

ГРАНИ
культуры



ЛЮБИТЬ—
ЗНАЧИТ БЕРЕЧЬ!

ЗДОРОВЬЕ и ЭКОЛОГИЯ

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ ЖУРНАЛ

12+

№ 3 (193)
март
2019

Андрей БОЧАРОВ: «Ваши инициативы – важная часть масштабных проектов развития области»

В преддверии 8 Марта в Волгоградской области наградили победительниц премии «Женщина года». Губернатор Андрей Бочаров поздравил представительниц прекрасного пола и отметил их масштабный вклад в социально-экономическое развитие региона. Также он выступил с инициативой о присвоении Александре Николаевне Пахмутовой высшей региональной награды – звания Почетного гражданина Волгоградской области.

В финал регионального конкурса вышли 33 участницы в номинациях «Образование», «Культура», «Здравоохранение», «Промышленность», «Материнство», «Благотворительность», «Журналистика, PR», «Сельское хозяйство», «Предпринимательство», «Безопасность», «Руководители». Они успешно строят карьеру, занимаются общественной работой и при этом остаются заботливыми мамами, бабушками, женами.

Губернатор отметил все возрастающую роль женщин в решении гуманитарных, общественных, социально-экономических вопросов:

– Ваша мудрость, терпение, жизненный опыт, умение находить разумный компромисс обеспечивают

позитивные процессы в области. Ваши инициативы, проекты, программы являются достойным вкладом в результаты и перспективы социально-экономического развития. Это важная часть масштабных проектов, которые мы совместно реализовывали, реализуем в настоящее время и будем реализовывать в дальнейшем. Результаты такой работы уже служат и будут служить нынешним и будущим поколениям жителей Волгоградской области.

Глава региона также подчеркнул, что на всех этапах исторического развития Российской Федерации, Волгоградской области женщины вносят существенный вклад в сохранение Отечества, преумножение славы род-

ной земли. 2019 год – юбилейный для нашей землячки Александры Николаевны Пахмутовой.

– Мы гордимся тем, что Александра Николаевна родилась на нашей легендарной волжской земле. Искренне рады тому, что она участвует в культурных и гуманитарных проектах Волгоградской области, поддерживает наши юные таланты. В знак нашего глубокого уважения и искренней благодарности за многолетний труд и большие заслуги предлагаем присвоить Александре Николаевне Пахмутовой высшую награду региона – звание Почетного гражданина Волгоградской области, – выступил с инициативой губернатор. Участники встречи поддержали это предложение.



Выходит с января 2003 года

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

УЧРЕДИТЕЛИ:

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

Главный редактор – В. Б. Фурсова

Редакция:

И. В. Белоусов – шеф-редактор
Ю. В. Лифанов – редактор отдела

Дизайн и верстка:

Е. Н. Наревская
А. И. Полякова

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

Выпуск № 3 (193), март 2019 г.
Номер подписан 22.03.2019 г.

Здоровая Россия

Актуально

2 Позитивные преобразования

Новости медицины

3 Развитию онкологической службы – особое внимание

24 марта – Всемирный день борьбы с туберкулезом

Профилактика

4 Заразен и смертельно опасен

Экология и производство

Актуально

6 Обеспечить высокие стандарты

Общество и природа

20 марта – День Земли

8 Мы все в ответе за свой дом

Актуально

10 Стратегический план по защите и восстановлению лесов

Новости региона

12 И окажется катер в сосновом бору

По страницам Красной книги

14 Путешествие в Страну живых ископаемых

Экотуризм

16 По Волге и Каме (Продолжение)

Впечатления

18 Встретим весну-2019 дважды!

Грани культуры

21 марта – Всемирный день поэзии

20 И Пушкин с нами в эти дни...

3 марта – Всемирный день писателя

21 70 лет музею на донской земле

Времена и люди

22 Говорящие чернила...

Образование и воспитание

Личный опыт

24 Игра-драматизация – маленький спектакль

Белым стихом

26 Аудиогид по логопедическому кабинету

Культура здоровья

28 Приобщаем детей к спорту

Здоровье смолodu

30 Первый прикорм грудничка

Домашний доктор

Растения-целители

32 Ревень – мечта дачника

Здоровый образ жизни

Советы специалиста

34 Весна: традиции и здоровье

Приятного аппетита!

36 «Разжечь огонь» пищеварения

20 марта – Международный день счастья

37 Что такое счастье?

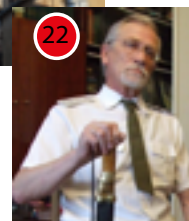
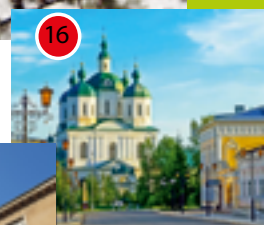
Традиции и обычаи

11–27 апреля – Великий пост

38 Пост по Домострою

На здоровье!

40 Постному – свой черёд



ПОЗИТИВНЫЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ

**Здравоохранение Волгоградской области
следует общим для всей страны вектором развития**



Наталья СЕМЁНОВА,
председатель комитета по охране здоровья
Волгоградской областной Думы:
Послание Президента России Владимира Путина Федеральному Собранию в этом году напрямую связано с реализацией стратегических задач развития страны, национальных проектов, обозначенных в прошлогоднем Послании и майском указе. Здравоохранение названо главой государства среди наиболее важных тем.



В последние годы медицина в масштабах всей страны и волгоградского региона в частности активно развивается. Однако есть вопросы, требующие особого внимания. К их числу относится первичное звено здравоохранения: поликлиники, фельдшерско-акушерские и медицинские пункты. Президент поставил задачу – до конца 2020 года медпомощь должна стать доступной во всех населенных пунктах России. В этой связи в различных районах нашей области в ближайшие два года появится несколько десятков новых ФАПов, закупаются и уже активно работают мобильные медицинские комплексы. В Волгоградской области также успешно реализуется пилотный проект «Бережливая поликлиника», который в президентском Послании рекомендован для внедрения по всей стране.

Большое значение для оперативности оказания медицинской помощи

имеет информатизация учреждений здравоохранения. Современные электронные технологии избавляют медиков и пациентов от бумажной рутины, делают ненужным огромное количество справок, решают проблему очередей на прием к врачам.

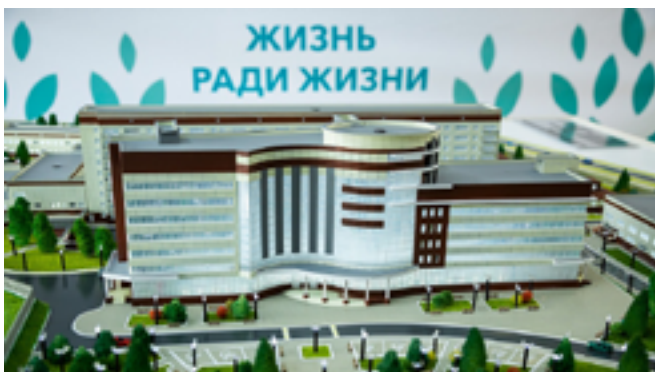
Ключевой для нашего здравоохранения вопрос – кадровое обеспечение. На федеральном уровне принято очень важное решение снять возрастные ограничения для участников программ «Земский доктор» и «Земский фельдшер». Региональный опыт показывает, что это эффективный инструмент привлечения медицинских специалистов для работы в сельской местности.

Президент отметил необходимость продолжения совершенствования онкологической помощи – на эти цели в ближайшие шесть лет выделяется около триллиона рублей. В том числе будет продолжена модерниза-

ция Волгоградского областного онкодиспансера: появится новая поликлиника, современное отделение лучевой терапии и реабилитационный центр.

Глава государства сделал акцент на формировании ряда направлений, находящихся на стыке здравоохранения и социального обслуживания. Речь идет о долговременном уходе за пациентами после выписки из лечебного стационара. В этом смысле Волгоградская область особо отмечена Президентом России как регион, который успешно внедряет такую систему и готов поделиться с другими своим положительным опытом.

Планы, обозначенные в президентском Послании, будут исполнены. Позитивные преобразования в здравоохранении Волгоградской области уже осуществляются, и в этом отношении наш регион следует общим для всей страны вектором развития.



Развитию онкологической службы – особое внимание

Новые задачи по модернизации региональной онкослужбы, развитию системы реабилитации и диагностики онкобольных поставил губернатор Волгоградской области Андрей Бочаров на первом отраслевом рабочем совещании по реализации национальных и приоритетных региональных проектов в сфере здравоохранения. Совещание состоялось на базе Волгоградского областного онкологического диспансера.



– Президентом были поддержаны наши предложения по созданию в Волгоградской области передового, отвечающего самым высоким стандартам и современным вызовам лечебно-диагностического консультативного онкоцентра, – отметил Андрей Бочаров. – Онкологические заболевания могут коснуться любого человека без исключения, любой семьи. Поэтому без решения вопросов диагностики, лечения, реабилитации и сопровождения, без этого комплекса невозможно представить современный подход. Мы берем все самое лучшее, что есть в Европе и мире, и уже делаем это здесь, создаем базис на десятилетия вперед.

Глава региона встретился с пациентами единственного в ЮФО реабилитационного центра для онкологических больных, открывшегося на территории Волгоградского онкодиспансера в конце 2018 года; посетил площадку, где стартовало строительство семиэтажного лечебно-диагностического центра, в котором разместятся взрослая поликлиника, детский центр онкологии, гематологии и иммунологии, рентгенихирургическое отделение, реанимация, палаты интенсивной терапии.

С 2014 года в Волгоградской области проводится системная работа по повышению качества медицинской помощи, модернизации всей системы здравоохранения. В числе региональных приоритетных проектов – развитие онкологической службы. Особое внимание этому направлению уделит в своем послании Федеральному Собранию президент страны Владимир Путин. На заседании администрации Волгоградской области губернатор Андрей Бочаров обозначил новые масштабные объекты и детализировал планы по реализации приоритетных проектов развития по всем важнейшим сферам деятельности, в числе ко-

торых отмечена диагностика и оперативное лечение онкозаболеваний.

В рамках реализации нацпроекта «Здравоохранение» и региональных проектов развития поставлена задача создать на всей территории области центры амбулаторной помощи, повысить качество оказания медицинских услуг в поликлиническом звене этих подразделений до второго уровня, оснастить их оборудованием третьего уровня, создать полноценную современную систему реабилитации.

Приступить к такой масштабной реорганизации региональной онкослужбы позволили кадровые, управленческие и организационные решения. На территории области уже создаются 14 центров амбулаторной онкологической помощи на базе действующих поликлиник, которые станут основой для 13 медицинских округов, с единым координирующим началом на базе онкоцентра. Каждое такое подразделение будет капитально отремонтировано, оснащено современным диагностическим оборудованием. Здесь внедряют хорошо зарекомендовавшие себя подходы «Бережливой поликлиники».

Кроме этого, планируется строительство центра позитронно-эмиссионной томографии с производством радиофармпрепаратов в рамках реализации государственно-частного партнерства, запуск диагностических центров на основе автопоездов для



максимального охвата населения отдаленных территорий. Губернатор поручил внести необходимые изменения в госпрограмму развития здравоохранения Волгоградской области и организовать работу так, чтобы все конкурсные процедуры были объявлены вовремя. Поставлена задача в течение 2019 года завершить проектирование тех объектов, которые будут строиться в следующем году, а в 2020-м спроектировать объекты, которые будут вводиться в 2021 году. Проекты должны быть не просто готовы, а пройти необходимую госэкспертизу.

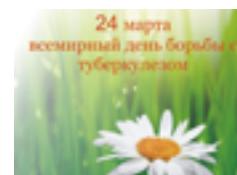
В этот период также важно минимизировать неудобства для населения, проработать вопрос по широкому информированию жителей на каждом этапе. Что касается организации масштабного диспансерного обследования, до 1 сентября медосмотры по выявлению факторов риска возникновения онкозаболеваний должны охватить жителей сельских территорий, до 2021 года – всего населения Волгоградской области.

