 году в строящемся микрорайоне 125 улице было присвоено наименование – улица 8-й Воздушной Армии.

Постановлением Волгоградской городской Думы и администрации Волгограда в 1996 году в честь 100-летия



Памятник авиационной гвардии боевой самолет «Миг-21». В Сталинградском сражении родилась авиационная гвардия. Гвардейскими стали 9 авиадивизий и 29 авиаполков советской авиации. Звание «Герой Советского Союза» присвоено 76 летчикам. Памятник установлен личным составом Качинского высшего военного авиационного ордена Ленина Краснознаменного училища летчиков им. А. Ф. Мясникова к 30-летию разгрома немецко-фашистских войск под Сталинградом.

со дня рождения маршала Г. К. Жукова части улицы Исторической, в границах улиц имени Рокоссовского и Землячки было присвоено наименование – проспект Жукова Георгия Константиновича, Маршала Советского Союза.

На пересечении проспекта имени маршала Жукова и улицы Хорошева установлен памятник Георгию Константиновичу Жукову, великому полководцу, одному из главных творцов Победы в Великой Отечественной войне. В 1941 году Г. К. Жуков предложил отличную стратегию, которая помогла переломить ход Сталинградской битвы. За это маршал был награжден орденом генералиссимуса Суворова I степени.

Говоря о Дзержинском районе Волгограда, нельзя не вспомнить и то, что на его территории долгие годы располагалось Качинское высшее военное авиационное училище. Само училище было образовано еще в 1910 году близ Севастополя при содействии Великого князя Александра Михайловича Романова и именовалось на тот момент Севастопольской офицерской школой авиации. В годы Великой Отечественной войны с началом Сталинградской битвы (Качинская авиашкола тогда базировалась в Саратовской области) тысячи летчиков-качинцев принимали участие в битве за Сталинград. Вряд ли в те времена в наших ВВС был авиаполк, где не служили бы качинцы. В

Волгоград училище было переведено только в 1954 году.

В честь летчиков-качинцев в Дзержинском районе в 1973 году была переименована улица Ново-Устюжская в улицу Качинцев. И в том же году на площади перед КПП в/ч 34605 установлен памятник – самолет «Миг-21». Среди его выпускников училища немало Героев Советского Союза и Российской Федерации.

Дзержинский район Волгограда растет и развивается в ногу со временем, но по-прежнему хранит историю в названиях улиц и установленных памятниках.

Марина ПАЗУХИНА,
главный специалист ГКУВО ГАВО



Танк Т-34 «Челябинский колхозник».

Журнал «Здоровье и экология» знакомит читателей с творчеством волгоградского писателя Александра ЛЕПЕЩЕНКО. Наш земляк публиковался в литературных журналах «Московский вестник», «Мегалит» и «Отчий край». Лауреат премии имени Виктора Канунникова, номинант длинного списка Международной литературной премии имени И. А. Бунина за 2013 год, автор сборника рассказов «Сороковой день» (2013 г.) и романа о Ф. М. Достоевском «Смешные люди» (2016 г.). Сегодня мы предлагаем вашему вниманию рассказы из новой книги Александра Лепещенко «Неплохо, нормально, прекрасно».

Елена Прекрасная

Богатырева села на стул, как на седло собственного мотоцикла, и огляделась. Тату-салон напомнил парикмахерскую, в которую она ребенком захаживала с мамой. Пахло одеколоном, мылом и еще чем-то знакомым. На грубо оштукатуренной белой стене темнело квадратное зеркало в простой деревянной раме, и Елена видела девушку с рыже-лимонными волосами.

– А я – ниче! – поджала Богатырева трогательно-болезненные губы и забарабанила тонкими пальцами по перламутровому гермошлему. Наконец, улыгнулась и убрала челку с черно-сморудиновых глаз.

Вскочила. Прислушалась. И тихонько, на цыпочках, двинулась к полуоткрытой двери, за которой маячил красивый, чернобородый парень.

«Кажется, это знаменитый Иоанн... Странное какое-то имя для мастера тату! Гм, и челюсти двигаются так, как будто он что-либо разгрызает... Надо же – столько обхаживает блондинистую клиентку! Еще и внимателен, как хороший врач...»

Больше всего Елене хотелось услышать сейчас его голос. И тут вспомнилось: «Голос решает о человеке все... Не глаза, эти «лукавые глаза», даже не губы и сложение рта, где рассказана только биография... Да-да, именно голос... То есть врожденное от отца с матерью и, следовательно, из вечности времен, из глубины звезд...»

Но вот блондинка с греческой прической, налюбовавшись розовевшей на левой лопатке жемчужиной в раковине, протянула деньги ассистировавшему ей перед зеркалом бородачу.

– Вырвем радость у грядущих дней, – хрустнул купюрами он.

Блондинка жиденько захихикала и, сказав «чао», удалилась.

Богатыреву прожгло: «Ну и что он за человек? Все ли решает о нем голос?»

Елена едва не выронила гермошлем, когда Иоанн заговорил с ней.

– Здравствуйте! Записывались?

– Нет, я не по записи... А что? Не принимаете?

«Блин! «Не принимаете». Он же не доктор... И вообще, он не говорит так, как «кричит сердцевина моей души...». Может быть, пока не говорит?»

– Не пойму, вы на колки набиваете или нет? – подняла плечи, будто обороняясь Богатырева.

Иоанн спрятал улыбку в бороду и сказал:

– Какую хотели бы? Уже знаете? Могу вам, кстати, дракона предложить...

– Не надо, не предлагайте! Я не собираюсь показываться на военщину...

– И вас не тяготит одиночество?

– О, совсем не тяготит!.. Как, видимо, и вас ваше имя.

– А я-то думал: «Когда подденете?».

– Думали? А вы, оказывается, самонадеянны!

– Это не так.

– Разве?

– Понимаете, люди часто пеняют мне насчет имени...

– И вы часто...

– Нет, никогда и никому не рассказываю, что я – Иван.

– Учите, могу и проболтаться... Я ведь будущая журналистка...

– Это хорошо, что будущая журналистка... А я истфак закончил, увлекся Евангелием... и друзья прозвали меня Иоанном...

– Подождите! Вы как Лебедев что ли? В толковании Апокалипсиса сильны и толкуете пятнадцатый год... А я случайно не должна согласиться, что мы при третьем коне, вороном, и при всаднике, имеющем меру в руке своей? И за сим последует конь бледный и тот, коему имя Смерть, а за ним уже ад...

– Верую и толкую. Ибо ниц и наг, и атом в коловращении людей...

– Ого, вы и Достоевским увлекались!

– Не то чтобы очень, но «Идиота» читал.

– А что вы говорили об одиночестве? Думаете, мне одиноко?

Деваться Иоанну было некуда, даже в мыслях и он ответил:

– Конечно. Назовите хотя бы одну женщину, которая не чувствует себя одинокой?

«Совершенно очевидно, – вдруг вывертелось у Богатыревой, – что об-

ладатель этого спокойного и размеренного голоса все знает и ничего не требует...»

Бородач взглянул на девушку.

– Отчего на свете столько зла и какого вкуса жабье мясо?

– Я... я не знаю, – вздохнула Елена.

– К сожалению, и Саша Черный не знал... М-да... Зато я знаю, что предложить вам...

– И что?

– Татуировку журавля.

– ?..

– Именно журавля... Это такая аллегория справедливости...

– Вот вы это сказали сейчас, и душу распластало: «Елену Исинбаеву не пустили на олимпиаду...». Иоанн, прошу: сделайте мне портрет нашей Елены Прекрасной... Очень-очень прошу!

– Как вас зовут, девушка?

– Еленой.

– Лен, у вас будет портрет Исинбаевой. Да, но за просто так... Денег я не возьму...

Иоанн проводил девушку до мотоцикла, вернулся в тату-салон и выкурил две сигареты. Потом пропел: «От дружбы в спорте – к миру на Земле!». Окончательно решившись, заправил машинку краской, закатал рукав рубашки и стал набивать на предплечье портрет Исинбаевой.



Мечтатель



Сегодня я мог как-то слишком прозаично скончаться. Угодить, что называется, со сковородки жизни в огонь чистилища. А все оттого, что по ошибке начал мешать различные виды газа. Хорошо, что успел отрезать воспламенившийся баллон и сбросить с «Мортон» – моего воздушного шара.

Я глядел на гаснущие внизу, под гондолой, полосы белого пламени, пока не почувствовал покалывание в инееоблепленных руках. В гондоле было холодно. Горелки не работали, печка отказала. Пришлось воровать для печки газ от горелок, но температура не поднималась выше минуса двадцати, все приборы замерзли... Но с Божией помощью все решилось.

– Господи Иисусе Христе, Боже наш, – взывал я смиренно, – стихиями повелевая и вся горстию содержай... Вся тварь Тебе служит, вся послушают, вся Тебе повинуются. Вся можеш: сего ради вся милуеши, Преблагий Господи. Тако и ныне убо, Владыко, раба Тоего Федора моления теплыя приемаля, благослови путь его и воздушное шествие, запрещая бурям же и ветрам противным, и лодию воздушную целу и невредиму соблюдая... Ты бо еси Спас и Избавитель и всех благих небесных и земных Податель и Тебе славу возсылаю со Безначальным Твоим Отцем и Пресвятым, и Благим, и Животворящим Твоим Духом... ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Вдруг закрылись глаза морщинами век и я, то ли сочинив, то ли вспомнив один цветок жалконый, прошептал:

– Отчего ты такой?

– Не знаю, – ответил цветок.

– А отчего ты на других непохожий?

– Оттого, что мне трудно.