Глава региона обратил особое внимание руководства областного блока здравоохранения и образования на необходимость подготовить достаточный кадровый ресурс с использованием практики целевой подготовки специалистов в высшем и средних учебных заведениях, повышения квалификации действующих врачей на базе областного онкодиспансера. Уже с 2019 года к обучению по курсу онконастороженности на базе онкодиспансера впервые приступают сто волгоградских врачей-педиатров, терапевтов. Подобные отраслевые совещания будут проведены и по вопросам материнства и детства, сердечно-сосудистых заболеваний, созданию единой современной системы здравоохранения на всей территории Волгоградской области.

Заразен и смертельно опасен



Существуют слова, звучание которых вызывает беспокойство, внутренний трепет и даже неприятие. Катастрофа, тюрьма, увечье, смерть, туберкулез... А между тем, в нашей повседневной жизни эти слова взаимосвязаны. Уверен, что слыша слово «туберкулез», даже самый неверующий человек внутренне осенит себя крестом: «Не дай Бог познакомиться мне с этой заразой». Но встречаться с этой «заразой» приходится практически ежедневно.



Ежегодно в России туберкулезом заболевают около 120 тысяч человек, в Волгоградской области – свыше двух тысяч. Практически в каждом заполненном трамвае или троллейбусе потенциально присутствует больной туберкулезом. Еще более вероятна встреча с таким больным в крупном магазине, кинотеатре, других местах массового скопления людей.

Туберкулез – заразное инфекционное заболевание, поражающее прежде всего людей со сниженным иммунитетом, независимо от положения в обществе и получаемого дохода. Некоторую роль играет и генетическая предрасположенность к туберкулезу. Наиболее поражаемым является возраст 30-60 лет (до 70% заболевших). Мужчины болеют в четыре раза чаще женщин.

На уровень заболеваемости влияют все факторы, снижающие иммунитет: нерегулярное и некачественное питание, тяжелые общие заболевания, курение, злоупотребление алкогольными напитками. Курильщики заболевают туберкулезом в 5-7 раз чаще,

чем некурящие, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками – в 18-20 раз чаще благополучного населения. Примерно 12% больных «поставляет» тюремная система.

Как и некоторые другие микробы, туберкулезная палочка подвержена цикличности: периоды высокой агрессивности сменяются годами относительно мирного сосуществования с человеком. В последние годы агрессивность микроба остается высокой. В то же время на фоне экологического неблагополучия, несбалансированного питания, хронического стресса повышена уязвимость населения к туберкулезу. Вернулись давно забытые, острые, быстро прогрессирующие распространенные формы заболевания, при которых смерть наступает неизбежно и быстро.

Туберкулезом может поражаться любой орган, но чаще всего (свыше 90%) поражаются легкие. Образуются участки туберкулезного воспаления, внутри которых ткань легкого расплавляется и выкашливается. В далеко зашедших случаях здоровой ткани

легкого почти не остается и больной погибает от дыхательной недостаточности или кровотечения на фоне отравления организма продуктами деятельности микроба.

Есть основания полагать, что туберкулез сопровождал человека во все времена, чему есть масса подтверждений. Увидеть «врага в лицо» удалось только в 1882 году немецкому микробиологу Роберту Коху, поэтому микобактерию туберкулеза и окрестили «палочкой Коха».

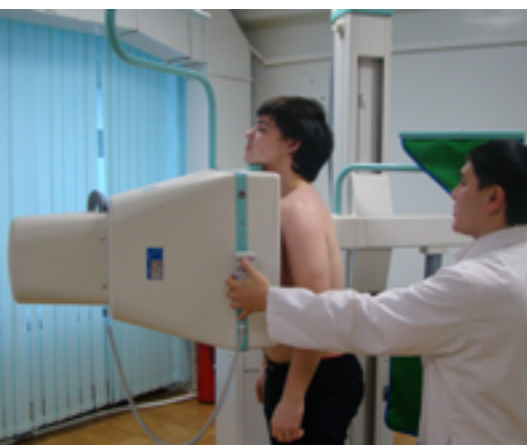
Палочка Коха необычайно живуча. В темноте и сырости микобактерия живет и размножается многие месяцы. В высохшей мокроте, домашней пыли, на одежде, на постельных принадлежностях, страницах книг микобактерии существуют до трех месяцев. Замораживание действует на палочку консервирующе. Кипячение убивает ее только через полчаса. Рассеянный дневной свет задерживает рост микобактерии и только прямые солнечные лучи убивают за 20 минут.

Установлены капельный, пылевой, пищевой и контактный пути заражения.



В подавляющем большинстве случаев микобактерии попадают в организм человека через дыхательные пути. Когда больной заразной формой туберкулеза, не соблюдая мер предосторожности, кашляет, чихает, разговаривает, наиболее мелкие частицы мокроты, содержащие микобактерии, находятся в воздухе во взвешенном состоянии до пяти часов. Таким образом, микобактерии быстро достигают легких, где происходит их размножение. Распространен в нашей засушливой климатической зоне и пылевой путь заражения: вдыхание высушенной, смешанной с пылью мокроты, приводит к заражению.

Преимущественно внелегочный туберкулез возникает при пищевом заражении, употреблении продуктов, на которые попали капельки мокроты или слюны больного. Также можно заразиться при употреблении в пищу сырого молока, яиц или плохо проваренного мяса больных коров или птиц. Заразиться можно и при непосредственном контакте здорового человека с вещами больного (полотенце, носовые платки, одежда, постельное и нательное белье).



Еще с 1998 года, неоднократно подтверждая, Всемирная организация здравоохранения объявила туберкулез «убийцей №1 в мире».

От туберкулеза погибает намного больше людей, чем от всех остальных инфекций вместе взятых, включая чуму, холеру, малярию, ВИЧ.

Специалистами по туберкулезу составлен портрет наиболее типичного больного туберкулезом. Это мужчина 29-59 лет, неработающий или перебивающийся случайными заработками, утративший постоянное жилье, разведенный или не проживающий с семьей, курящий, злоупотребляющий спиртными напитками и периодически наркотиками, зачастую побывавший в местах лишения свободы.

Типичный больной не сидит на месте, а перемещается в поисках хлеба, пристанища, горячительных напитков и таким образом, не соблюдая, по неведению, а нередко и умышленно, гигиенических правил, активно распространяет туберкулез.

Организм человека с мощной иммунной системой способен перебороть последствия контакта с больным туберкулезом.

А что делать остальным?

Известен набор из 10 симптомов, которые нельзя игнорировать: кашель с мокротой свыше трех недель, кровохарканье, боли в грудной клетке, постепенно нарастающая одышка, беспричинное повышение температуры тела, ночная потливость, потеря аппетита, снижение веса, внезапная слабость, быстрая утомляемость.

Если вы находите у себя сочетание хотя бы пяти из десяти указанных симптомов, бегом отправляйтесь

на обследование в поликлинику с обязательным рентгеном легких!

Если у вас нет указанных симптомов – радуйтесь, но не надейтесь на «русский авось».

Чтобы не тратить годы жизни на лечение туберкулеза, потратьте один час в году на то, чтобы сделать флюорографию.

А если вдруг «грипп» затянулся на месяц – не бойтесь, обследуйтесь еще раз. Современная рентгеновская аппаратура совершенно безвредна и не рекомендуется только на ранних сроках беременности. По направлению врача обследование делается бесплатно.

Поинтересуйтесь у своего окружения – не забыли ли они об этом мероприятии.

Возможно, опасность затаилась рядом. Как правило, большие тяжелыми, нередко неизлечимыми формами туберкулеза выявляются среди лиц, уклоняющихся от обследования свыше двух лет.

Не забудьте о детях: прививка в роддоме, а затем в 7 и 14 лет защитит ребенка от заболевания.

Александр КОЛЕСНИКОВ,
заслуженный врач РФ,
врач-фтизиатр высшей категории

Обеспечить высокие стандарты

Волгоградские предприятия внедряют новые технологии для решения экологических задач

Более 1,2 миллиарда рублей в текущем году планируют вложить промышленные предприятия Волгоградской области в проекты, направленные на снижение нагрузки на окружающую среду. Масштабные экологические программы реализуют более 50 промышленных организаций региона, до конца 2022 года общий объем инвестиций превысит 30 миллиардов рублей.

Снижение нагрузки на окружающую среду, ликвидация накопленного ущерба являются важнейшими задачами стратегического развития России. Задачу по обеспечению высоких стандартов экологического благополучия поставил Президент России Владимир Путин.

Промышленными предприятиями Волгоградской области сегодня внедряются системы экологического регулирования, а также наилучшие доступные технологии – за последние два года промышленные организации региона направили на эти цели более шести миллиардов рублей.

Работа по снижению нагрузки на окружающую среду продолжается. По информации комитета промышленности и торговли Волгоградской области, в текущем году наибольшее количество экологических проектов реализуется предприятиями химической и металлургической отраслей. Так, Волгоградский алюминиевый завод компании «РУСАЛ» внедряет современные установки «сухой» очистки газов, системы автоматической подачи сырья, совершенствует электролизеры. Предприятие «Волтайр-Пром» модернизирует воздухо- и водоочистные установки, Волжский трубный



завод проводит замену фильтров газоочистки. ОА «КАУСТИК» реконструирует биологические очистные сооружения, ОАО «Фирма ЖБИ-6» реализует проект по установке системы очистки аспирационного воздуха. ООО «ЛУКОЙЛ-Волгограднефтепереработка» в текущем году продолжит создание полной переработки накопленных нефтесодержащих шламов. Волжский абразивный завод в рамках очередного этапа масштабной экологической программы возводит комплекс газоочистки производственных выбросов от трех душирующих камер. На площадке АО «Себряковцемент» продолжается реконструкция вращающейся печи с переводом на сухой способ производства клинкера.

Инициатива бизнесменов

«ЕвроХим» выступил инициатором создания рабочей группы по экологической безопасности

Генеральный директор АО МХК «ЕвроХим» Игорь Нечаев, занимающий пост первого заместителя председателя комитета по экологии и природопользованию Российского союза промышленников и предпринимателей, выступил с инициативой создать рабочую группу для взаимодействия бизнеса и власти в вопросах обеспечения экологической безопасности, сообщает ВолгаПромЭксперт.

Данное предложение прозвучало на заседании комитета РСПП, в котором приняла участие руководитель Росприроднадзора Светлана Радионова. Напомним, что в мае прошлого года Владимир Путин подписал указ о национальных целях и стратегических задачах развития России на период до 2024 года, в соответствии с которым начата реализация национального проекта «Экология». Общее финансирование программных мероприятий указа составит 4 триллиона рублей. При этом основная доля этих средств – 3,2 триллиона – будет привлечена в рамках перехода промышленности на наилучшие доступные технологии (НДТ).

С января вступил в силу целый ряд новых законодательных требований к промышленным предприятиям, связанных с переходом на НДТ. Они касаются установления технологических нормативов выбросов и сбросов загрязняющих веществ, обращения с твердыми (в том числе коммунальными) отходами, выдачи комплексных экологических разрешений, проведения экологической экспертизы, реализации программ повышения экологической эффективности и другие.

– Процесс перехода на новое экологическое регулирование сложный и многоплановый, – заявил Игорь Нечаев. – Вместе с тем, он создает прекрасную возможность устранения избыточных административных барьеров, мешающих внедрению новых технологий. Внедрение экологических технологий и охрана окружающей среды должны строиться на основе конструктивного диалога между государством и бизнесом, и мы со своей стороны также готовы к совместной работе в этом направлении. Подводя итоги заседания, Игорь Нечаев отметил, что комитет в самое ближайшее время подготовит и направит в Росприроднадзор обновленные предложения по совершенствованию экологического надзора.

Напомним, что принципы минимизации воздействия на окружающую среду реализуются на всех предприятиях АО МХК «ЕвроХим», в том числе и на «ЕвроХим-ВолгаКалий» где ведется строгий контроль состояния окружающей среды на территории строительства Гремячинского горно-обогатительного комбината в Котельниковском районе Волгоградской области. Руководители

надзорных органов уже согласовали действующую на предприятии «Программу экологического мониторинга для этапа строительства объекта «Горно-обогатительный комбинат по добыче и обогащению калийных солей Котельниковского района мощностью 2,3 миллиона тонн в год 95 процентов хлорида кальция Гремячинского месторождения калийных солей Котельниковского района Волгоградской области».