– А как тебя зовут?

– Меня никто не зовет, – сказал маленький цветок, – я один живу... Я тружусь день и ночь, чтобы жить и не умереть...

Своей рукой я держал разводной ключ, чтоб они не разлучились. И тут рука отпустила ключ, он упал на железную тарелку, производя шум, отчего я мгновенно проснулся.

– Столько дней в пути, глаза уж сами жмурятся... Как это там говорится? Ах, да! Нынче я не буду глаза смежать... Нынче я на свет буду смотреть.

...Горизонт сделался туманно-кефирным.

Ветер, что весь день мытарил мой воздушный шар, теперь улегся на льды недалеко Антарктиды. Сам себе я напоминал индейца, покрытого сосульками вместо украшений. Благо спасал комбинезон для альпинистов, в котором я когда-то восходил на Эверест.

Зашумело. Словно птица захлопала крыльями над головой. Никак не могу привыкнуть к сигналу спутникового телефона.

– Алло! Отец, ты как?

– Нормально. Несу свои воспоминания при себе.

– Прислушай, тебя вот-вот накроет холодный фронт из Индийского океана. Будет гроза.

– Ясно, Оскар.

– Отец, пожалуйста, постарайся обогнать этот фронт... А потом двигайся к Австралии.

– Следующий сеанс связи через два часа?

– Да. Будь осторожен!..

нельзя разбрасываться. Федора Конюхова потеряете – не обеднеете, а мощи жалко...»

Небо раскалывалось со страшным грохотом.

Сине-багровые отсветы мелькали то тут, то там.

Цвела гроза.

«Да, не побережь мне мозолей в такую погоду... И пусть! Если бы я путешествовал не один... А позвал бы, например, сына, было бы тревожнее вдвойне. Это же большой грех – жизнь другого человека опасности подвергать. Все-таки путешествие – это моя идея, мои расчеты и моя мечта... Мне – шестьдесят четыре. Я гляжу глазами, «уже давно приглядевшись ко всему на свете»... И, кажется, счастлив...»

Снова захлопали крылья над головой.

– Отец! Прием! Ты меня слышишь?

– Слышу тебя хорошо.

– Ты благополучно миновал мыс Доброй надежды. Поздравляю!

– Спасибо, Оскар!

– Отец, ты над австралийским аэропортом... Нужно тысячу метров для посадки, а у тебя только двести семьдесят...

– Не уверен... Надвигается ночь...

– Слушай внимательно! Есть риск задеть линии электропередач... Придется срочно садиться...

Мой хороший друг Джеймс Кэмерон недавно на дне Марианской впадины снимал кадры для своего нового фильма. А через несколько лет он намеревается высадиться на Марсе, и я ему верю. Он сделает это. Он – мечтатель. Ну а я после того, как облетел Землю за одиннадцать дней, хотел бы погрузиться в желоб Тонга в Тихом океане. А еще, пожалуй, подняться на воздушном шаре в стратосферу. Да, я тоже мечтатель.

Юрий СИДОРЕНКО: «Иконопись и живопись, как две параллельные прямые»

Волжский художник расписывает храм, создает портреты и играет в футбол



«Это охра, природный пигмент, – легкими движениями кисти художник завершает орнамент, – в росписи храмов вообще используются природные, естественные цвета. Роспись – это ведь не просто внутреннее убранство храма, она выражает величие Божье, радость Воскресения».



Юрий Сидоренко – человек с необычной для волжского художника творческой биографией. Окончил иконописную школу при Московской духовной Академии в Свято-Троицкой Сергиевой лавре. Расписывал церкви, иконостасы в Москве и Подмосковье, Тамбовской и Тверской областях. В город-спутник приехал недавно. Но волжане и волгоградцы уже успели оценить его удивительные глубокие пейзажи, написанные в академической манере.

Сейчас Сидоренко занят росписью храма Серафима Саровского – одного из главных в городе-спутнике. Уже готов фрагмент купола, но основная работа еще впереди. Художник проворно взбирается по легким лесам на клиросе. На вопрос: не тяжела ли такая ежедневная «гимнастика» улыбается: «Совсем нет, я человек тренированный, футбол люблю, иногда с ребятами во дворе мяч гоняю».

Художник не должен быть голодным

– Юрий Викторович, за те несколько лет, что вы живете в Волжском, он вас не разочаровал?

– Я бывал во многих городах России. Думаю, особо обольщаться не стоит ничем, но и разочаровываться я не стал бы. В Волжский приехал че-

тыре года назад, хороший милый городок. Единственное, экология у нас не в лучшем виде... Первые два года после приезда было трудно: ни знакомств, ни заказов. Писал пейзажи, отпирывал в Москву. Но это было слабым материальным подспорьем. Кстати, я не согласен с утверждением, мол, «художник должен быть голодным». Мне одна дама однажды так сказала, а я ей: «А представьте, что этот художник – ваш муж и у вас трое детей!». На самом деле, неверное, понимается смысл фразы, речь не о физическом голоде. Буквально голодный художник ничего настоящего создать не может.

– Храм Серафима Саровского – первый в нашем регионе, который вы расписываете?

– Нет. В церковь Новомучеников, что в Больничном городке Волжского, поставили нового настоятеля. Отец Иоанн очень деятельный человек. Я сказал, что могу посослужить в обустройстве храма, расписать алтарь. Он согласился. А через какое-то время Господь послал мне возможность расписать храм Серафима Саровского, пошли заказы от волжан на написание портретов. Вот так чудесным образом произошло: я помог храму, и мне Господь помог.

Стигость и возвышенность

– Вы родились на Западной Украине

в семье православного священника, но продолжать династию не стали. Почему избрали, скажем так, стезю иконописца?

– Я родился в городе Почаеве Тернопольской области, там очень сильные православные традиции. Почаевская лавра не закрывалась даже во времена гонений советского периода, к нам ехали люди со всего Советского Союза. Три года назад мы ездили туда с супругой, она отметила ощущение постоянного духовного праздника, которое там возникает. Что касается выбора пути... Как раз когда я искал свой путь, мне встретился почаевский протоиерей. Спросил: «Кем ты хочешь быть?» – «Отец хочет, чтобы я стал священником», – отвечаю. А он сказал так: «Священников, даже хороших, много, а хороших иконописцев – по пальцам пересчитать. И, если у тебя есть талант, ты должен идти в этом направлении». Я послушался его.

– Существуют разные иконописные традиции, школа при Свято-Троицкой Сергиевой лавре, видимо, продолжает традиции московской школы иконописи?

– Наша школа ставит целью взять все лучшее из московской иконописной школы XIV–XV веков. Но иконописная традиция действительно очень разнообразна: существует византий-



ская традиция, традиции письма домонгольской Руси. И, если студент хочет писать, например, в манере XII века или византийской, или грузинской, это не возбраняется. Но в основе – все-таки рублевская школа. И я в основном работаю в манере московской школы, но в то же время мне нравится балканская школа, я вношу какие-то элементы из нее. Это моя своеобразная манера, мое понимание.

– То есть иконописец имеет право на свою манеру, а что главное для него?

– Для иконописца главное – передать дух иконы. Сама по себе иконопись имеет достаточно ограниченный набор приемов. Язык иконы строг и в то же время возвышен. Иконописец должен, во-первых, в совершенстве обладать техническими навыками; во-вторых, хорошо знать Священное писание, предание, толкования святых отцов, чтобы не было искажений; в-третьих, он должен быть человеком верующим. Если человек неверующий, то, несмотря на технические навыки, у него не получится создать духовный образ. С другой стороны, и благочестивый человек, не владеющий приемами, не сможет икону написать.

Еще для иконописца важно воспитать в себе хороший вкус. В семинарии, где я учился, есть церковно-археологический кабинет. Студенты посещают его, воочию видят хорошие иконы, стремятся соответствовать этим высоким образцам. А если человек не видит перед глазами хорошие иконы, то и вкус не воспитывается. Так же, как с музыкой: чтобы научиться в ней разбираться, надо много слушать хорошей музыки в качественном исполнении.

О вреде рыбалки

– Насколько я знаю, вы не сразу пришли к светской живописи. Как это произошло?

– Наоборот, я изначально занимался станковой живописью, в 17 лет поступил в Львовское художественное училище. На мое духовное становление повлияла служба в армии. Это было в конце восьмидесятых. Благодарное время: открывались храмы, люди пошли туда, потому что советская действительность себя изжила. Придя из армии, я твердо решил, что пойду либо в семинарию, либо в иконописную школу. И потерял интерес к светской живописи. Вернулся к ней уже гораздо позже.

Причем интересная вещь: иконопись и светская живопись, как две параллельные прямые, которые не пересекаются. Каким образом у меня они сочетаются, не знаю. Это вещи, не сочетаемые в принципе. Хотя, конечно, моя светская живопись неотделима от православия. В основе каждой картины – некая идея, проблема, которую я пытаюсь выразить средствами живописи.

– Почему пейзаж стал любимым жанром?

– Это не просто пейзаж. Например, работа «Домик в деревне». Изображен дом с разбитыми окнами, в советское время там был магазин, где люди покупали хлеб. Это был своего рода центр села. Как бы символ советской власти. Прошли годы, этот центр разрушен. Осталась только природа, неизменная по своей сути. Или картина «Ударил мороз». Два рыбака на фоне храма стоят и крутят лунку. Прекрасный воскресный день. Два мужика рыбачат, а



их жены в это время в храме молятся за них и своих детей.

Мысль такая: что важнее для человека – рыбу ловить или позаботиться о своей духовной жизни? Для меня природа в пейзаже вторична, важно состояние и мысль, которую я хочу выразить. Каждая картина – это рассказ, и нужно уметь его прочитать. Удивительно, но лучше всего это получается у детей.