В соответствии с положениями программы аккредитованные лаборатории ФБУ «ЦЛАТИ по ЮФО», ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии по Волгоградской области», ФГБНУ «Государственный научно-исследовательский институт озерного и речного рыбного хозяйства» проводят отбор проб воды, воздуха, почвы и их лабораторные исследования. По результатам лабораторных анализов и их сравнения проводится оценка текущего состояния окружающей среды. Данные исследований показали, что содержание химических веществ в окружающей среде не превышает установленных норм и строительство Гремячинского ГОКа не оказывает отрицательного влияния на окружающую среду.

Вторая жизнь пластиковой бутылки

Организовать раздельный сбор мусора в состоянии сделать каждый, не прилагая особых усилий



Одна из основных экологических проблем Волгограда, как и многих городов страны, связана с неорганизованной и нерациональной утилизацией бытовых отходов. Их захоронение на полигонах не решает экологические вопросы, а усугубляет.

При этом основной вред для окружающей среды наносят пластик и стеклотара, которые не подвергаются биологическому разложению и могут пролежать на свалках 100, 500 и даже больше лет.

Одним из решений проблемы может стать развитие мероприятий по раздельному сбору, а также сортировке таких отходов. В частности, ПЭТ-бутылок.

Количество произведенной ПЭТ-тары сегодня постоянно увеличивается, а новые предприятия по ее утилизации практически не открываются, несмотря на то, что переработанные бутылки являются ценным вторсырьем, а полигоны буквально забиты ими. В этой связи вопросы утилизации, а также и вторичной переработки отходов с длительным сроком разложения сегодня весьма актуальны. Ведь такие виды бытовых отходов имеют хороший потенциал для переработки и изготовления продукции из вторсырья.

На заводе компании «Дубль ПЭТ» в городе Волжский занимаются переработкой ПЭТ-бутылок с 2016 года. Сюда пластиковая бутылка поступает в кипах, их сортируют по цветам, убирают мусор и отправляют в дробилку. Резаный пластик проходит несколько стадий мойки, а затем сушится. Весь процесс, кроме сортировки, автоматизирован, люди лишь контролируют этапы производства.

На выходе получают хлопья ПЭТ (полиэтилентерефталата) – флекс, это второе название полуфабриката. Продукцию фасуют в большие мешки весом по 500 кг. Ее качество проверяет собственная лаборатория оценки

сырья. Завод изготавливает готовый ПЭТ-флекс, который используется для дальнейшего производства нетканых материалов, геотекстиля, упаковочной пленки, пластиковой тары, полиэстерной нити и других изделий. С предприятия флекс отправляют фурами в другие города, где он снова используется в производстве различных товаров из пластика или перерабатывается в гранулят – он дает больше возможностей применения вторсырья.

Основные партнеры завода расположены в Москве, Владимирской, Ростовской и близлежащих областях.

На предприятии производится два вида флекса: прозрачно-голубой и коричнево-зеленый. Они используются для производства разного вида продукции. Например, коричнево-зеленый – для производства дорожного покрытия, труб, строительных материалов, а вот прозрачно-голубой для изготовления разного вида текстиля. Пластиковую бутылку другой химической формулы здесь также собирают, но отправляют на другие заводы для дальнейшей переработки.

Завод в Волжском выпускает в месяц 100 тонн полуфабриката вторичного пластика, хотя его производственные мощности позволяют изготавливать до 300 тонн продукции. При этом в масштабах Волгограда в год скапливаются тонны пластиковых отходов. Но, как ни странно, самым сложным в работе предприятия по переработке пластика является поиск сырья.

Предприятие «Дубль ПЭТ» включено в федеральную программу по экологическому сбору. На территории Волгоградской области с марта 2018

года реализуется проект по раздельному сбору мусора «Принеси пользу своему городу».

Сегодня практически в каждом дворе Волжского есть контейнер для раздельного сбора мусора, всего их около 500. До этого по городу уже было около сотни сеток для сбора ПЭТ-тары. Совместно с компанией «Балтика» ООО «Дубль ПЭТ» устанавливает их с начала года.

Как показала практика, жители города отнеслись с пониманием и активно включились в проект раздельного сбора. Контейнеры заняли свое место на прилегающих территориях жилых домов, школьных дворах, парковых зонах и местах массовых гуляний.

Компания «Дубль ПЭТ» занимается переработкой не только пластика, но и сбором отходов стекла и бумаги, которые направляет на другие перерабатывающие заводы. В 2018 году объем производства готовой продукции на «Дубль ПЭТ» составил около 900 тонн. В текущем году на заводе планируют увеличить объемы производства ПЭТ-флекса до 200 тонн в месяц. К сожалению, переработка отходов пока еще не является достаточно распространенным бизнесом в России. По всей стране всего около 350 таких предприятий. Но уже заметен возросший интерес горожан к проблемам экологии. Ведь каждому хочется жить в чистом городе, гулять по паркам и наслаждаться видом клумб с большим количеством цветов. Решить экологические проблемы городов невозможно без совместного участия жителей, бизнеса и власти.

Фото с сайтов: asi.org.ru; 134.news

Мы все в ответе за свой дом

Из года в год в день весеннего равноденствия, в полдень, звучат колокола над сотнями столиц и городов планеты, символизируя мир, дружбу, человечность.

Это голос Колокола Мира напоминает людям о наступившем Дне Земли – дне, когда следует задуматься о ее сохранении, преобразении и избавлении от созданных ей нами же проблем. В честь праздника проводятся самые разные мероприятия – как местного, так и глобального масштаба, звучат призывы и лозунги, организуются выступления и лекции, главной темой которых – человечество в ответе за свой дом. Традиция эта существует уже десятки лет.

Первый Колокол Мира появился в США, в штаб-квартире ООН. Его отлили из монет, которые дети планеты пожертвовали во имя сохранения мира на Земле. Впервые он зазвучал в 1954 году. Затем подобные колокола появились в Японии, Австрии, Польше, Мексике, Германии, Австралии и в других странах. На их изготовление пошли не только монеты, собранные в качестве пожертвований, но и медали, ордена, наградные знаки, а кое-где и оружие – как символ стремления к миру. Свой Колокол есть и в России – в 1998 году его установили в Москве. Кстати, одними из инициаторов появления этого символа Земли в России стали летчик-космонавт А. Н. Березовой и ученый-физик С. П. Капица.

Так как праздник приурочен ко дню весеннего равноденствия, то дата его изредка меняется. В 2019 году День Земли отмечается 20 марта, в среду.

Но это не значит, что все мероприятия, посвященные Дню Земли в этом году приурочены к 20 марта. Мировая общественность – и отечественные экологи, участники всемирной сети «День Земли» – посвящают этому празднику от месяца до двух, как правило, от начала марта до двадцатых чисел апреля.

Инициатива появления праздника принадлежит международной сети «День Земли», крупнейшему экологическому движению международного масштаба. Именно оно организовало первый праздник в 1970-м году в США, в штате Небраска, и с их подачи инициативу поддержала ООН, учредив в 1971-ом году новый международный праздник. В тот первый День в нем приняло участие 20 миллионов американцев. Именно эти данные приводят на официальном сайте сети «День Земли» earthday.org. Сегодня же на защиту планеты в праздник мобилизуются уже 200 миллионов человек. Сейчас разрабатывается программа праздни-

вания юбилейного, пятидесятого Дня Земли, который мы будем отмечать в 2020 году. По мнению активистов сети, праздник станет тем катализатором, который активизирует беспрецедентное глобальное сотрудничество в вопросах экологии и сохранения живой природы. Ведь чтобы жить достойно, но при этом не погубить природу, человечество должно научиться существовать в гармонии с миром, со всем, что нас окружает.

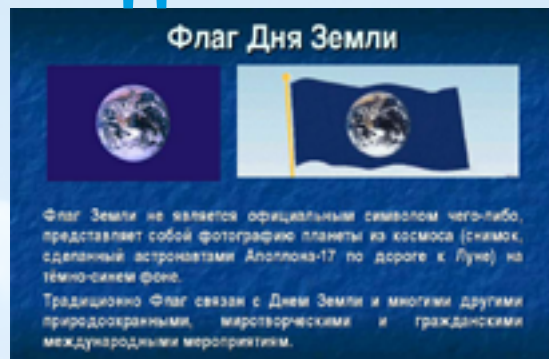
Уважительное отношение к Земле, к природе необходимо не только для того, чтобы сохранить окружающую нас среду, но и для сбережения, улучшения своего здоровья, телесного и душевного. Наблюдая за живой природой, заботясь о растениях или просто представляя себе происходящие в них жизненные процессы, мы успокаиваемся, избавляемся от торопливости и суеты, от негативных эмоций, чувствуем прилив жизненной энергии, радости. И все это исподволь приводит к пониманию того, что планета Земля – наш общий дом и о нем необходимо бескорыстно заботиться. Это можно делать по-разному: хотя бы не бросать мусор мимо урны, или посадить цветок, дерево...

К сожалению, потребности человечества на пути к достижению материального благосостояния не позволяло ему задуматься над этими, по сути, простыми вещами. И в результате в начале третьего тысячелетия на планете возникли экологические проблемы, с которыми природе самой не справиться. И если человек не возьмется их решать, то, думается, уже в обозримом будущем они станут серьезной угрозой существованию самого человека. Назовем лишь наиболее явные.

В первую очередь следует сказать о глобальном потеплении. Именно оно уже несколько десятилетий волнует экологов и простых людей по всему миру.

Последствия этой проблемы весьма тревожные: повышение уровня мирового океана, уменьшение производимой сельскохозяйственной продукции, дефицит пресной воды (в первую очередь это касается земель, которые находятся к северу и югу от экватора).

Одна из главных причин изменения климата – это парниковые газы. Экологи предложили следующие варианты решения этой проблемы: сокращение уровня выбросов углекислого газа; переход на безуглеродные виды топлива;



разработка более экономичной стратегии использования топлива.

Истощение озонового слоя. Эта экологическая проблема приводит к увеличению притока к поверхности Земли ультрафиолетового излучения. К настоящему времени озоновый слой над странами с умеренным климатом уже уменьшился на 10 процентов, что несёт непоправимый вред здоровью человека, может вызвать рак кожи, проблемы со зрением. Истощение озонового слоя может повредить и сельскому хозяйству, ведь очень многие сельскохозяйственные культуры повреждаются в результате чрезмерного ультрафиолетового излучения.

Сокращение биологического разнообразия. Из-за интенсивной деятельности человека с лица земли исчезли многие животные и растения. И эта тенденция продолжается. Основными причинами сокращения биологического разнообразия считается потеря среды обитания, чрезмерная эксплуатация биологических ресурсов, загрязнение окружающей среды, влияние биологических видов, привезённых с других территорий.

Последнее время чуть ли не каждый год появляются новые опасные болезни, вызванные неизвестными ранее вирусами и бактериями. Что вызвало очаги эпидемий по всему миру.

Кризис ресурсов пресной воды. Около трети людей на земле страдают от ее нехватки. В данный момент практически ничего не делается для сохранения существующих водных источников. По данным ООН, большинство городов по всему миру не производят надлежащую очистку сточных вод. Из-за этого близлежащие реки и озера подвержены загрязнению.

Последние два столетия человечество активно использует в промышленности химические, токсичные вещества, тяжелые металлы, что наносит огромный вред окружающей среде. Экосистеме, загрязненную токсичными химикатами, очень трудно отчистить. Между тем, снижение про-



изводства вредных соединений и минимизация их выброса является важной частью сохранения окружающей среды.

Вырубка лесных массивов по всему миру идет на пугающих скоростях. Эта проблема наносит непоправимый вред жизненно важной среде обитания множества растений и животных и приводит к потере биологического разнообразия и ухудшения состояния важных экосистем, а также к усилению парникового эффекта из-за снижения объёмов фотосинтеза.

Все эти проблемы не остаются без внимания жителей многих государств и особенно членов экологических сообществ, активность которых растет год от года. Результатом их деятельности становятся различные межгосударственные соглашения и договоры, направленные на устранение накопленного ущерба окружающей среде.

Активизируется эта деятельность и в России. Она стала одним из важнейших направлений на государственном уровне. Еще недавно, в 2017 году, россияне по всей стране активно осуществляли планы и мероприятия того года, объявленного Президентом Годом экологии. Охраной природы в обществе занимались и раньше. Продолжают заниматься и по окончании того года. Но главной целью его проведения была задача активизировать деятельность по охране и сбережению природы всего населения страны, а не одних лишь специалистов и энтузиастов.

В тот год в экологию страны было инвестировано около 500 миллиардов рублей, проведено более 7 тысяч федеральных и региональных мероприятий, в которых приняли участие более 20 миллионов человек. Осуществлено сближение позиций бизнеса, власти и граждан страны в сфере охраны окружающей среды. Возникшие системные экологические решения и ныне формируют экологическую ответственность, которая становится локомотивом продвижения гражданских инициатив и развития гражданской от-

ветственности в целом. Приоритетными стали такие направления как: работа с крупным бизнесом по сокращению негативного воздействия на окружающую среду и совершенствование законодательства. Это работа не на год. Принят ряд ключевых законов, кардинально изменивших регулирование в сфере охраны окружающей среды.

Крупный бизнес стал охотно внедрять «зеленые» технологии. Термин НДТ – «наилучшие доступные технологии» – уже вышел из профессиональной области, он на слуху. Эти технологии внедряются на крупных предприятиях. Они, чтобы не наносить вред окружающей среде и здоровью человека, должны соблюдать, с одной стороны, нормативы качества окружающей среды, с другой – нормативы, установленные для применяемой технологии.

В стране началась активная борьба с такой застарелой проблемой как свалки. Во всех регионах России проходят сотни мероприятий по уборке территорий. Отраднее то, что их инициаторами становятся общественные организации и региональные органы власти, сотрудники заповедников и национальных парков. Руками активных граждан при этом собирается сотни тысяч тонн мусора. Традиционный весенний всероссийский экологический субботник набирает около 3 миллионов человек. Велико число участников и в ходе проведения других общероссийских экологических акций: «Зеленая Россия», «Вода России», «Чистым рекам – чистые берега».

Проект «Чистая страна», стартовавший в Год экологии и рассчитанный на период до 2025 года, и сегодня является приоритетным. В рамках этого проекта 20 регионов будут очищены от старых свалок, навалов промышленных отходов.

Начались и системные преобразования в отрасли обращения с отходами. Изменения, внесенные в федеральный закон об отходах и другие законодательные акты, запустили в России новую современную систему обращения с ними. В ней за сбор и размещение ТКО на своей территории отвечают регионы, а приоритетом становится, как и во всем прогрессивном мире, переработка отходов.

Раздельный сбор и переработка – наиболее прогрессивный способ обращения с отходами, который стали внедрять повсеместно. Минприроды России выступило с такими законодательными инициативами, как запрет на захоронение отдельных видов отходов с постепенным увеличением их перечня, стимулирование утилизации отходов, снижение платы за ЖКУ для граждан, практикующих раздельный сбор.

К 2025 году такой сбор и переработка будут приоритетными, но позитивные изменения при участии волонтеров и общественных экологических организаций происходят уже сейчас. Это пока небольшие события местного масштаба, но они показывают интерес к теме и формируют готовность граждан включиться в РСО.

Благодаря строительству и реконструкции очистных сооружений достигнуто уменьшение объема загрязняющих веществ, сбрасываемых в воду, на 40 тысяч тонн в год. Десятки водоемов прошли экологическую реабилитацию, которая возродит к жизни их экосистему. Яркий пример – расчистка ериков Волго-Ахтубинской поймы. В Год экологии по предложению Минприроды России правительство Российской Федерации одобрило приоритетный проект «Оздоровление Волги», он должен значительно улучшить состояние крупнейшей водной артерии страны.

Активизировались работы по высадке лесных насаждений во всех регионах России. Только в последней акции «Всероссийский день посадок леса» приняли участие более 5 миллионов человек, было посажено более 50 миллионов деревьев. Региональные, корпоративные, волонтерские акции по озеленению и лесовосстановлению были реализованы в рекордных масштабах. Лесничества привлекали школьников, молодежь, местных жителей, сотрудников компаний. В этом номере нашего журнала, на страницах 10-11, в статье «Стратегический план по защите и восстановлению леса» рассказывается о такой работе в нашем регионе.

Безусловно, забота о природе начинается с каждого конкретного человека. Необходим переворот в головах, чтобы избавиться от равнодушия к окружающей среде. В нашем обществе наметилось стремление к формированию экологической культуры. И начинать надо, конечно же, с детских лет. В этом возрасте образование дает средняя школа, так что необходимо еще активнее развивать и находить действенные формы сотрудничества специалистов-экологов со школой и, продолжая экологическое просвещение, стремиться к экологической реформе образования.

Отметив этот день календаря, готовясь к проведению других экологических дат и событий, следует помнить, что нам никто ничего не должен, что мы сами изначально должны себе обеспечить чистоту своих мыслей, своих поступков, чистоту отношений, чистоту в доме и чистоту в мире.

Фото с сайтов: venevlib.ru; bigslide.ru
Плакат с сайта skoropuskovskiy.ru

Стратегический план по защите и восстановлению лесов

В волгоградском регионе его выполнению способствует участие в национальном проекте «Экология»

Предстоящие десять лет лесной фонд Волгоградской области будет охвачен восстановительными работами, предусмотренными Лесным планом, недавно утвержденным постановлением губернатора Андрея Бочарова.

Работа развернется на площади в 16,5 тысячи гектаров, и, по подсчетам специалистов, обойдется в три с лишним миллиарда рублей. Понадобится 70 миллионов семян растений. Намечены мероприятия по использованию, охране, защите, воспроизводству лесов, а также осуществление государственного лесного и пожарного надзора. Их реализации будет способствовать участие региона в федеральном проекте «Сохранение лесов» нацпроекта «Экология» и позволит значительно увеличить темпы восстановления зеленых насаждений.

Предыдущий Лесной план Волгоградской области был принят в 2009 году и действовал по 2018 год включительно. Новый документ разработан в рамках государственного контракта, заключенного комитетом природных ресурсов, лесного хозяйства и экологии Волгоградской области с ведущей лесоучетной организацией России ФГБУ «Рослесинформ». При его подготовке использовались материалы лесоустройства, территориального и стратегического планирования, государственного лесного реестра, статистическая отчетность. Проект плана прошел публичное обсуждение, а затем согласование в Федеральном агентстве лесного хозяйства.

Уже в этом году в рамках проекта будут высажены деревья на площади 1250 гектаров на территории 25 муниципальных районов и городского округа-города Михайловки. Новые хвойные насаждения на площади более 200 гек-

таров будут созданы в лесном фонде Алексеевского, Фроловского, Быковского, Кумылженского, Руднянского и Серафимовичского районов. 156 гектаров дубрав заложат в Жирновском, Котовском, Ленинском, Новоаннинском и Урюпинском районах.

В остальных муниципальных образованиях специалисты проведут посадку однолетних семян деревьев лиственных пород, в том числе акации и ясеня. Для выполнения работ по воспроизводству лесов – подготовка семян, высадка семян, уход за растениями – из бюджетов различного уровня поступят около 850 миллионов рублей. Кроме того, свыше 1,6 миллиарда рублей будет направлено на защиту лесов от пожаров: приобретение и содержание спецтехники, оборудования; установку шлагбаумов, стенов, знаков и указателей; обустройство минерализованных полос. Еще 490 миллионов рублей предусмотрены на проведение мероприятий по защите лесных насаждений от болезней и вредителей.

Как известно, леса нашей климатической зоны относятся к защитным, они создают условия для обитания животных и птиц, способствуют оздоровлению окружающей природной среды, занимают в регионе 696,8 тысячи гектаров. При этом большая их часть расположена на землях лесного фонда – 680,8 тысячи гектаров. В основном лесные массивы находятся в северной, западной и северо-западной зонах нашей области. Преобладающими породами являются низкоствольный дуб,

сосна и тополь. На территории региона действуют 22 лесничества.

– Леса имеют исключительно важное экологическое, экономическое и социальное значение для региона, – подчеркивает депутат Волгоградской областной Думы, член экологического совета при региональном парламенте, ректор Волгоградского государственного аграрного университета Алексей Овчинников. – Лесной план – это стратегический документ, в котором определены основные мероприятия по защите и восстановлению лесов, а также перспективные направления их использования. Его реализация будет способствовать не только сохранению лесных массивов, но и созданию благоприятной окружающей среды для жителей региона. На сегодняшний день Волгоградская область имеет все возможности для реализации Лесного плана: и материальные ресурсы (как федеральное, так и региональное бюджетное финансирование), и соответствующий кадровый потенциал, подготовка которого ведется в аграрном университете уже на протяжении многих лет, и заинтересованность жителей, особенно молодежи, в решении данной проблемы».

Выполнение намеченного Лесным планом не могло остаться без внимания экологического совета при Волгоградской областной Думе. Члены совета организовали постоянную комиссию по охране лесов. В ее состав вошли девять человек – экологи, ученые, представители общественности. Воз-

главил комиссию директор филиала ФБУ «Рослесозащита» – «Центр защиты леса Волгоградской области» Валерий Юрченко.

На первом ее заседании было решено заняться выработкой рекомендаций, направленных на устойчивое развитие лесного хозяйства региона и совершенствование законодательства в данной сфере.

Так, уже в ближайшее время члены комиссии рассмотрят, в каком объеме регион обеспечен качественным посадочным материалом для проведения работ по воспроизводству лесов и защитному лесоразведению. В соответствии с региональным проектом площади восстановления лесов в Волгоградской области планируется увеличить с 1250 гектаров в текущем году до 1700 гектаров в 2024-м. Кроме того, будет активизирована работа по формированию собственного запаса семян лесных растений: с 3,5 тонны в этом году до 23,4 тонны в 2024 году.

Еще одно важное направление регионального проекта – оснащение лесничеств специализированной техникой, как противопожарной, так и для проведения работ по лесовоспроизводству.

Волгоградская область относится к наиболее пожароопасным регионам нашей страны. Как отмечалось на заседании, средняя продолжительность периода с высокой и чрезвычайной пожароопасностью здесь составляет 80 дней. Чтобы уберечь лесные массивы от огня, в регионе выполняется большой объем противопожарных мероприятий, действуют 29 наблюдательных пунктов, информационная система дистанционного мониторинга «ИСДМ-Рослесхоз», круглосуточная диспетчерская служба, установлено 13 камер видеонаблюдения аппаратного комплекса «Лесной дозор». К 2024 году в рамках реализации регионального проекта «Сохранение лесов» обеспеченность лесопожарной техникой и оборудованием должна составить 100 процентов от потребности. Этот вопрос также будет в поле зрения профильной комиссии экосвета.

Кроме того, в планах экологов и общественников рассмотрение таких важных тем, как развитие городских лесов, деятельность охотпользователей на территориях лесного фонда, работа школьных лесничеств по экологическому воспитанию, проведение мероприятий по предотвращению распространения карантинного вредителя зеленых насаждений и другие.

Такое пристальное внимание к проблемам сохранения леса необходимо еще и потому, что, к сожалению, нередки случаи наплевательского, варварского к нему отношения иных личностей и организаций, особенно

коммерческих. Так, недавно на территории городских лесов Ворошиловского участкового лесничества в Волгограде работниками коммерческой организации незаконно вырублено около 200 (!) вязов. Ущерб, причиненный городским лесам, составил свыше 1,1 миллиона рублей и является особо крупным.

Случай этот не остался без внимания Волгоградской межрайонной природоохранной прокуратуры. Ее сотрудники провели проверку соблюдения той организацией лесного законодательства и возбудили уголовное дело по части 3 статьи 260 УК РФ (незаконная рубка лесных насаждений, совершенная в особо крупном размере).

К счастью, немало в нашем регионе примеров иного отношения к сохранению и восстановлению лесов. Перед празднованием Международного женского дня 8 Марта в Камышине активизировались энтузиасты, которые давно и плодотворно сотрудничают с проектом «ПосадиЛес». Это проект известен тем, что можно сделать пожертвование, на которое будет куплен саженец или несколько. Весной они, приобретенные таким образом, высаживаются активистами зеленого движения России ЭКА на пострадавших от пожаров лесных территориях. А жертвователю получает фото и GPS-координаты своих высаженных деревьев.