– И что же вам ближе: иконопись или светская живопись?

– Для меня это нераздельно. Иконопись важна для духовной жизни, она внутренне «собирает» меня. Икона переживает меня, она будет помогать человеку сосредоточиться на молитве, прославить Бога. Это дорогого стоит. И никто не будет знать моего имени. Что касается светской живописи, в ней я тоже стараюсь прославить Творца. Но и мое имя, глядя на картины, люди тоже узнают.

– Кто из пейзажистов прошлого вам наиболее интересен?

– Бог дал мне радость часто бывать в «Третьяковке». Я называю имена, которые знают все: Федор Васильев, Шишкин, Поленов, Саврасов, Левитан, Айвазовский. У каждого из них есть работы, к которым я прихожу целенаправленно. Сегодня к этому художнику иду, завтра – к другому. А если портрет хочу посмотреть – иду к Серову, Репину, Васнецову. Вначале люблю, потом изучаю манеру.

Ирина БЕРНОВСКАЯ

Протоиерей Петр СИМОРА, настоятель храма преподобного Серафима Саровского:

– Случайностей у Бога не бывает. Господь, видя потребность храма в росписи, благоуукрашении, посылает людей. Не случайно Юрий Викторович приехал в наш город из Москвы, не случайно познакомился со мной. Результатом стало то, что он расписывает храм в наилучших академических традициях.

5 октября – Международный день учителя

Учить детей – это призвание

70 представителей педагогического сообщества региона получили заслуженные награды Президента России, губернатора Волгоградской области, а также звания заслуженных педагогов. Церемония награждения состоялась накануне Дня учителя в Центральном концертном зале Волгограда.



– Учить детей – это высочайшее призвание, в жизни каждого из нас есть учитель, который повлиял на нашу судьбу, – подчеркнула на торжественной церемонии заместитель губернатора Волгоградской области Зина Мержоева. – Хочу поблагодарить вас за настоящий, самоотверженный труд.

В этом году премиями президента в размере 200 тысяч рублей удостоены 16 педагогов. Еще 40 получили премию губернатора Волгоградской области в размере 50 тысяч рублей. Это учителя из Волгограда, Волжского, Ленинского, Фроловского, Еланского, Городищенского, Жирновского, Кумылженского и других районов области.

Сегодня в Волгоградской области насчитывается около 40 тысяч педагогических работников, почти половина из них трудится в школах. Формированию высококвалифицированного учительского сообщества и особой педагогической среды во многом способствуют региональные и всероссийские конкурсы профессионального мастерства. Высокий уровень труда педагогов подтверждается результатами выпускников и учащихся, в прошлом учебном году участниками ЕГЭ получено 39 стобалльных результатов: по русскому языку, литературе, истории, биологии, обществознанию, информатике, профильной математике и физике. Свыше тысячи учеников окончили школу с медалью, 13 человек стали победителями и призерами Всероссийской олимпиады школьников.

Волгоградская область стала одним из первых регионов страны, который посетила министр образования и науки РФ Ольга Васильева. В ходе второго форума учителей русского языка и литературы руководитель федерального ведомства отметила, что волгоградский опыт проведения патриотических «Уроков победы» будет распространен на территории всей страны.

В пятерке финалистов

В Государственном Кремлевском Дворце вручены награды лучшим учителям страны. В пятерку победителей общероссийского конкурса «Учитель года России-2016» вошел волгоградский педагог – преподаватель химии из лицея № 5 имени Ю. Гагарина Евгений Ковалев.

Всего во всероссийском финале встретились 85 педагогов-победителей региональных конкурсов «Учитель года-2016». Средний возраст конкурсантов составил 37 лет. Серьезную конкуренцию им составил 30-летний



Евгений Ковалев. Молодой педагог окончил Волгоградский государственный педагогический университет и успешно трудится учителем уже семь лет.

Очным испытаниям состязаний предшествовал заочный тур, в рамках которого участники представили свои эссе и интернет-ресурсы. Кроме того, они разрабатывали образовательные проекты и участвовали в педагогическом совете. По результатам отборочных испытаний волгоградский учитель стал лауреатом конкурса и вошел в число пятнадцати лучших педагогов страны.

Также Евгений Ковалев показал отличные результаты на завершающих этапах, благодаря чему вышел в финал, где пальму первенства оспаривали пять учителей из разных регионов страны. Все они встретились с министром образования и науки РФ Ольгой Васильевой. В итоге обладателем «Большого хрустального пеликана» стал учитель русского языка и литературы Александр Шагалов из Армавира.

Самый популярным предметом на конкурсе в этом году стал русский язык и литература – свой опыт представили 24 филолога. Иностранный язык – 13 учителей, математика – 8, история – 8, педагогов начальной школы – 7, учителей географии – 7, биологов – 5, физика – 4, информатика – 4, учителя химии – 3, один преподаватель изобразительного искусства и один педагог дополнительного образования.

Фото Минобрнауки.рф
(obraz.volganet.ru)



Нас объединяют Родина и русский язык

Об этом в Волгограде говорили лучшие российские учителя словесности

На три дня Волгоград стал местом встречи лучших учителей словесности из 60 регионов России, стран СНГ и Балтии. Они участвовали во II Всероссийском форуме преподавателей русского языка и литературы.

Программа форума была очень насыщенной. В последний день его работы одну из площадок форума в ВГСПУ вместе с губернатором Андреем Бочаровым посетила новый министр образования и науки России Ольга Васильева. В центре внимания были актуальные проблемы отечественного образования – сохранение традиций преподавания русского языка, воспитывающая роль классики.

Участников форума, среди которых школьные учителя, вузовские преподаватели, ученые, издатели, волнует сложная ситуация, в которой сегодня оказались гуманитарные предметы. Грамотность учеников, интерес к русскому языку и литературе катастрофически падают. Коллеги уверены: возрождать их можно и нужно.

Главная идея форума была в том, что российская словесность – это культурный код нации и мощный объединяющий фактор. По мнению участников, нравственные ценности нужно возвращать как основу образования и внеурочной работы. Именно на уроках русского языка и литературы – благодатное поле для воспитания добра, сострадания, чувства принадлежности к великой культуре, любви к Родине.

Большинство участников форума говорили о символичности того, что встреча коллег-педагогов прошла на Сталинградской земле.

Приехавший из Дагестана учитель сельской Адылтарской школы Самаил Ирзаханов рассказал трогательную семейную историю – его предки, чеченцы, два деда по материнской и отцовской линии, были участниками Великой Отечественной войны. Стала семейной легендой их короткая встреча на фронте под Сталинградом, после которой один из них погиб, а его могила через много лет была найдена на Украине.

Для их внука Самаила Асвадовича делом жизни стало обучение дагестанских детей русскому языку. Он рассказал о сложностях, например, в сельской глубинке остро не хватает бесплатных учебников, слабо пополняются библиотеки горных сел. Но при этом, отмечает он, сейчас растет интерес к русскому языку учеников и их родителей. «Все мы граждане одной великой России, знать ее культуру, историю – норма.»

– Я не ожидал такого щедрого приёма в Волгограде, размышлял и поймал себя на мысли, что такие форумы вдохновляют, заставляют утроить силы в обучении и воспитании детей, – делится гость наблюдениями. – Думаю, каждый классный руководитель должен включить в свою работу посещение Волгограда. На 9 Мая я собираюсь привезти сюда свой 10-й класс. Мне кажется, даже на федеральном уровне стоило бы рекомендовать посещение Волгограда учащейся молодежи. Само название Волгоград–Сталинград связано с патриотизмом, здесь ощущаешь дух настоящих воинов-защитников Родины.

– Грамотность, владение навыками письма и чтения, – один из ключевых вопросов национальной безопасности, сохранения своей идентичности, – говорит участник форума доктор наук, профессор кафедры филологии Чувашского государственного университета Галина Ермакова. – В 1913 году Россия была на первом месте по грамотности, в 1970-х – уже на 48-м месте, в 1980-х – на 53-м, а сейчас – на 147-м. Например, в церковно-приходских школах дореволюционной России, в которых всего-то было два класса, дети учили 200 прекрасных произведений наизусть, красиво проговаривая каждое слово. Для сравнения: сегодня по программе заучивается не более 20 произведений.



Но самое страшное другое – сейчас в первом классе надо усвоить всего 90 слов, во втором – 80 слов, а в третьем классе просто идет их повторение. Работая завучем, я этим возмущалась, выписывала все ошибки, которые допускают ученики, получился словарь из пяти тысяч слов. Дети не умели правильно написать обычные слова «здесь», «здание», «здравствуйте» и т.д. Мы провели эксперимент, и оказалось, что при надлежащей методике можно реально наращивать грамотность ребенка.

Галина Ермакова уверена, что увеличение словарного минимума, знакомство с шедеврами русской литературы должно проходить с раннего детства.

Этим сегодня озабочены неравнодушные учителя страны. На торжественном открытии форума были вручены награды победителям Всероссийского конкурса «Имя твое – учитель», в том числе представляющим Волгоградскую область. Площадками для обмена опытом стали пленарные совещания, «круглые столы», мастер-классы, «Урок Победы» в музее-панораме «Сталинградская битва», акция «Звон мира, памяти и радости» на Мамаевом кургане. Ярким событием форума было открытие сквера Агнии Барто в горсаду – с инициативой увековечить память выдающейся детской поэтессы выступила одна из волгоградских школ.

На форуме чествовали замечательного писателя Бориса Екимова, которого мало назвать только волгоградским, его знает и читает Россия.