Накануне праздника создатели проекта организовали акцию «Лучшая мимоза – это лес». То есть, предлагалось не обрывать массово на юге страны акацию серебристую (ее мы называем «мимозой»), чтобы потом продавать 7–8 марта по всей стране. А наоборот, повсеместно создавать зеленые насаждения. За их посадку и взяли камышане, снабдив каждый саженец

от жертвователя биркой с указанием GPS-координат и сфотографировав процесс посадки.

В настоящее время к весенним посадочным работам готовятся активисты движения «Зеленый Камышин». Это они создают зеленый массив на северо-западе городе (в районе ТЭЦ). Их замысел также масштабен, как в свое время замысел земляков начала прошлого века по созданию искусственного хвойного леса на южной окраине города. Сегодня это лесопитомник ВНИАЛМИ. Ведь первоначально сосны сажали энтузиасты, и лишь затем посадками массово занялись сначала Песчано-овражная партия департамента земледелия, а потом — Всероссийский научно-исследовательский агролесомелиоративный институт (ВНИАЛМИ).

В районе нового лесопарка в Камышине за два года высажено более двух тысяч саженцев каштана, дуба, клена, рябины, катальпы прекрасной, груши, яблони и жердела (дикого абрикоса).

– Значение лесов невозможно переоценить. Они наполняют атмосферу кислородом, являются средой обитания для животных и птиц, защищают земли от опустынивания, способствуют созданию благоприятной окружающей среды, – подчеркивает вице-спикер регионального парламента, председатель экологического совета при Волгоградской областной Думе Ирина Соловьева. – Сегодня леса нуждаются в сохранении и защите. Решение этой задачи невозможно без консолидации усилий органов власти, природоохранных структур, общественности. Только вместе мы можем изменить ситуацию к лучшему, сохранить «зеленые легкие» региона в интересах будущих поколений.



И окажется катер в сосновом бору

Пятилетнюю годовщину воссоединения Крыма с Россией волгоградцы отметили высадкой саженцев крымской сосны у памятника «Гаситель» на Центральной набережной.

Акция эта состоялась 18 марта, когда вся наша страна отмечала это историческое событие. В ней приняли участие студенты, волонтеры, представители местного казачества, жители города. Новые посадки стали продолжением озеленения рекреационной зоны, протянувшейся вдоль берега Волги от поймы Царицы до парка Победы у стадиона «Волгоград Арена».

Сосна крымская является одной из лесообразующих пород в Волгоградской области. По мнению специалистов комитета природных ресурсов,

лесного хозяйства и экологии Волгоградской области, хвойные деревья несут не только эстетическую, но и защитную функцию. Кроме того, прогулки по сосновым аллеям будут особо полезны для организма.

Территория у легендарного катера «Гаситель» до недавнего времени находилась в запущенном состоянии. В прошлом году, в рамках проекта «Формирование комфортной городской среды», само судно и площадку рядом с ним обновили – уложили новую тротуарную плитку, разбили газон, устано-



вили лавочки, смонтировали поливочный водопровод, систему освещения. Чуть позже новые деревья появятся и на территории, прилегающей к музею «Россия – Моя история».

Следует отметить, что благоустроенное городское пространство в центре Волгограда создается с учетом мнения общественности и с участием самих жителей.

Состав совета предлагается расширить

Парламентский комитет по аграрным вопросам, охране окружающей среды и природопользованию проголосовал за расширение состава экологического совета при Волгоградской областной Думе.

Его ряды может пополнить исполняющий обязанности директора Научно-исследовательского института гигиены, токсикологии и профпатологии Федерального медико-биологического агентства, доктор медицинских наук, профессор Валерий Антонов.

Данную кандидатуру представил заместитель председателя парламентского комитета, член экологического совета Алексей Овчинников.

Валерий Антонов тридцать лет проработал в Волгоградском научно-исследовательском противочумном институте: прошел путь от младшего научного сотрудника до директора. С 2006 по 2012 годы был доцентом, а с 2012 по 2015 годы – заведующим кафедрой молекулярной биологии и генетики Волгоградского государственного медицинского университета.

Является одним из создателей Центра молекулярных генетических технологий при Волгоградском государственном аграрном университете.

Профильный думский комитет принял решение рекомендовать региональному парламенту утвердить эту кандидатуру и внести соответствующие изменения в постановление «О создании экологического совета при Волгоградской областной Думе».

В состав экологического совета входят ученые, экологи, представители общественных организаций, надзорных и природоохранных структур. На сегодняшний день его общая численность – 20 человек. Он состоит из 8 постоянных комиссий: по агроэкологии; по вопросам влияния экологических факторов на здоровье человека; по особо охраняемым природным тер-

риториям; по обращению с отходами производства и потребления; по промышленной экологии; по охране природных ресурсов; по экологическому просвещению; по охране, защите и воспроизводству лесов и защитных насаждений. Деятельность экосвета направлена на объединение усилий всех заинтересованных сторон в вопросах охраны окружающей среды, развитие общественного экологического контроля, на вовлечение жителей региона в решение актуальных природоохранных задач.



Дон не остается без внимания

В конце января в Волгограде на базе Федерального научного центра агроэкологии Российской Академии наук под эгидой Министерства природных ресурсов и экологии РФ прошел научный семинар «Долгосрочный прогноз изменения водных ресурсов для целей обеспечения устойчивого функционирования водохозяйственного комплекса бассейна реки Дон», в котором приняли участие более 100 человек.

Соисполнителями проекта являются ведущие профильные научно-исследовательские институты и организации Российской Федерации. В семинаре также приняли участие представители министерств, ведомств, региональных органов государственной власти, заинтересованные в реализации данного проекта.

Из субъектов России были представлены вместе с Волгоградской Ростовская область и Краснодарский край.

Этот проект состоит из трех этапов, первый из которых завершается уже в апреле. В ходе его проведения следует решить ряд задач. Среди них – оценить современное состояние бассейна Дона, в том числе и загряз-



нение поверхностных вод, их качество по данным Государственного мониторинга, а также создать единую информационную базу, включающую гидрологические, гидрохимические, гидрогеологические и метеорологические характеристики всего бассейна.

Общественники стали официальными инспекторами

Удостоверения общественных инспекторов по охране окружающей среды впервые получили 50 жителей Волгоградской области.

Их деятельность позволит повысить эффективность народного контроля по соблюдению законодательства в сфере экологии, лесного хозяйства и охоты, обеспечить активное участие общественников в реализации национальных и региональных приоритетных проектов развития. Практика привлечения граждан к работе по сохранению природы с наделением их официальным статусом в регионе реализуется впервые.

По информации облкомприроды, для получения официального статуса общественного инспектора по охране окружающей среды каждый из кандидатов должен был ознакомиться с природоохранным законодательством, изучить экологическую обстановку в регионе, получить основополагающие знания в области природопользования и пройти аттестацию. Первыми удостоверения экологических инспекторов получили известные в области общественные деятели, представители казачества,

члены охотничьих обществ. Всех их объединяет активная жизненная позиция и желание внести свой вклад в улучшение состояния окружающей среды на территории Волгоградской области.

Права общественных инспекторов определены федеральным законодательством. Одним из направлений их работы станет содействие органам государственного надзора в природоохранной деятельности – инспекторы будут направлять фото- и видеоматериалы в профильные структуры для оперативного проведения проверок в отношении граждан и организаций, нарушивших требования экологического законодательства. Также общественники имеют право направлять запросы о состоянии окружающей среды и принимаемых мерах по ее охране в региональные и местные органы власти, должностным лицам и в организации, участвовать в работе по экологическому просвещению населения. Осуществлять свою деятельность они могут как



в составе объединений общественных инспекторов по охране окружающей среды, так и самостоятельно.

В минувшем году специалистами лесничеств, инспекторами государственного экологического и охотничьего надзора проведено более 20 тысяч рейдов, в отношении виновных составлено порядка четырех тысяч протоколов об административных правонарушениях.

Напомним, задачу обеспечить действенный гражданский контроль, в том числе с опорой на общественных экологических инспекторов, поставил в Послании Федеральному собранию Президент РФ Владимир Путин. Глава государства подчеркнул, что сигналы о любых нарушениях должны в обязательном порядке рассматриваться органами власти, вести к принятию конкретных мер. В настоящее время на территории региона стартовали программы нацпроекта «Экология», развивается добровольческое движение.

С весной на крыльях

В природном парке «Эльтонский» начался весенний пролет птиц. Он знаменует приход весны и продолжается с начала марта до середины апреля.

Приэльтонье – ключевая орнитологическая территория международного значения. Через него пролегают пути одной из крупнейших в Евразии трасс миграции птиц. В течение весеннего сезона транзитом этот участок пересекает до 2 миллионов пернатых.

В настоящее время специалистами

парка отмечается массовый пролет серых и белолобых гусей, пискульки, гупуны, краснозобой казарки. Сотрудники природного парка ведут наблюдения за птицами в полете и во время кратковременных остановок.

К мониторингу активно привлекаются местные жители, и, в первую оче-



редь, подрастающее поколение. Такая работа позволяет не только получить информацию о динамике численности перелетных птиц, но и расширить знания детей об орнитофауне нашего региона и привить им ответственное отношение к природе.

Новая техника для борьбы с лесными пожарами

Сегодня область активно включилась в реализацию национальных и приоритетных региональных проектов.

Оснащение лесничеств техникой и оборудованием для выполнения комплекса мероприятий по защите зеленых насаждений от пожаров – одна из задач регионального проекта «Сохранение лесов», который стал частью нацпроекта «Экология». В рамках реализации этих программ только в 2019 году планируется приобрести 15 единиц лесопожарной техники.

Тягач и два трала для перевозки тяжелых машин приобретены за счет средств регионального резервного фонда для лесопожарных формирований. Кроме того, для обеспечения устой-

чивой связи во время тушения возгораний закуплено 327 радиостанций.

По информации комитета природных ресурсов, лесного хозяйства и экологии Волгоградской области, помимо усиления технической базы предусмотрено увеличение в 2019 году штата лесопожарных формирований почти на 100 человек – общая численность сотрудников возрастет до 500. В случае необходимости к борьбе с лесными пожарами могут быть привлечены более 1800 человек. Общее количество техники и оборудования лесопожарных формирований, а также муниципальных



образований и лесопользователей, которые предоставляют свои средства для борьбы с огнем, в текущем году составят 2898 единиц.

Также определен алгоритм действий всех лесопожарных формирований при возникновении возгораний различного уровня опасности; обобщены сведения о составе сил и средств, которые могут быть привлечены к борьбе с огнем, мероприятиях по координации действий различных организаций; перечислены обязательные меры противопожарного обустройства населенных пунктов.

Счастье – это когда трава зелёная.

В.Н.Тихомиров,
российский ботаник

Вадим Александрович САГАЛАЕВ,
заведующий кафедрой биологии ВолГУ,
профессор, доктор биологических наук

Путешествие в «СТРАНУ ЖИВЫХ ИСКОПАЕМЫХ»

Прямое как стрела асфальтированное шоссе трассы Волгоград-Москва близ станции Иловлинской даёт ответвление на север. Если свернуть на него, то сначала дорога проходит через бугристые пески надпойменной террасы левобережья Иловли. Затем близ Солодчи шершавая асфальтовая лента перебирается на правый берег реки и, прижимаясь к меловому крутояру, опоясывает его снизу серым серпантинном. Иногда она по воле её создателей рассекает пологие откосы и подножия холмов, обнажая пласты белого писчего мела. Вдоль дороги примостились домики небольших русских сёл – Дмитриевки, Захаровки, Михайловки, Каменного Брода.

Каждый раз сворачиваю на эту дорогу с особым внутренним волнением и некоторой тревогой. Почему? И сам не знаю. Вроде бы есть у нас места и поинтереснее, и повиднее – там и пейзажи живописнее, и речки более полноводные – не то, что здешняя Иловля – местами на перекатах её запросто вброд перейти можно. Может быть, из-за этих самых меловых гор, что высятся вдоль шоссе, то приближаясь к асфальту вплотную, то отступая вдаль, когда балки и логи разрезают тело мелового кряжа. А ещё, наверное, потому, что в здешних краях прошла моя юность, – вдоволь налазилась мальчишкой по меловым крутоярам, накопался в стремительных прохладных струях, нажарился на горячем речном песке ...

Повзрослев, назвал для себя меловые горы вдоль Иловли «страной живых ископаемых». Не сам придумал – в одной хорошей книжке вычитал.