В числе организаторов форума – общероссийская Ассоциация учителей литературы и русского языка, областной комитет образования и науки, волгоградский лицей № 5 имени Ю. А. Гагарина, Благотворительный фонд «Манифест».

Юлия ГРЕЧУХИНА

Уроки природолюбия

Начало учебного года в ряде школ Среднеахтубинского, Ленинского районов и Волжского проходит под знаком любви к природе. В течение всего сентября сотрудники природного парка «Волго-Ахтубинская пойма» проводили для детей уроки экологии.

На уроках природолюбия специалисты парка рассказывали школьникам о Волго-Ахтубинской пойме, о том, почему она является особо охраняемой природной территорией, что можно, а что нельзя делать, приезжая сюда на отдых, о правилах поведения в лесу и у водоемов. Дети узнали много интересного об уникальных представителях растительного и животного мира, в том числе находящихся под угрозой исчезновения, и о той работе, которая ведется экологами по их со-

хранению.

В эту работу сотрудники парка стараются вовлечь и самих школьников. Это одна из задач, которую они ставят перед собой, проводя такие уроки природолюбия. По мнению специалистов, занятия должны побудить детей к более ответственному отношению к природе, проявлению заботы о братьях наших меньших и в конечном счете способствовать повышению уровня экологического самосознания среди жителей региона.



Дорогами войны

В природном парке «Нижнехоперский» прошел велопробег «Рубеж атаки», посвященный победе советских войск в Великой Отечественной войне. В нем приняли участие школьники Кумылженского и Серафимовичского районов, которые на велосипедах проехали по местам боевых действий и почтили память героев войны.

Пробег «Рубеж атаки» проводится с 2007 года. Организуя его, сотрудники природного парка ставят своей целью воспитание в детях чувства патриотизма, знакомство с историческим наследием родного края, а также популяризацию активных видов туризма.

Маршрут велопробега повторяет путь следования бойцов 14-й гвардейской стрелковой дивизии и 3-го Гвардейского кавалерийского корпуса. Из станицы Букановской, посетив мемориальное кладбище, его участники проехали 14 км по местам, где были сосредоточены войска перед началом наступления советских войск перед

началом Сталинградской битвы. Затем на участке форсирования Дона бойцами Красной Армии и прорыва укреплений противника велосипедисты переправились через реку. По правобережью Дона маршрут пролегал по территории населенных пунктов, которые были освобождены в первые часы начала операции, и вышел к месту ожесточенных сражений за обладание главенствующей высотой – горой Крутовской, на которую школьники совершили пеший подъем.

На маршруте во время коротких остановок сотрудники природного парка рассказали ребятам о развора-



чивавшихся в этих местах событиях, показали участки передвижения войск, форсирования реки, подавления огневых точек противника.

Участие в велопробеге произвело неизгладимое впечатление на школьников. Они не только узнали много новых, интересных фактов из истории родного края, но и прониклись уважением к его героическому наследию и мужеству солдат Великой Отечественной войны.

Единый урок экологии состоялся

Инициативу комитета природных ресурсов и экологии региона поддержал департамент образования администрации Волгограда и профильные учителя всех школ областного центра.

Сотрудники комитета провели семинар для волгоградских учителей биологии, географии и экологии, с которыми обсудили основную тему беседы со школьниками на тему «Сделаем нашу область чище» и единый подход в проведении уроков природолюбия.

В помощь педагогам были представлены методические материалы. По сути, это мероприятие стало продолжением пилотного проекта облкомприроды, реализованного в мае-июне этого года. Тогда инспекторы облкомприроды более чем в полутора десятках гимназий, лицеев и школ

провели семинарские занятия, в ходе которых подростки узнали о проблемах в сфере обращения с отходами и о том, чем каждый волгоградец может помочь их решению.

Первый городской единый урок экологии состоялся в октябре. Интересно, что наряду с педагогами, в нескольких школах беседы со школьниками провели инспекторы облкомприроды, деятельность которых направлена на пресечение и выявление нарушений в природоохранной сфере.

Планируется, что такие уроки будут проводиться на регулярной ос-



нове с постепенным охватом всех образовательных учреждений городов и районов области. Подобное начинание станет одним из направлений в реализации стратегии экологического воспитания и просвещения населения региона.

Мы чистим мир

Парк «Цимлянские пески» присоединился к Всемирной природоохранной акции. Ее цель – привлечь внимание людей к проблемам загрязнения окружающей среды и замусоривания планеты, развить у них навыки хозяйственного отношения к окружающему миру, а также повысить уровень экологической культуры и грамотности.

Участники акции специально выделяют неделю в сентябре, чтобы провести субботники, убрать мусор, организовать эколого-просветительские мероприятия, направленные на популяризацию идеи рационального использования природных ресурсов.

Впервые акция «Мы чистим мир» была проведена в сентябре 1993 года в

Австралии. Постепенно к ней присоединились жители многих стран, и теперь в проводимых в ее рамках мероприятиях участвуют миллионы добровольцев из самых разных государств.

Природный парк «Цимлянские пески» принял участие во Всемирной акции впервые. Его сотрудники вместе с учащимися Тормосиновской средней школы и вос-



питанниками Тормосиновской школы-интерната привели в порядок территорию Парка Славы. В ходе трудового десанта был собран и вывезен весь мусор, а также окопаны и политы деревья и кустарники.

Участники акции были награждены почетными грамотами парка, а ее проведение решено сделать в «Цимлянских песках» традиционным.

Знакомство с местной флорой и фауной

Специалисты природного парка «Волго-Ахтубинская пойма» организовали встречу со школьниками Волжского в одной из библиотек города. Ее темой стали краснокнижные виды растений и животных, распространенные в пойме, и меры по их охране.

На территории природного парка насчитывается 10 краснокнижных видов растений и около 70 видов – животных. Некоторые из них почти не встречаются на территории Российской Федерации. Особенно ценна Волго-Ахтубинская пойма птицами, гнездящимися здесь или останавливающимися на пролетах. Не случайно она является ключевой орнитологической территорией международного значения. Весной и осенью на водоемах можно увидеть сотни пернатых, отдыхающих после длительного перелета к месту зимовки или обратно.

Существенную угрозу флоре и фау-

не поймы и в первую очередь краснокнижным видам представляют маловодье, от которого часто страдает ее территория, и увеличение антропогенной нагрузки. И для того, чтобы последний фактор имел менее пагубное воздействие на состояние популяций редких видов растений и животных, необходима разъяснительная работа с населением и экологическое просвещение подрастающего поколения.

Цель встречи в библиотеке, проведенной в рамках такой работы по экопросвещению – информирование школьников о ценности и уникальности флоры и фауны поймы и о мерах, кото-



рые каждый человек может предпринять для их сохранения. Среди этих мер – приведение в порядок и очистка от мусора территории парка, соблюдение правил поведения на природе, подкормка зверей и птиц в холодное время года.

Специалисты парка призвали детей к активному участию в проводимых под его началом природоохранных акциях и экологических конкурсах, а также раздали информационные буклеты с информацией о правилах и запретах, действующих на особо охраняемой природной территории.

В гармонии с природой

На базе экологического центра «Лещевский» в Ленинском районе завершила свою работу полевая школа для членов школьных лесничеств. В течение трех дней, с 23 по 25 сентября, специалисты природного парка «Волго-Ахтубинская пойма» и Лещевского лесничества познакомили детей с основами ведения натуральных исследований и природным разнообразием уникальной природной территории. Впервые в этом году в качестве преподавателей сюда приехали лесники-профессионалы.

Участниками полевой школы стали члены школьных лесничеств Среднеахтубинского и Ленинского районов. В оснащенном всем необходимым экоцентре смогли разместиться десять школьников. В течение трех дней под непосредственным руководством педагогов они не только изучали основы лесоводства, но и приобретали практические навыки в этой сфере, поработав совместно с профессиональными лесниками.

Помимо занятий, сотрудники природного парка «Волго-Ахтубинская пойма» провели для ребят экскурсию по но-

вой экологической тропе под названием «В гармонии с природой». Школьники посетили территории, прилегающие к хутору Лещев в Ленинском районе и озеру Клешни. На маршруте они узнали о типичных и охраняемых видах флоры и фауны, уникальных природных объектах, процессах и явлениях, происходящих в экосистеме. Кроме того, ребята смогли еще и хорошо отдохнуть, насладившись красотой природы и свежим воздухом.

В природном парке «Волго-Ахтубинская пойма» полевые школы проводятся весной, летом и осенью, начи-



ная с 2009 года. За это время с сотнями юных экологов из Волгограда и области своими знаниями о растениях, птицах, животных и насекомых, обитающих в пойме, смогли поделиться профессиональные ботаники, гидробиологи, орнитологи и энтомологи.

По мнению организаторов полевой школы, такие практические занятия позволяют детям не только получить знания о лесе и методах его изучения, но и в целом способствуют их профориентации и повышению уровня экологической культуры.



ЯСЛИ – ЭТО СЕРЬЕЗНО

С приходом ребенка в детский сад его жизнь существенным образом меняется: строгий режим дня, отсутствие родителей, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, другой стиль общения. Все это обрушивается на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая может привести к невротическим реакциям (капризы, страхи, отказ от еды, заболевания).

Елена Васильевна ЕВСЕЕВА,
воспитатель МБДОУ д/с № 104
«Звоночек», г. Волжский

Период адаптации сложен и для педагога. Одних детей надо занимать, а в это время новичок плачет. Плач плохо действует на остальных, они тоже начинают волноваться.

Работая с детьми раннего возраста в течение многих лет и соприкасаясь с этой проблемой ежегодно, передо мной встала задача максимально улучшить работу с детьми и родителями в период адаптации. Так родился проект «Адаптация без слез», целью которого стало создать условия, облегчающие адаптационный период при поступлении ребенка в дошкольное учреждение путем взаимодействия детского сада и семьи.

Всю работу я построила по этапам. **Первый этап** – подготовительный: создание развивающей среды для успешного развития ребенка. Правильно организованная среда создает эмоционально положительную атмосферу в группе.

Второй этап – работа с родителями. Работу с родителями я начала за два месяца до поступления детей в ДОУ. На первой встрече познакомила их с воспитателями группы и группой, условиями пребывания в детском саду. В индивидуальных беседах старалась в доверительной форме узнать как можно больше о ребенке: с кем живет, каковы его условия проживания, состояние здоровья, привычки, особенности характера, домашний режим, взаимоотношения между взрослыми членами семьи. Моя задача – привлечь

родителей к сотрудничеству.

Затем приглашаю родителей вместе с ребенком, осуществляя прямой контакт, в процессе которого наблюдаю за общим эмоциональным фоном малыша, как он взаимодействует с незнакомыми взрослыми, выявляю умения и навыки, уровень развития предметной деятельности через анкетирование.

Цель данной встречи – определить степень тяжести адаптации малыша. Если ребенок условно готов или не готов к поступлению в ДОУ, предлагаю родителям лекционный материал по факторам, влияющим на успешную адаптацию: режим дня, питание, одежда по сезонам, необходимые умения и навыки ребенка, поведение родителей в этот период.

Итак, почва к приему детей подготовлена, можно приступать к третьему этапу проекта.

Третий этап – установление первичного индивидуального режима посещения. Раздаю родителям приглашения, в которых указаны время и дата вечернего посещения. Прием вновь поступающих детей проводился по графику: 4-я неделя мая – 1 сентября.

Совместные встречи с родителями и детьми состоят из двух блоков: интегрированные занятия и свободная игровая деятельность детей. Моя задача – установить контакт с детьми.

Поэтому я должна спланировать свою работу с детьми так, чтобы она была увлекательной, интересной, насыщенной в эмоциональной, познавательной и социальной сферах. Так родился еще один проект «Зайчик Любознайчик».

Какова изюминка этого проекта? Чтобы период адаптации прошел безболезненно, я решила увлечь детей играми-экспериментами. Вместе с родителями оформили уголок для экспериментов на участке. В основном проводились игры-эксперименты с песком, водой, глиной. В играх принимал участие зайчик Любознайчик, который хотел все знать.

У ребенка формируются представления: «со мной рядом моя мама», «я все могу», а родители обретают возможность понаблюдать за своими чадами в процессе их общения с детьми и воспитателем. Я заметила, что родительский коллектив стал более сплоченным, с интересом включался в воспитательно-образовательный процесс. Беседы-обсуждения между мной и родителями получались непринужденными и доверительными.

Сравнительный анализ по прогнозу адаптации показал: 47% детей готовы к поступлению в детский сад, 53% условно готовы к поступлению в детский сад. Надеюсь, что мой опыт работы в адаптационный период с детьми и родителями поможет молодым специалистам.



Светлана Викторовна ДУДОРОВА,
воспитатель МОУ детского сада № 5
«Олимпия»



Как только желтеют листья, а небо все чаще становится серым, улетают от нас перелётные птицы. Улетают на зиму, а как только пригреет солнышко, они снова прилетят. Как живётся птицам в жарких странах? Кому поют соловьи? Как они находят дорогу домой? Как живётся птицам зимой?

На все эти вопросы дошкольники получают ответы в ходе специально разработанного нами проекта. Дети ведут наблюдение, экспериментируют, рисуют, лепят, играют, слушают музыку, голоса птиц и знакомятся с литературными произведениями. Впечатления от родной природы, полученные в детстве, запоминаются на всю жизнь и часто влияют на отношение человека к природе и Родине.

Благодаря экологическому про-



екту мы стремимся сформировать у детей представления о птицах как о живых существах (внешнем виде, различиях и сходстве в структуре и внешнем виде, привычках), подвести к пониманию зависимости их питания, привычек и поведения от изменения сезонных проявлений, уточнить и дифференцировать представления об их некоторых структурных особенностях (различиях строения клюва, ног, цвете оперения).

Мы знакомим детей с пониманием связи между сезонными изменениями, состоянием птиц, необходимости проявления заботы о них со стороны людей, говорим о способах помощи пернатым, привлекаем к посильной помощи при изготовлении синичников и скворечников.



Экологический проект расширяет знания детей об особенностях внешнего вида, повадках птиц родного края, приспособленности их к определённой среде обитания.

Исследовательская деятельность включает в себя изобразительное искусство (рисование, лепка, аппликация и т. п.), занятия с использованием компьютерных презентаций, видеофильмов о птицах, прослушивание аудиозаписей голосов птиц. Мы проводим акции с привлечением родителей по изготовлению синичников и скворечников. Ребята разучивают песни, стихи, загадки, пословицы о птицах.

Итогом нашей работы становятся фотовыставки «Мир птиц глазами фотографа и детей», развешивание синичников и скворечников на территории детского сада.





Золотой октябрь: краски на холсте

Наступила самая яркая пора осени – золотая осень. Деревья, прежде чем погрузиться в долгий сон, накидывают золотые одежды из стремительно желтеющих листьев. Осенний лес покрыт живописной росписью. Блестит на солнце, переливаясь золотцем береза. С легким ветром роняет листья клен. Листопад, хороводом кружась, устилает листьями влажную от частых дождей землю. Лесные тропы образуют желтый коридор, вода у берега пруда усыпана разноцветьем опавших листьев. Деревья в лесу пестрят красой золотой осени, вот только дуб раньше всех осыпался полностью и, обнажив свои сухие ветви, раньше всех подготовился к зиме.

Ветер с шумом кружит листопад, на небе проплывают последние кучевые облака. Грозных дождей уже не бывает, а температура начинает стремительно снижаться одновременно с появлением обильных и затяжных осадков. В лучах прохладного октябрьского солнца на голубеющем небосклоне все выше поднимаются стайки птиц. Сбиваясь в более крупные стаи, они стремятся на юг к теплу. Многие певчие птицы уже на пути в теплые края, а скворцы с грачами еще побудут какое-то время здесь, да и их уже тянет в стаи. Совсем скоро первые серьезные заморозки.

Запасаются кормом на зиму животные. Кто не знает белкины орешки? Лягушки зарываются в наводи, чтобы переспать подо льдом всю зиму. Травы-многолетники скопили в себе все необходимые вещества в корнях и луковицах, чтобы дожидаться следующей весны для нового роста. Вот и тепло последних уходящих дней затянувшегося бабьего лета сменяется дождем. Хорошую погоду золотой осени, кучевые облака и солнце сменяют пасмурность и серая небесная пелена. А тем временем скворцы уже готовы к перелету, ждут первых холодов – и в дорогу. Следом за ними, почувствовав ранние морозы, рванут на юга и грачи с дроздами.



Осень – не повод для грусти

Осень – не повод для грусти,
Это лишь смена времен.
Все, что цвело, увядает,
Чтоб возродиться потом.

Деревья преобразятся
Прежде, чем сбросят листву.
В желто-пурпурном наряде
Подарят нам красоту.

Главное – это увидеть,
Не пропустить среди дел.
У осени с позолотой
Совсем не грустный удел.

Удивительный и яркий
Мир нас тайными манит.
Чудесами от природы
Он не раз нас удивит.

Кто снежинки рассыпает
В дни холодные зимой?
Кто нас дождиком купает
Летом в нестерпимый зной?

Как умеют парить птицы,
И как самолет летит?
Кто рисует цвета в небе,
Когда радуга стоит?

Я завидую тем птицам,
Что кружатся надо мной?
Я хочу подняться в небо,
Но нет лесенки такой.

И загадок очень много.
Нужно нам их разгадать.
Книги умные, журналы
Надо срочно нам читать.

Осень дожди идут,
А в лесах грибы растут.
Мы с корзинкой в лес пойдем
И грибы там соберем.

У гриба есть шляпка, ножка.
Так и просится в лукошко:
«Ты сорви меня, сорви
И из леса унеси».

Если у шляпки красный цвет,
Грибу мы скажем твердо «нет».
Ведь мухомор зовут тебя,
И есть тебя совсем нельзя.

Ты несъедобен, ядовит,
Об этом цвет твой говорит.
Хоть ярк ты, не подойдем,
К себе в корзинку не возьмем!

Я под зонтиком иду,
Песенку про дождь пою.
Не боюсь промокнуть я,
Есть сапожки у меня.

В них по лужам я иду,
Зонтик крепко я держу.
Дождик туча принесла,
Все до капли пролила.

Что же ты, малыш, сидишь?
Неужели ты грустишь?
Выходи скорей гулять,
Мир прекрасный узнавать.

Видишь – небо над тобой,
Его купол голубой.
Солнце дарит яркий свет.
Птицы шлют нам свой привет.

Тучи налетели вдруг,
Дождик все полил вокруг.
Вслед за ветром убежал,
Мир умытый засиял.

Дождь листочки освежил,
Радугу нам подарил.
Мы не будем унывать,
Будем смело мы мечтать.

Олененок хоть и мал,
Но на ножки сразу встал.
Он идет, качается,
К маме направляется.
Мама смотрит с добротой:
«Не пугайся, я с тобой!»
Рядом с мамой хорошо –
И надежно, и тепло.

Рисуют дети на асфальте.
Вглядитесь в их рисунки вы.
Там мир, и солнце ярко светит,
Нет дыма и следов войны.