Попалась как-то раз в студенческие годы книга талантливого краеведа, земляка, уроженца Ольховки Александра Филипповича Киреева (1900-1970). Называлась она «Родная природа». Один из очерков этого сборника, посвященный иловлинским мелям, так и назывался – «Страна живых ископаемых». Много позже узнал, что этим названием нарёк чудесную и во многом



загадочную природу меловых обнажений юга Русской равнины в своём одноименном произведении замечательный русский ботаник Борис Михайлович Козо-Полянский (1890-1957).

Чем же интересны эти места? И почему всё-таки «страна живых ископаемых» располагается на Иловле?

Начну по порядку. Во-первых, сле-



КИРЕЕВ
АЛЕКСАНДР ФИЛИППОВИЧ

дует сразу оговориться, что подобная «страна» может быть открыта в любом районе области, где на земную поверхность выходят горные породы, содержащие карбонат кальция. Но моя «страна живых ископаемых» располагается именно здесь. Желающие могут присмотреть себе другое место – это их право.

Теперь о самих «живых ископаемых».

Основное богатство и главная особенность здешних мест – специфические и чрезвычайно оригинальные растения меловых обнажений. Очтившись на белоснежных меловых «горах», в первую очередь удивляешься даже не своеобразному и необычному облику растений-меловиков, а их запаху. В жаркий солнечный полдень, когда над склонами неверным призраком дрожит и колыхается знойное марево, запах здешних растений особенно впечатляет и запоминается. Необычайно терпкий и острый, и в то же время утончённый, он напоминает дорогие духи. В безветренную погоду аромат меловых трав становится столь сильным, что дурманит сознание и с непривычки может довести до полубморочного состояния. Какие же растения создают столь необычную атмосферу на меловых склонах?

Основу растительного покрова на наших мелах составляют сообщества так называемых *тимьянников* и *иссопников*. Тимьянники – это растительные сообщества с господством *тимьяна*, или *чабреца мелового* (*Thymus calcareus* Klok. et Shost).

Иссопники – группировки *иссопа мелового* (*Hyssopus cretaceus* Dubjan.). Оба этих растения представляют собой небольшие полукустарнички с одревесневающими в нижней части побегами и относятся к семейству Губоцветных. Характерной особенностью представителей этого семейства является способность выделять в воздух большое количество эфирных масел. Аромат таких растений, как мята, шалфей, душица обусловлен именно этим. Но чемпионами по оригинальности и интенсивности аромата среди наших растений, несомненно, являются иссоп и чабрец меловой.



Запах иссопа не спутаешь ни с каким другим. Чрезвычайно терпкий и резкий, он в то же время отдалённо напоминает запах церковного ладана. Кустики иссопа зацветают в конце лета и тогда взгорки и крутые «лбы» меловых обнажений представляют любопытное зрелище.

На ослепительно белом фоне мела ярко-зелёные пятна иссопа смотрятся особенно контрастно. Его многочисленные синие цветки собраны в длинные кистевидные соцветия и источают волны пьянящего дурмана. Привлекательные запахом, к иссопу устремляются многочисленные бабочки, шмели, пчёлы и другие насекомые. В воздухе стоит сплошной гул и жужжание – для всех созданий, способных ценить нектар, это настоящее пиршество. Семена созревают гораздо позже – в сентябре и октябре, но свой неповторимый аромат иссоп сохраняет и тогда. Его характерный запах обусловлен сложной смесью пахучих веществ: камфеном, пинокамфоном, лимоненом, метилмиртенатом, эстраголом и другими сложными компонентами эфирных масел (всего более 25).

Иссоп обладает ценными лекарственными и вкусовыми свойствами, может быть использован в качестве приправы к мясным и рыбным блюдам.

Иссоп известен не только своим особым биохимическим составом, но и способностью выживать в условиях постоянно осыпающегося мелового субстрата. Его излюбленные местообитания – крутые выступающие меловые «лбы» и осыпи, где выживают только немногие растения, приспособленные произрастать на щебнистых, разрушаемых ветровой и водной эрозией обнажениях меловых пород. Их так и называют – эрзоиофилы – то есть, растения, «любящие» эродированные, осыпающиеся щебнистые склоны.



Иссоп меловой – настоящий «король» среди других эрзоиофилов. Он идеально приспособлен к переменчивому нраву меловой осыпи. В основании стволиков куста иссопа и верхней

части корня находится заметное утолщение, покрытое снаружи толстым слоем покровной ткани (пробки) – защитное приспособление от поранения движущимися частями меловой щебёнки. Листья растения толстоватые, внутри с небольшим запасом воды на случай засухи. Корневая система стержневая, хорошо развитая, главный корень уходит на большую глубину (до двух и более метров). Это также характерно для растений-эрзоиофилов, которые своими корнями скрепляют подвижные легко разрушаемые меловые склоны.

Осматривая заросли иссопа мелового, обращаешь внимание и на другие живые существа, связанные с его сообществом. Особый интерес представляют насекомые, опыляющие цветки растения. Здесь можно встретить различные виды перепончатокрылых (одиночные пчёлы и шмели), мух-журчалок, отдельные виды жуков и бабочек. Они питаются нектаром растения и его пыльцой, способствуя в то же время продолжению иссопового рода. Тонкие детали взаимоотношений насекомых-опылителей и питающего растения (иссопа) совершенно не изучены. Остаётся только догадываться, сколько любопытных загадок и неизвестных фактов может таить «частная» жизнь цветков и насекомых!



Чабрец на меловых склонах занимает более пологие и задернованные участки. Его кустики стелются по поверхности, укореняясь в местах соприкосновения с меловым субстратом. Растение как бы ползёт по меловому склону, скрепляя его, не позволяя развиваться процессам эрозии. Листья у него мелкие, узкие, около 0,5-2 мм ширины и 5-10 мм длины. Цветки небольшие, розоватые, собраны в небольшие головчатые соцветия.

Запах *чабреца мелового* напоминает запах лимона, что объясняется высоким содержанием в нём эфирных масел, состав которых до сих пор не изучен. Из всех наших чабрецов именно меловой чабрец обладает самым приятным и оригинальным ароматом и особенно хорош для заварки травяного чая.

По Волге и Каме

(Продолжение. Начало в № 2, 2019 г.)

Продолжаем рассказ о камском городке Елабуга, о его 1000-летней истории, знакомим с биографиями известных людей, проживавших в нём в разное время.

Елабуга – последнее пристанище поэта Марины Цветаевой. С началом Великой Отечественной войны она, в отличие от многих столичных писателей, долго колебалась: уезжать или остаться в Москве?

Страх за жизнь сына, 16-летнего Георгия, который часто лазил на крыши домов тушить немецкие бомбы–зажигалки, тоже, наверное, повлияли на решение об эвакуации. 17 августа 1941 года пароход «Александр Пирогов» с Цветаевой и ее сыном на борту причалил к елабужской пристани.

Сначала приютились в Библиотечном училище, а 21 августа Марину Ивановну и Мура (так она звала сына) поселили в доме Бродельщиковых – в одноэтажном бревенчатом доме, каких множество в Елабуге. Теперь здесь дом–музей. Мемориальная доска с надписью на русском и татарском языках: «В этом доме с 21 по 31 августа 1941 г. жила русский поэт Марина Цветаева».

То ли вечерние сумерки, или обстановка в доме, дополненные уставшим голосом экскурсовода о последних днях поэта, но все это произвело на многих экскурсантов грустное впечатление.

Отсутствие работы, в поисках которой она потратила несколько дней, частые конфликты с сыном, неизвестность и тревога за судьбу мужа и до-

чери, которые находились в застенках НКВД, привели к трагическому исходу: написав последние записки, Марина Ивановна ушла из жизни.

В прихожке, где все произошло, на месте огромного гвоздя, вбитого в бревенчатую стену и на который была заброшена веревку с петлей, теперь закреплена красивая кованая роза. Сам гвоздь стал экспонатом мемориального музея. Стенды и экспонаты расположены здесь же, в двух просторных комнатах дома. Правда,

бытует байка, что злосчастный гвоздь из стены давно украли заезжие петербургские студенты–филологи, а под музейным стеклом лишь его копия.

Впрочем, вопросов в связи с неожиданной смертью Цветаевой до сих пор остается немало. Почему, например, на кухонной плите в доме в момент трагедии готовился обед? Что нашли в предсмертных записках поэта сотрудники НКВД? И что за «люди в черном» вылезали в тот день из окон дома Бродельщиковых?..



Могила М. И. Цветаевой во время войны была утеряна. По воспоминаниям старожилов и сестры поэта Анастасии удалось определить приблизительное место захоронения. В 1970 году на этом месте Союзом писателей Татарстана установлен памятник. В 2002 году в городе появился ее мемориал. Недалеко от дома памяти М. Цветаевой открылась библиотека Серебряного века. Стало традицией ежегодно в Елабуге проводить Цветаевские чтения.

На весь мир прославил Елабугу выдающийся художник-пейзажист Иван Шишкин. Родился он 13 января 1832 года. Здесь прошли его детские и юношеские годы. После учебы в мужской гимназии Казани поступил в 1852 году в Московское училище живописи, ваяния и зодчества, а спустя четыре года – в Петербургскую Академию художеств.

Живописные уголки Елабуги постоянно вдохновляли художника на создание неповторимых полотен: «Рожь», «Сосновый бор», «Святой ключ близ Елабуги» и многие другие.

В Доме-музее Ивана Ивановича Шишкина, где побывала наша экскур-



сионная группа, хранится более 60 подлинных графических и живописных работ художника. В мастерской живописца выставлен мольберт с незавершенной работой «Лесное царство». Здесь, за мольбертом в марте 1898 года великий мастер скончался.

Елабуга помнит и чтит своего земляка. Одна из улиц города, а также детская художественная школа носят имя Шишкина. В 1991 году открыт памятник художнику.

Завершая экскурсии по Елабуге, расскажу еще об одном известном человеке, навсегда вошедшем в историю этого края. 1 февраля 1857 года в селе Сарали Елабужского уезда в семье станового пристава родился будущий знаменитый врач, психиатр, невролог, психолог Владимир Михайлович Бехтерев. По окончании Вятской гимназии, учился в Петербургской Императорской медико-хирургической академии. Стажировался в Германии, Австрии, Франции.

В возрасте 28 лет профессор Бехтерев возглавил кафедру психиатрии Казанского университета. Он организатор и руководитель Психоневрологического института и Института мозга человека (1918 г.). «Знают прекрасно анатомию мозга человека только двое: Бог и Бехтерев», – говорил немецкий профессор Ф. Кош.

Бехтерев ушел из жизни 24 декабря 1927 года. В 2007 году в Елабуге был установлен памятник знаменитому земляку и открыт музей уездной медицины, носящий его имя. Расположен он в одном из корпусов земской больницы, построенной еще в 1881 году. Один из залов музея посвящен жизни и деятельности знаменитого земляка.

Остается лишь добавить, что по количеству памятников истории и культуры Елабуга входит в первую тридцатку малых и средних городов России.

(Окончание следует)

Александр РОМАШКОВ,
член Союза журналистов России
Фото автора и с сайта kzngo.ru



Вечером 24 января летим сквозь пургу заснеженного и отменяющего авиарейсы аэропорта Гумрак в 20-градусную морозную Москву, чтобы, переночевав в одном из отелей близ Внуково, в 8 часов 25 января вылететь в Бергамо – Милан. Сопровождаемые восходящим солнцем, уже через три часа перелетаем заснеженные вершины Альп. Махнув крылом озеру Изео – Lago d'Isèo, знакомому нам по понтонам Кристо («Здоровье и Экология» № 8, 2016), приземляемся в Международном аэропорту Орио-аль-Серио, названного именем великого итальянского художника Микеланджело Меризи де Караваджо, проведшего детство в итальянской провинции Бергамо...