Рисуют дети папу с мамой,
И домик с садом у реки.
Рисуют лес, море, кораблик,
Зеленый луг и васильки.

Мир детский светел и прекрасен.
В нем доброта, любовь живет.
Пусть он надолго сохранится,
В душе надежду сбережет.

Что за праздник на лужайке?
Это бегают там зайки.
Прыг да скок, прыг да скок –
Догони меня, дружок!

Веселятся, как детишки,
Эти милые зайчишки.
И резвятся, и играют,
Только хвостики мелькают.

Вышли утята на прогулку,
Их мама-уточка ведет.
Они вразвалочку шагают
И ни один не отстают.

С водой утята очень дружат
И рядом с мамой плывут.
Во время плавания по речке
Умело лапками гребут.

Я на берегу сижу
И на Волгу вниз гляжу.
Ах ты, реченька моя,
Не любить тебя нельзя!

На Валдае твой исток,
И отсюда он далек.
Тебе много лет и зим,
Твой поток неистоцим.

Много повидала ты,
Возвели тебе мосты.
Как прежде величава,
Не меркнет твоя слава!

Надежда БОРИСОВА,
Волгоград



Монарда – огненный цветок



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

За красоту её называют огненный цветок. После открытия Колумбом Америки она была завезена в Испанию, откуда распространилось по всей Европе. Европейцы узнали о ней из книг врача Н. Монардеса «Радостные новости из Нового света» (1569) и «Медицинская история Западной Индии» (1580). Через два столетия Карл Линней включил её в свою классификацию видов («Виды растений», 1753) и род получил название «монарда» в честь Н. Монардеса. Потом о монарде забыли и вспомнили только через столетие. В Европе и Азии её выращивали как эфиромасличное растение под названием «бергамот» – за сходство с ароматом цитрусового растения бергамот. По названию индейского племени Освего, использовавшего монарду для приготовления чая, её называли чай Освего, а также индейская крапива, индейское перо, американская мелисса, пчелиный бальзам, лимонная и кошачья мята.



Ботаническое описание
Монарда (*Monarda*) – травянистое корневищное растение из семейства Губоцветные (*Lamiaceae*). Род включает около 20 видов однолетних, чаще многолетних трав: монарда дудчатая (*M. fistulosa*), двойчатая (*M. dedima*), лимонная (*M. citriodora*) душистая (*M. clinopodia* L.), точечная (*M. punctata*), гибридная (*M. hybridahort*) и другие.
Стебли прямые, четырехгранные, ветвистые, слабоопушенные высотой до 100 см и более.
Листья супротивные, продолговато ланцетные, зубчатые, мясистые, часто с красноватыми прожилками.
Цветки трубчато воронковидные с окрашенными прицветниками собраны в одно или несколько головчатых соцветий диаметром 6-8 см, располагающихся одно над другим по стеблю цветоноса. Наиболее популярна красная окраска соцветий, но существуют бордовые, лиловые, розовые, белые виды и сорта. Цветет с июля до заморозков.
Плоды состоят из четырёх орешков.

Распространение
Родина монарды – Северная Америка и Мексика, где она растет как сорняк. В настоящее время повсеместно выращивается как декоративное, эфиромасличное, медоносное, лекарственное и пряно вкусовое растение.

Химический состав
Трава монарды содержит витамин С (17-30 мг%), сахара (1,8-2,4%), эфирное масло, в состав которого входят пинены, сабинен, борнеол, камфен, мирцен, лимонен, фенолы. Некоторые виды содержат тимол, придающий неприятный вкус и вызывающий жжение.

Фармакологическое действие
Монарда обладает антисептическим, бактерицидным, иммуностимулирующим, кровоостанавливающим, мочегонным, обезболивающим, противовоспалительным, стимулирующим и успокоительным свойствами.

Применение в медицине

В народной медицине монарда применяется для лечения атеросклероза, бронхиальной астмы, хронического бронхита, конъюнктивита, лучевой болезни, туберкулеза, пневмонии, цистита и других болезней.

Особенно ценится эфирное масло монарды, которое помогает снять спазмы, воспаления, выводит из организма токсины и яды, способствует повышению иммунитета в борьбе с гриппом и простудными заболеваниями, помогает излечить лучевую болезнь и защитить организм от радиации, способствует восстановлению после химиотерапии. Его применяют для лечения ожогов, экземы, дерматитов, грибковых заболеваний, оно помогает избавиться от перхоти и выпадения волос, оказывает омолаживающее действие на кожу.

Сок из листьев используется для заживления ран.
Свежие листья, добавленные в еду, способствуют повышению аппетита и улучшению пищеварения.

Способы применения

Настой: 2 ч. л. измельченных листьев и соцветий, залить стаканом кипятка, настоять 20-30 минут, процедить: принимать по 1/4 ст. 3 раза в день с медом при простудных и других заболеваниях.

Отвар: 4 ложки сухой травы залить 1 ст. кипятка, настоять на водяной бане 40 минут: применять наружно при порезах, ожогах, обморожениях, юношеских угрях.

Масляной экстракт: 1 часть сухой травы залить 10 частями рафинированного масла, нагреть на водяной бане 2-2,5 часа при температуре 55-60°, остудить, профильтровать: обрабатывать раны, закапывать в нос.

Противопоказания. Аллергия на запахи монарды.

Применение в других областях

Монарда декоративна до самых заморозков, является хорошим медоносом, не поражается болезнями и вредителями.

Свежие листья добавляют чай, салаты, маринады, мясные и рыбные блюда, тонизирующие напитки.

Эфирное масло монарды может служить эффективным средством для очищения и обеззараживания воздуха и как средство борьбы с плесенью и насекомыми паразитами в жилых помещениях. Добавляя его в воду при принятии ванны, можно получить согревающий и расслабляющий эффект.

Совет «Робинзон». Поранившись на даче – приложить мятый листик монарды.

При зубной боли можно пожевать свежие листья.

Мыльнянка – сороканедужник

В народе мыльнянку в народе называют сороканедужник, красный мыльный корень, мыльная трава, кукушкино, дикое, собачье, татарское мыло, пузырник, суставник, чистуха, жасмин полевой. Научное родовое название «сапонария» происходит от латинского слова «сапо», которое в переводе означает «мыло», что указывает на свойство отвара мыльнянки пениться как мыло.



Ботаническое описание
Мыльнянка лекарственная (*Saponaria officinalis* L.) – многолетнее травянистое растение из семейства Гвоздичные (*Caryophyllaceae*) высотой 30-90 см.

Корневище красно-бурое снаружи, внутри желто-белое, ползучее, ветвистое с многочисленными тонкими придаточными корнями.

Стебли многочисленные, прямостоячие, узловатые, простые или в верхней части немного ветвистые, тонко опушенные.

Листья супротивные, удлинненно-эллиптические длиной 5-12 см, с тремя продольными жилками по краю, заостренные, шероховатые, с короткими черешками, верхние сидячие.

Цветки в щитковидно-метельчатом соцветии, крупные, душистые. Чашечка трубчато цилиндрическая, спайнолистная, пятичленная, зеленоватая, коротко опушенная, остающаяся при плодах. Венчик из пяти лепестков белого, розового или лилового оттенка, длиной 35-40 мм, с длиннозастриженным ноготком и продолговато-обратнояцевидным, наверху выямчатым, реже цельным отгибом, при основании которого имеется три придатка, образующих в зеве венчика коронку-прицветник. Тычинок десять, лепесток с верхней завязью и двумя столбиками.

Плод – продолговато-яйцевидная одногнездная коробочка, по длине равная чашечке, раскрывается отгибавшимися снаружи зубцами.

Семена многочисленные, мелкие, шаровидно почковидные, мелко борозчатые, почти черные.

Цветет в июне – августе, плоды созревают в августе – сентябре.

Распространение

Мыльнянка лекарственная распространена в Европе, на Кавказе, на юге западной Сибири, на севере Казахстана и в Средней Азии. Растет на рыхлых супесчаных и суглинистых почвах в поймах крупных рек, в кустарниках, на лесных полянах и опушках, залежах.

В Волгоградской области повсеместно произрастает на заливных лугах.

Химический состав

Все части мыльнянки, особенно корневища и корни, содержат до 25% три-терпеновых сапонинов (сапонарозид, сапорубин, сапониновая кислота), гликозид сапонарин, углеводы (генцибиоза, сапонароза, олигосахарид), пектины, дубильные вещества, эфирное масло, слизи, смолы. В листьях найден флавоновый гликозид сапонарин, аскорбиновая кислота.

Фармакологическое действие

Мыльнянка обладает антибактериальным, противовирусным, желчегонным, мочегонным, отхаркивающим, потогонным, противоревматическим, противовоспалительным, противокашлевым, ранозаживляющим, слабительным свойствами.



Применение в медицине

Препараты мыльнянки использовались в научной медицине как отхаркивающее средство при заболеваниях легких и дыхательных путей, реже как слабительное и мочегонное средство.

В народной медицине настои и отвары корней мыльнянки применяют внутрь при упорном кашле, ангине, бронхите, пневмонии, коклюше, а также водянке, гепатите, желтухе, запорах, коклюше, ларингите, метеоризме, насморке, ожирении, простатите, ревматизме, туберкулезе, фарингите, холецистите.

Наружно их применяют при кожных заболеваниях связанных с нарушением обмена веществ, для лечения, золотухи, подагры, полиартрита, псориаза, различных сыпей, фурункулеза, чесотки, чешуйчатого лишая, экземы.