Надежда и Ольга ЕПИФАНОВЫ

«Слугу двух господ» автор сочинил именно здесь

Радостная встреча в аэропорту с Екатериной Тимофеевой, россиячкой, ленинградкой и петербурженкой, матерью итальянских девушек Ники и Франчески, малой родины которых стало прекрасное местечко Solto-Collina, что на берегах Lago d'Isèo. Катя сообщает, что наш прилет совпал с тремя самыми холодными, по здешним меркам, днями в году: ночью – 2, днем до +6 градусов. Но для нас – день солнечный, ясный и яркий, наполненный предчувствием весны. Садимся в автобус № 1 компании ATV и едем в городок БЕРгамо – не БергАмо, как привыкли мы произносить его название, полюбив экранизацию пьесы, написанной в 1749 году Карло Гальдонни по законам комедии дель арте и в 1976 году ставшей музыкальной комедией «Труффальдино из Бергамо». Фильм снимался на киностудии «Ленфильм» Владимиром Воробьевым с бесподобными Константином Райкиным и Натальей Гундаревой в главных ролях.

Бергамо состоит из двух очень разных частей: Верхнего – Città Alta и Нижнего – Città Bassa городов. Нижний город большой, разноплановый. Это финансовый и промышленный центр. Старая его часть идет от железнодорожного вокзала до крепостной стены. Едут же в Бергамо ради Città Alta, который раскинулся на холмах – отрогах Альп, словно огромные декорации к фильму про средневековье. Узкие улочки, небольшие площади, великолепные церкви, крепостная стена и множество красивых зданий.

Учитывая кратковременность пребывания, мы решили не изменять традиции и направились прямо к подножию знаменитого фуникулера, соединяющего нижний и верхний город. Садимся в один из его вагонов, взбирающихся в



гору с 1888 года. В то время фуникулер работал на конной тяге. Поднимаемся по практически отвесному склону – вокруг открывается потрясающий вид!

Об истории напоминают крепостные стены

Город основан кельтами в VI веке до н. э. Укрепления вокруг верхнего города существовали еще во времена Римской империи. Однако большинство стен, которые сохранились сегодня, построены венецианцами в XVI веке. Это было частью стратегического плана по укреплению границ. План был принят в 1556 году Сенатом Венецианской республики, поскольку Бергамо находился на западной оконечности страны и был призван защищать дальние подступы к республике со стороны генуэзцев.

Новые укрепления возводились на основании самых передовых для того времени оборонительных концепций: стены строились так, чтобы не просто сдерживать атаку неприятеля, но и противостоять возможному артиллерийскому обстрелу. Именно в ходе этих работ было разрушено около 250 городских зданий и строений. Это притом, что в Бергамо тогда было зарегистрировано всего 445 домов. Среди них старый собор Святого Александра. По иронии судьбы все эти усилия и жертвы оказались напрасными: стены так никогда и не использовались в военных целях. А в 1797 году французские войска вошли в город без единого пушечного выстрела.

Сегодня эти грозные крепостные стены длиной в несколько километров напоминают об истории, а сама территория крепости застроена жилыми и общественными зданиями, вымощена брусчаткой и круглыми булыжниками, причем каждая кладка на здешних мостовых оригинальна и имеет свое название.



Первое издание Данте хранит здешняя библиотека

Главная площадь – Piazza Vecchia – существует со второй половины XV века. Сейчас это гордость жителей Бергамо. На крохотном пространстве уместились сразу несколько жемчужин архитектуры. Знаменитый французский архитектор Ле Корбюзье назвал эту площадь одной из красивейших во всем мире. В центре Piazza Vecchia расположен фонтан Контарини – fontana Contarini. Назвали его в честь Альвизе Контарини, подарившего в 1780 году Бергамо этот чудесный источник, из которого можно было набирать питьевую воду даже в период засухи.

На русскоязычных сайтах не удалось найти упоминания об огромных резервуарах с водой, расположенных под Верхним Бергамо, но Катя в своих рассказах не раз упоминала об этом. Интересно, что фонтан однажды был демонтирован, уступив место памятнику Гаррибальди, бережно сохранен на складе, а когда Гаррибальди «переехал» в Нижний город, вновь установлен на своем законном месте.

Сфотографировавшись у фонтана Контарини, разглядываем здание новой ратуши. Сегодня здесь располагается одна из самых больших библиотек Италии. К числу наиболее ценных экземпляров относится первое издание «Божественной комедии» Данте 1402 года издания, а также рукописи XIV века. Напротив новой расположилась старая ратуша – Palazzo Vecchio o della Ragione. Построена она в середине XII века. В 1513 году здание было повреждено пожаром. В 1538–1554 годах ратуша претерпела серьезную реконструкцию. Главным архитектором проекта по ее восстановлению стал Пьетро Изабелло. В результате был создан дворец в его нынешнем виде: с



лоджией первого этажа, венецианскими окнами и балконом с крылатым львом – символом Венеции над ним.

Стрельчатые арки и своды лоджии поддерживают мощные столбы и колонны. На капителях сохранились романские рельефы. Вот очень трогательный хоровод на второй капители, девочка с книгой среди цветов. Вот смешная сцена: дед, баба и два веселых гуся в цветущем саду. Много львов... Вход в зал, украшенный фресками XIV–XV веков, производится с 1385 года по наружной лестнице, перекрытой навесной крышей. Среди фресок ратуши – фреска «Три философа» работы Браманте. Под сводами проходит меридиан.

Куда же укажет солнечный лучик?

Мы с нетерпением ждем 12 часов пополудни, чтобы увидеть, куда укажет солнечный лучик, пробравшийся через отверстие наверху. Это «солнечные часы», созданные в 1798 году аббатом Джованни Альбрици – выдающимся математиком и физиком того времени. Говорят, что по точке пересечения луча и линии можно определить знак зодиака и даже дату. У нас в этот приезд не получилось: «Счастливые часов, пусть даже «солнечных», не наблюдают», – услышали мы внутренний голос, пообещавший повторить для нас этот визит дам.

Над нами городская Башня (Torre Civica), построенная в XII–XV веках и известная также как Кампаноне – «Огромный колокол». Изначально это была собственность богатейшей семьи Суарди: чем выше строение, тем богаче семья, так тогда считалось. В момент постройки башня достигла 38 метров. В XVII веке город выкупил башню и слегка ее видоизменил. Было надстроено еще 14 метров и установлены три колокола, которые ежедневно напоминали жителям о необходимости закрыть ворота города.

Сам дом Суарди на площади был построен несколько позже башни. Семья была могущественной и очень богатой и неоднократно заявляла свои права на власть. Возможно, поэтому в 1428 году Суарди были высланы из Бергамо, но тем не менее не лишились своих владений и накоплений, еще долго оставались могущественной династией. Сейчас в доме Суарди расположен университет Бергамо.

По цокольному этажу-галерее старой ратуши, мимо Мадонны с младенцем, выполненной Бартоломео Манни в



XVIII веке, переходим на несколько меньшую по размерам Соборную площадь Piazza del Duomo с кафедральным собором Cattedrale di San Alessandro, базиликой Санта Мария Маджоре, капеллой Коллеоне и баптистерием.

Любимый воробышек...

В 1133 году, когда чума выкосила половину Европы, жители Бергамо воззвали в молитвах к Деве Марии, прося защиты и дав обет построить в честь нее церковь. Чума отступила, и уже в 1137 благодарные верующие начали строительство новой базилики. Примечательно, что для этого они снесли церковь Девы Богородицы, построенную, в свою очередь, в VIII веке на месте храма Богини помолования. Строительство базилики велось почти столетие и еще три века его перестраивали и достраивали.

В 1472 году могущественный полководец Коллеони, тот самый, что выселил семью Суарди, решил снести среднюю часть базилики Санта Мария Маджоре, выступающую на площадь. И теперь две ее части расположены по бокам усыпальницы самого Бартоломео Коллеони и его дочери Медеи, умершей в 1470 году в возрасте 15 лет. Капеллу построили в начале эпохи Ренессанса. Архитекторы возвели обычную средневековую церковь с круглыми окнами-розетками и открытой аркадой, но, чтобы не отстать от классической моды, покрыли фасады медальонами античных героев, странно соседствующими со сценами из Священного Писания.

В капелле размещены резные гробницы кондотьера Коллеони и его любимой дочери. Любопытствующим посетителям показывают запаянную толстую стеклянную колбу с цветами и останками воробья, с которым любила играть Медея. У входа в капеллу интересный и необычный по своему содержанию герб этой семьи.

Сохранить впечатления старины

Из-за встроенной капеллы обозреть сразу всю базилику Санта Мария Маджоре не удастся. Мы рассматривали ее по частям, «кружась» и подходя со стороны разных улиц города. Храм примечателен тем, что у него отсутствует внешний фасад, а входы расположены по бокам. Входные порталы украшены статуями львов: у одного входа размещены львы из белого пьемонтского мрамора, у дру-



гого – из розового веронского. Современный вид церковь Санта Мария Маджоре приняла в XVII веке, хотя, конечно же, сохранились многие более старые элементы.

Когда настало время зайти внутрь базилики, мы были поражены, во-первых, ее огромными размерами, а во-вторых, тем, что строгое здание в романском стиле внутри скрывает неистовое барокко. Фрески, барельефы, гобелены, скульптуры – пышность необыкновенная! В базилике похоронен композитор Гаэтано Доницетти, уроженец Бергамо, автор известной оперы «Любовный напиток» и его учитель музыки Симон Майр. Недалеко от базилики находится дом-музей Доницетти.

Обходим Базилику, со стороны «белых львов», запрокидывая головы на ее величественную колокольню. Находим маленький храм. Называется он Tempietto di Santa Croce, то есть буквально храмик, церковка Святого Креста – постройка XI века, яркий образец романской архитектуры.

Возвращаемся на Пьяццо Дуомо. Здесь расположен восьмигранный баптистерий XIV века, вначале расположенный в Базилике. В середине XVII века на время строительных работ он был демонтирован и воссоздан только в 1889 году. Красивы его колонны из розового веронского мрамора на втором ярусе.

На площади находится и главный собор Бергамо – Дуомо. Построен он в конце XVII века на месте более раннего храма Святого Викентия. Новый храм был освящен в честь Святого Александра, покровителя Бергамо. Фасад Дуомо был закончен только в 1866 году. Собор светлый, беломраморный, с золотой окантовкой, наполнен и светом, и воздухом.

Гуляем по Верхнему Бергамо, выходим по его узким немногочисленным улицам к Семинарии папы Джованни XXIII, внушительному и представительному комплексу зданий. Слушаем захватывающие рассказы Кати, запоминаем, фотографируем, делаем видео – пытаемся сохранить впечатления старины, дошедшей извилистыми улочками исторического прошлого до нас, настоящих, жаждущих этих впечатлений.

Со смотровой площадки любимым напоенным солнцем, пронизанным воздухом, совсем весенним Нижним Бергамо. Как вдруг далеко-далеко, в дымке, угадываем одну из башен-небоскребов Милана... Нам туда!

(Продолжение в следующем номере)



И Пушкин с нами в эти дни...

Александр Сергеевич Пушкин, самый изучаемый и изученный в отечественной литературе автор, остается самым таинственным и спорным. Таинственна и спорна сама его жизнь. И даже смерть... Трагическую гибель поэта всегда соотносят с его взаимоотношениями с супругой.

Но в год празднования юбилея А. С. Пушкина авторы программы в Центральной городской библиотеке пытались донести до слушателей всю значимость творческого наследия великого поэта для современного российского общества и любовь к пушкинскому поэтическому слогу, не вдаваясь в интимные подробности частной, семейной жизни русского гения.

...Ее чернили долго перед светом,
Доныне пересудам не конец,
Но нам она завещана поэтом:
«Чистейшей прелести чистейший образец...»

Будем достойны его завещания, дабы не омрачать светлую память Наталии Николаевны. Читателям, собравшимся почтить память поэта, был представлен поэтический путеводитель «И Пушкин с нами в эти дни».

Перенесемся в заснеженную Москву 1831 года. 23 января А. С. Пушкин заключил договор о найме квартиры в особняке на Арбате, принадлежавшем дворянской семье Хитрово. 17 февраля 1831 года, накануне свадьбы, на «мальчишник» у поэта собрались его московские друзья. Сюда же после венчания в храме Большого Вознесения у Никитских ворот Александр Сергеевич привез свою молодую жену. Здесь прошли первые три месяца счастливой семейной жизни Пушкиных.

Как же они познакомилась? Далеко не секрет, что в жизни Александра Сергеевича было много романтических увлечений, и каждой из своих избранниц поэт посвящал поэтические строки, возвышенные и утонченные. Одной роковой страстью, по признанию самого Пушкина, являлась польская аристократка Каролина Сабаньская.