При ангине, зубной боли, пародонтозе помогает полоскание отваром. Перед приготовлением препаратов измельчённое сырьё следует предварительно вымочить 5-6 часов, несколько раз сливая пену, а затем высушить.

Способы применения

Отвар: 1 ч. л. измельченных корней залить 200 мл воды, настоять 30 минут на водяной бане, процедить: принимать по 1/4 ст. 3-4 раза в день после еды, но не более 2 недель.

Настой: 1 ч. л. корней залить 1 ст. кипятка, настоять 4-8 часов, процедить: принимать по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день после еды.

Противопоказания

Мыльнянка ядовита, необходимо строго соблюдать дозировку.

Применение в других областях

Мыльнянка часто культивируется как декоративное растение, выведены сорта с махровыми цветами.

В старину её использовали для обезжиривания шерстяной и шелковой ткани перед окраской и выведения пятен на одежде. Отваром корней мыли голову для предотвращения выпадения волос.

Сейчас сапонины используют для производства шампуней, моющих средств, а также для изготовления халвы, кремов, шипучих напитков и пива.

В ветеринарии она служила средством для изгнания глистов у животных и как инсектицид.

Совет «Робинзон»

Листья или корни мыльнянки измельчить, залить водой и образовавшимся пенным раствором мыть руки и стирать одежду. Корни жуют при зубной боли.

Противостоять вирусам поможет мирт

Сотрудники ботанического сада дают совет, как противостоять бактериям и вирусам в наступивший сезон простуд, а также очистить воздух в квартире или офисе. Для этого, говорят специалисты, нужно обзавестись миртом.

Мирт обыкновенный в дикорастущем виде встречается в странах Средиземноморья. Он был известен еще в Древнем Египте. А в Древней Греции мирт был культовым растением. Целые миртовые рощи росли около храмов богини любви Афродиты, символизируя молодость и красоту.

Это вечнозеленый декоративно-лиственный кустарник с кожистыми и блестящими листьями и ароматными белыми или розовыми цветками. В природе мирт вырастает до 3–5 метров в высоту, а в культуре – редко до-

стигает метра.

Но мирт ценится не только за красоту. Растение содержит большое количество эфирных масел и широко применяется в парфюмерии и медицине. Запах мирта успокаивает нервную систему, помогает при бессоннице, обладает мощным бактерицидным действием, уничтожая патогенные микроорганизмы и очищая воздух.

В Европе мирт признан символом счастья и благополучия, его ветками и цветами украшают наряд невест. Говорят, что это единственное дерево из райского сада, которое прижилось на Земле. Его принес и посадил Адам, чтобы сохранить добрую память об Эдеме и надежду на возвращение.

В народе считают, что три листа мирта на подушке кровати помогут видеть вещие сны, а веточки в мешоч-



ке на шее привлекут богатство. Украшения из мирта укрепляют романтические отношения, а легкий аромат эфирного масла – природный афродизиак, широко используемый в любовной магии.

Гранат укрепит иммунитет

В этом году кустарники мини-гранатов, представленных в коллекции субтропических растений волгоградского регионального ботанического сада, демонстрируют небывалую урожайность.

Плоды граната содержат необходимые человеческому организму аминокислоты и минералы, а также витамины группы К, С, В9, В6. Употребление граната благотворно сказывается на сердечнососудистой системе, способствует выведению холестерина, повышает гемоглобин, укрепляет иммунитет и замедляет процесс старения кожи.

Плоды карликового граната по вкусовым качествам не уступают обыч-

ным, но содержат меньшее количество мякоти. Именно поэтому гранатовые мини-кустарники чаще становятся украшением интерьера.

В помещении это растение улучшает микроклимат, повышает влажность, снижает концентрацию патогенных микроорганизмов и придает интерьеру восточный колорит. При соответствующем уходе гранат может цвести и плодоносить круглогодично. Однако специалисты ботанического сада все же рекомендуют обеспечивать этому экзотическому растению период покоя.

После того, как плоды созрели, примерно в конце сентября-октября, комнатный гранат сбрасывает листья.



В течение нескольких недель его нужно содержать при температуре 10–12 градусов.

Чтобы гранат плодоносил, ботаники советуют перед началом периода вегетации – весной – куст обрезать и удалить все слабые побеги. А раз в пять лет гранат омолаживают, удаляя один из старых стволов и оставляя взамен сильный молодой побег.

Плоды монстеры – превосходный десерт

В оранжерее тепло и много солнца. А это значит, что уже в ближайший месяц плоды монстеры можно будет попробовать и оценить их незабываемый вкус.

Монстера – одно из красивейших декоративно-лиственных растений, которое ценится в цветоводстве за закрытого грунта и может служить украшением любого интерьера. Используют ее для озеленения жилых, бытовых и производственных помещений. Монстеру часто можно увидеть в качестве украшения зимних садов, витрин магазинов, фойе кинотеатров и театров.

Родина монстеры – влажные леса Мексики, Гватемалы, Коста-Рики, Панамы. Постепенно она распространи-

лась в странах умеренного климата как комнатное и оранжерейное растение. В странах с тропическим климатом – Индии и Австралии – она выращивается ради своих съедобных плодов.

Созревшие плоды монстеры имеют бананово-ананасовый вкус и используются в качестве превосходного десерта. Корни и листья растения в некоторых странах используют при лечении артрита. Считается, что лиана способна поглощать негативную энергию.

Сотрудники Волгоградского ботанического сада приглашают полюбаваться красавицей-монстерой и даже попробовать ее плоды. Для этого необходимо посетить оранжерею в Волжском.



Якобиния очистит воздух

Посетителей волгоградского ботанического сада удивила Якобиния из рода Юстиция. Уже полгода «Бразильское перо» цветет в здешней оранжерее.

Во всяком случае, у студентов естественно-географического факультета педагогического университета, которые пришли на экскурсию в оранжерею, обильное цветение якобинии вызвало неподдельный интерес. Представительница рода Юстиция, получившего название в честь шотландского садовника Джемса Джемса, более известна как «бразильское перо» или «растение – фламинго».

Якобиния может иметь листья самой разной формы и оттенков: яйцевидные, эллиптические, яйцевидно-

ланцетные, зеленые или пестрые. Ее одиночные цветки могут быть желтыми, красными, оранжевыми, реже белыми и розовыми. В коллекции ботанического сада растет якобиния мясо-красная из семейства акантовых. Эта тропическая красавица радует своим цветом с апреля и по настоящее время. Причудливые розовые шишки соцветий придают растению необычный вид. Цветы собраны в верхушечные колосовидные соцветия. Каждый колос состоит из множества розовых трубчатых цветочков длиной до 12 сантиметров.

Сотрудники Волгоградского ботанического сада рекомендуют завести такую красавицу дома. Она прекрасно очистит и увлажнит воздух. Якобиния быстро



растет, нуждается в частой обрезке и прищипывании. Обладая определенными знаниями и мастерством, из якобинии можно создать причудливый бонсай. Со всеми, кто придет на экскурсию в оранжерею города-спутника, специалисты готовы поделиться секретами ухода за тропической красавицей.



Рипсалис украсит интерьер

В коллекции суккулентов Волгоградского регионального ботанического сада заплодоносил необычный кактус – рипсалис. Длинные стебли растения покрылись жемчужными ягодами, привлекающими внимание всех без исключения экскурсантов.

В представлении обывателя кактус – это покрытое колючками экзотическое растение, широко распространенное в пустынях Северной и Южной Америки. Однако поклонники суккулентов знают, что многообразие кактусов огромно, и встречаются они и в горах, и на морских побережьях, и даже в тропических лесах.

Родина рипсалиса – именно тропические леса Бразилии. В дикой природе эти кактусы селятся на стволах деревьев и скалистых уступах. Стебли пускают воздушные корни, благодаря которым растение может получать влагу прямо из воздуха. Такие растения еще называют эпифитами. В комнатной культуре рипсалис является прекрасным украшением интерьера. Его тонкие, обычно от 1 миллиметра до 3 сантиметров в диаметре, длинные свисающие стебли создают интересный декоративный эффект.

Специалисты ботанического сада советуют высаживать эти растения в

подвесных кашпо или в высоких вазах. Элегантно смотрятся рипсалисы в композициях с молочаем, алоэ, пышными хлорофитумами, а также красивоцветущими растениями: восковым плющом или ампельными (свисающими) сортами петунии.

Особенно красивы эти кактусы в период цветения и плодоношения. При всей своей экзотичности рипсалисы очень неприхотливы. Выращивать их в домашних условиях смогут даже неопытные цветоводы, а сотрудники ботанического сада с удовольствием дадут консультации по уходу за этими растениями.

Луков день: история, поверья и приметы

31 октября православный мир почитает память святого апостола и евангелиста Луки. Согласно преданию, он был искусным врачом, основоположником иконописи, автором четырех Евангелий и Деяний святых апостолов. Считается, что именно его перу принадлежит первая икона Богоматери, а также такие известные иконы, как Владимирская Богоматерь, Тихвинская и Иверская.

Кроме того, к Луке возносили молитвы об исцелении и установлении семейного благополучия: легенда гласит, что Лука в совершенстве владел лечебным мастерством. В православии Лука почитается как покровитель всех, кто связан с живописью и врачебным делом. В день Луки приговаривали: «Всякое умение трудом дается», «К чему душа лежит, к тому и руки приложатся». Молитва, обращенная к святому Луке в этот день, обязательно будет услышана.



Из-за созвучия с именем святого в народе этот праздник получил название «Луков день», и хотя встречали его не за столом, а на огороде во время уборки, достоинство батюшки-лука от этого нисколько не уменьшалось. Ведь он и кормил, и вылечивал всю семью крестьянскую от мала до велика. Недаром же в старину говорили: «Лука от гнесты он избавляет, ворогушу-гнетуницу прочь отсылает – за семь вёрст синих, в болотину; пока она кусты голубицы да вереска к земле пригнет, человек силы соберёт».

В честь лука устраивались празднования и открывались ярмарки по продаже этого овоща, собранный урожай сплетали в косы и подвешивали к потолку на просушку и хранение. Во время «морозового поветрия и других прилипчивых заболеваний» связки луковиц развешивали в комнатах, а при массовом падеже скота на шею животным надевали луково-чесночные венки, свято веря, что подобные меры защитят людей и их скотину. Однако согласно поверью пока весь лук собран не будет, трогать его нельзя, иначе сгниет либо высохнет, и потому хозяйева самостоятельные за луковыми грядами наблюдали с особенной бдительностью.

Дело это было не из легких, так как лук в старину многометровыми грядами сажали, измеряя собранный сбор возами. А позже, чья традиции, отвозили свое луковое достояние в ближний город на продажу, хотя схожая торговля никогда не числилась в особенности выгодной: «Луком вести торговлю – мочалом подпоясываться».

Да разве в этом дело, пусть не велика цена лука, зато высока его ценность. Лук всегда считался одним из главных народных целебных средств: «Лук – от семи недугов», «Лук да баня все поправят».

Каждый человек в этот праздник обязательно съедал немного лука, чтобы укрепить свое здоровье и защитить себя от зимних болезней. Считалось, что лук, съеденный в Луков день, может излечить даже от хронических заболеваний. А ещё луком лечили простудные, кожные и желудочные заболевания, нарывы и опухоли, зубные и головные боли. Кроме того, женщины использовали лук для оздоровления волос и кожи: после мытья головы

в луковой шелухе волосы становились сильными и блестящими.

Кроме того, по погоде на Луков день гадали о том, насколько быстро наступит зима:

- если на Луков день еще не выпал снег, то зимы еще долго ждать,
- если на Луков день с вишни еще не опали листья, то снег выпадет нескоро,
- если лук одетый – зима будет лютой, а если шелухи на луке немного, то и зима будет мягкой.

Многие традиции Лукова дня соблюдаются и в наше время.

Берите от прошлого лучшее и помните об обычаях наших предков.



Многие традиции Лукова дня соблюдаются и в наше время. И то правда, без лука куда?

Ведь репчатый лук – древнейший овощ, обладающий уникальными свойствами. Еще в древние времена его стали разводить в Индии, затем Египте, где остатки луковиц находят даже в гробницах фараонов. С давних пор луковице приписывали чудесные свойства. В древней Греции и Риме один из видов лука называли «лук победный» и он служил непременной приправой к пище воинов, которые полагали, что лук возбуждает силу, энергию и храбрость. Рыцари, закованные в стальные латы, носили на груди талисман – обыкновенную луковицу.

Но главное достоинство лука заключалось, конечно, не в этом. Издавна за луком признавали целебные свойства. Лук использовали в кулинарии и медицине древние египтяне, заметившие, что он благотворно влияет на органы пищеварения. Его рекомендовали при заболеваниях ревматизмом, подагрой и ожирением.

В средние века врачи считали, что даже запах лука предохраняет от заболевания. Этому нашлись научные доказательства: в веществах, выделяемых луком, содержатся так называемые фитонциды, уничтожающие болезнетворные бактерии. Достаточно в течение трех минут пожевать лук, чтобы убить во рту все бактерии. Не случайно на Востоке сложилась поговорка: «Лук, в твоих объятьях проходит всякая болезнь».

От семи недугов

Так говорят о пользе лука в народе. Но, пожалуй, не от семи, а от гораздо большего числа недугов способен излечить этот казался бы самый обыкновенный овощ! Не зря на Руси издавна ценили его полезные свойства: «Лук да баня все поправят», «Лук добр и в бою, и во щах», «Голо, голо, а луковка во щи есть», «Кто ест лук, того бог избавит от вечных мук».

Наверное, сегодня уже никого не надо убеждать в том, что лук – и лекарство, и полезная приправа. Он придает особый вкус и аромат нашей пище, а благодаря целому комплексу биологически активных веществ еще является и полезным для здоровья. Учеными доказано, что каждый человек должен потреблять в год около 7-10 кг лука, чтобы поддерживать иммунитет в норме.

Когда мы говорим «лук», то чаще всего представляем себе головки или перья репчатого лука. Однако сортов лука превеликое множество! Они различны по вкусу, цвету, аромату: лук репчатый, красный лук (крымский, ялтинский), белый лук, лук-порей, лук-шалот, лук-батун, шнитт-лук, черемша... И это далеко не полный список, хотя, безусловно, самым распространенным на наших кухнях является лук репчатый. С его специфическим ароматом и острым вкусом лук используется в сыром, жареном, пассерованном, отварном, маринованном виде при приготовлении очень многих блюд.

**Так что неспроста
в русской кухне без лука никуда!**



Русская похлебка —

сытная, питательная и очень вкусная



Продукты на 4 порции:
говядина — 350 г,
картофель — 8 шт.,
масло сливочное — 2, 5 ст. л.,
лук репчатый — 3-4 головки,
соль, лавровый лист,
перец — по вкусу.

- Мякоть говядины отделить от костей и нарезать небольшими кусочками продолговатой формы. Из костей сварить бульон.
- Готовый бульон перелить из кастрюли в глиняный горшочек или чугунок, опустить в него сырое мясо и варить в духовке 20-30 минут при температуре 150-200°.
- Картофель нарезать кубиками.
- Репчатый лук нарезать полукольцами и обжарить на сковороде в кипящем масле до золотистого цвета.
- Вынуть бульон с мясом из духовки, опустить в него картофель и продолжать варить на плите на небольшом огне.
- Через 10 минут добавить в бульон обжаренный лук, лавровый лист, рубленую зелень петрушки и укроп и варить еще 1-2 минуты.

Лукочный суп по-французски



«Что до вас, до французов, то, говорят, у вас любимое блюдо — лягушки и луковичный суп! Одна луковица на ведро воды...»
— капризничала Анастасия Ягужинская перед влюбленным в нее французом в фильме «Гардемарины, вперед!»
Не будем такими привередливыми, лучше попробуем сами приготовить это знаменитое французское блюдо.

500 г сладкого репчатого лука,
2-3 ст. л. сливочного масла,
2 ст. л. муки,
4-6 ломтиков белого хлеба,
2-3 ст. л. натертого сыра,
соль, черный перец,
лавровый лист по вкусу

- Лук нарезать кольцами и слегка обжарить в масле.
- Размешать, добавить муку, а затем кипящий бульон или воду.
- Добавить черный перец, лавровый лист и варить на слабом огне 20-30 мин. Посолить.
- Белый хлеб нарезать ломтиками и подсушить на сковороде без жира.
- Посыпать натертым сыром, разложить по тарелкам и залить кипящим луковым супом.
- Через 2-3 минуты, когда сыр расплавится, можно приступать к еде!

Салат из граната и лука

Древний салат из граната с луком давно забыт, несмотря на простоту приготовления. Сочетание кислых гранатных зерен и острого лука способствует появлению аппетита и хорошо смягчает жирность мясных блюд, к которым его принято подавать.

2 головки репчатого лука,
1 крупный гранат,
соль.

- Мелко нарезанный лук 2-3 раза промыть в горячей воде, откинуть на дуршлаг.
- Из зерен граната отжать сок, часть зерен перемешать с луком, выложить в салатник и полить отжатым соком.



Лукочные кольца

Простая, но очень вкусная закуска из лука.

4 луковицы, 1 стакан муки,
2 яйца, 1 лимон,
2 ст. л. воды, 50 г растительного масла

- Луковицы очистить и нарезать кольцами, сбрызнуть лимонным соком.
- Яйца взбить, перемешать с мукой, водой и солью.
- Лукочные кольца обмакнуть в кляре и обжарить в масле с двух сторон до золотистого цвета.



Оладьи на кефире с зеленым луком

31 октября по традиции на Руси ели пироги с луком.
А мы можем приготовить вот такие оладьи.
И не сомневайтесь ни минуты — они станут главным украшением любого стола сегодня, потому что очень вкусно, полезно и красиво!

200 мл кефира, 200 г муки,
1 яйцо, 1 пучок зеленого лука,
0,5 ч.л. соды, соль, масло

- Зеленый лук мелко нарезать.
- В жирный кефир всыпать соду, размешать, добавить соль, яйцо и муку. (Если кефир жидковат, то увеличить немного муки и, соответственно, добавить чуть-чуть соды).
- Размешать до однородности, добавить нарезанный зеленый лук и перемешать.
- Обжарить с двух сторон в хорошо нагретом растительном масле на медленном огне.
- Подавать горячими со сметаной.

Приятного аппетита!
Угощайтесь на здоровье!

В пойме обнаружен краснокнижный лютик



По утверждениям сотрудников природного парка «Волго-Ахтубинская пойма» и ученых-биологов, он здесь появился впервые после 1986 года.

Более 30 лет на территории природного парка «Волго-Ахтубинская пойма» не фиксировался лютик длиннолистный – растение, занесенное в Красную книгу Волгоградской области. Единственное установленное местообитание этого вида на территории поймы датировано 1986 годом.

Недавно в ходе рейда по мониторингу растений в Среднеахтубинском районе Волгоградской области сотрудниками природного парка «Волго-Ахтубинская пойма» зафиксирована и описана популяция лютика длиннолистного. Редчайший экземпляр обнаружен на протоке, соединяющей ерик Каширин и озеро Проклятое.