Сабаньская знала о чувствах поэта, так как в течение долгих лет знакомства Пушкин регулярно посвящал ей стихи, признаваясь в любви. В январе 1830 года на очередном приеме у светской львицы (и, как впоследствии

выяснилось, шпионки), поэт написал посвящение «Что в имени тебе моем?». В этом стихотворении Пушкин в очередной раз открывает свои чувства неприступной красавице, не догадываясь о том, что очень скоро он избавится от своей страсти. Пройдет всего несколько месяцев, и Каролина будет забыта навсегда: на балу Пушкин встречает юную, чистую и прекрасную Наталью Гончарову.

Но стихотворение «Что в имени тебе моем?» столетия умиляет людские сердца. В XVIII веке русский композитор Николай Титов сочинил на эти стихи прелестный романс. А в веке XXI рок-музыкант Алексей Белов создал песню, которая прозвучала на встрече в исполнении волгоградской певицы Виктории Корнейчик.

Помню, как рождественским вечером, на Святки, я шла по заснеженному Старому Арбату и представляла, что вместо круглых электросветильников горят газовые фонари, слышатся конское ржание и свист проезжающих мимо саней, серебрится инеем медвежий мех. Вот и дом № 53. Он до сих пор хранит воспоминания. Смех, звуки фортепьяно, шуршание пышных юбок...

Окна двухэтажного особняка светятся мягким светом, открыта парадная дверь, а на балконе второго этажа стоит наряженная елка. И это уже не грезы. А реальность. Был четверг, а по четвергам мемориальная квартира А. С. Пушкина, единственный в Москве музеефицированный мемориал великого русского поэта, работает до 9 часов вечера. Обрадовавшись этому событию, я зашла в дом, чтобы насладиться духом пушкинской эпохи и поздороваться со знаменитым «арапчонком» – любимым чернильным прибором поэта...

27 февраля 1831 года в доме на Арбате Пушкины давали свой первый бал. Русский дипломат, сенатор, московский почт-директор А. Я. Булгаков

вспоминал: «Пушкин славный задал вчера бал. И он, и она прекрасно угощали гостей своих. Она прелестна, и они как два голубка. Дай Бог, чтобы всегда так продолжалось. Много все танцевали... Ужин был славный; всем казалось странно, что у Пушкина, который жил все по трактирам, такое вдруг завелось хозяйство». В этом доме сбылись мечты А. С. Пушкина о счастье, любви и семейном очаге.

«О, Натали, он знал – над ним судьба не властна!..» – звучала знакомая песня, возвращая всех собравшихся в настоящее время. Да, можно любить Бродского или Рождественского, Цветаеву или Ахмадулину, но всегда – Пушкина. Так же, как и они, – настоящие, маститые поэты любят и почитают его. Так, как поэт Борис Гучков, член Союза писателей России, лауреат литературной премии «Сталинград», который пришел на эту встречу со стихами-посвящениями А. С. Пушкину, с новыми стихотворениями и поэтическими находками.

Он рассказал о своих поездках и встречах, о творческих планах и впечатлениях. Борис Петрович часто навещает дорогие его сердцу места малой родины, находит вдохновение в дальних туристских маршрутах по стране, путешествует по Европе и ближнему зарубежью, созерцает природу и в снег, и в дождь, и в листопад. «Все в золоте едва шагну за дверь...» – и полились поэтические строки в понятном и трогательном авторском исполнении.

Прекрасны встречи с настоящей русской поэзией! Они дают нам творческую энергию и расцвечивают привычный мир яркими красками. Давайте попробуем сегодня вечером тихонько отойти от экрана телевизора или компьютера и, взяв с полки заветный томик стихов, устроить себе поэтический пир, наслаждаясь глубиной мыслей и легкостью созвучий.

Людмила ЗИНОВЬЕВА

70 лет существует на донской земле музей

После смерти писателя А. С. Серафимовича 19 января 1949 года в Совете министров СССР было принято постановление «Об увековечивании памяти А. С. Серафимовича».

К работе по созданию музея приступили в октябре 1949 года, а уже в мае 1951-го состоялось его официальное открытие. За короткий срок удалось собрать значительное количество материалов, связанных с именем писателя, и в этом огромная заслуга одного из первых директоров музея В. Ш. Гафурова.

Экспозиция музея развернута в четырех залах, здесь посетители могут ознакомиться с жизнью и творчеством писателя. В результате собирательной работы, проводимой музеем все это долгое время, его фонды пополняются большим количеством фотокопий, документов, подлинных фотографий, писем.

Сейчас в фондах музея насчитывается более восьми тысяч единиц хранения. Среди них личные вещи писателя, его библиотека с более чем двумя тысячами томов. Большинство этих книг с автографами самого Серафимовича либо с автографами других писателей.

К 100-летию юбилею писателя в 1963 году музей получил в дар от скульптурно-производственного комбината Москвы скульптурную композицию «Таманский поход» А. И. Посядо, самую лучшую из его работ.

Композиция воссоздает картину легендарного похода Таманской армии и является значимым, ярким, привлекающим все общее внимание объектом, сохраняющим историю.

В свое время музеем были приобретены хроникально-документальные фильмы по творчеству А. С. Серафимовича, а также художественный фильм «Железный поток» по сценарию Ефима Дзигана и Аркадия Первенцева. В марте этого года роману «Железный поток» исполняется 95 лет.

В 1967 году музей писателя был награжден Министерством культуры РСФСР дипломом I степени за большую научно-просветительскую работу.

Было время, когда интерес к А. С. Серафимовичу был потерян, но сейчас сотрудники музея могут с уверенностью сказать, что популярность писателя растет. Его творчество все чаще

становится предметом изучения исследовательских проектов и темой для научных конференций и форумов.

Сотрудники музея бережно хранят все, что связано с жизнью и творческой деятельностью нашего известного земляка. Спустя 70 лет наш музей живет, принимает гостей из разных уголков нашей страны и надеется, что интерес к писателю, его творчеству не иссякнет долгое время.

В течение года в музее пройдут тематические интерактивные экскурсии, викторины, выставки, квесты, посвященные юбилейной дате.

Н. И. КАЛМЫКОВА,
хранитель фондов музея,
Серафимовичский район



Говорящие чернила...

Памяти Владимира Ивановича Весова



Мгновение... Как дуновение ветра, как солнечный сполох, как слово, что обронили уста, как шаг секундной стрелки на циферблате... Раз – и всё, оно уже позади. «Из крохотных мгновений соткан дождь» – звучит в известной песне на стихи поэта Роберта Рождественского. Никто не в силах остановить мгновение, вернуть его, повторить, разве что память да мой добрый приятель Владимир Иванович Весов. По крайней мере, он попытался это сделать в своей новой книге. Что из этого получилось, судить читателям.



Потомственный казак, писатель, публицист, краевед, член Союза журналистов России, участник Царицынских Александро-Невских православных фестивалей культуры, языка и журналистики. Кстати, на одном из таких форумов мы с ним и познакомились. Потом были совместные публикации в альманахе «Александр Невский», сотрудничество в газете «Казачий Круг», в которой он работал.

В литературном творчестве этот человек не новичок. Мне известны многочисленные печатные издания его писательских трудов: трилогия о донском казачестве; повести «В поисках Бузулукской Трои», «Георгиевский кавалер» и о художнике Машкове, заслуженном деятеле искусств России; рассказы «Донские казаки»; казацьи

сказки «Яблочко наливное»; очерки «Автографы рассказывают...» – аж 240 страниц – о встречах с актерами театра и кино.

А материалы Владимира Ивановича в газетах «Казачий Круг», «Грани культуры», в журналах «Здоровье и экология», «Отчий край» наверняка часто попадались на глаза жителям нашего города и области. Тех же, кому пока неизвестен этот автор, да и знакомцев-читателей приглашаю открыть книгу, предисловие к которой я писал, и, пройдя увлекательный путь от первой страницы до последней, насладиться беседой с волгоградским журналистом, послушать его рассуждения о жизни, о времени, о казачестве, о литературе, в чем-то согласиться с ним, где-то мысленно поспорить.

«Остановись, мгновенье...» Совсем не случайно так назвал автор свою очередную творческую работу. В 1968 году, учась на историко-филологическом факультете Волгоградского государственного педагогического института, он приобрел одноименную книгу Макса Поляновского, где было собрано 36 фотоновелл, повествующих о Льве Толстом, Владимире Маяковском, Александре Куприне, Константине Циолковском, Вере Холодной и многих других известных в нашей отечественной истории лицах.

Это чтение (в хорошем смысле слова) настолько увлекло студента, что стало для него чуть ли не настольной книгой. Подошло время получать диплом о высшем образовании, и у Владимира появилась идея – остановить

мгновение, сохранив память о сокурниках: он предложил каждому из них написать на томика Макса Поляновского свои пожелания. И сборник новелл пошел по рукам.

Парни и девушки состязались в остроумии, не жалея фантазии на рукописные тексты. И стихи, и прозаические мудрствования друзей по институту Весов приводит в своем повествовании. Собственно, его героями и стали автографы поэтов, прозаиков, художников, журналистов, ученых, военных, а также однокурсников, коллег по работе и просто замечательных людей, повстречавшихся нашему земляку в жизни, оставивших какой-то след в его судьбе, в душе, в сердце.

О, конечно, главное – не сами автографы, а те, кто сделал росчерк «вечности». Дарственная надпись на книге – не только яркие или выгоревшие чернила, корявый или каллиграфический почерк, это отголосок лет, чувств, событий. Кто-то бывает краток и прост, оставляя послание, кто-то – красноречив и многословен, но важно другое: от памятных строчек, слов и букв исходит положительная энергия, особое свечение времени.

К тому же, рассказывая о своих героях, Владимир Весов не ограничивается цитированием автографов, как бы заставляя их заговорить и представить читателям людей, «наследивших» шариковой или перьевой ручкой в ту эпоху, в тот исторический момент, когда они жили и творили. Заслуги и достижения описываемых личностей становятся достоянием книгочеев. Автор раскрывает черты характера своих знаменитых и не очень знаменитых дарителей. Приводит любопытные факты из их жизни.

Думаю, что многие имена, озвученные писателем-публицистом, на слуху у большинства читателей; возможно в меньшей степени, чем Весову, но они все же известны. Ведь в основном это наши земляки. Хотя есть среди оставивших автографы и люди из других городов и сел и даже из других стран. Тем ценнее возможность получить какую-то информацию о них.

Я лично встречала многих, о ком написал журналист, кроме того, тоже имею в своей домашней библиотеке книги с дарственными подписями писателей. Но ни в коем разе не берусь состязаться в этом с Владимиром Весовым, ибо моя «коллекция» значительно беднее. И мне было крайне интересно читать о своих знакомых и глядеть на них с другой точки зрения, под иным углом – по-весовски. Любопытно сравнивать с авторскими свои ощущения и свои истории общения с одними и теми же людьми!

А повествование свое автор рас- пре- делил четко по годам дарения ему

книг. Сначала идет дословная цитата автографа, затем – рассказ о том, кто его поставил. Книжница, полученная учеником Староаннинской семилетней школы Новоаннинского района Володей Весовым за участие в районном смотре, открывает своеобразную галерею времени и личностей, где поэты Василий Makeев, Владимир Мавроди-ев, Анатолий Егин, Татьяна Батурина, Лев Кривошееенко, Татьяна Брыксина, прозаики Юрий Мишаткин, Николай Бичехов, целая литературная династия Кулькиных-Иванниковых, и поэтов, и прозаиков; библиотекари, атаманы, профессора – около сотни имен, известных мне ранее или встреченных впервые при чтении рукописи «Остановись, мгновенье...». Для меня лично всегда радостны и познавательны и новые встречи, и новые имена.

А за каждым автографом – человек, мысль, душа, книги, картины, роли и просто дружеское рукопожатие. Очень повезло, конечно, автору обсуждаемой книги: специфика его педагогической профессии и журналистской деятельности с самого начала предполагала массу интересных знакомств, встреч, мероприятий и поездок по городам и весям нашей Родины и за ее рубежами. Так что у читателя есть возможность повторить путешествие нашего земляка и повидать мир.

«За два года жизни и работы в Китае мне довелось побывать во многих городах Поднебесной. Одно из ярких событий – посещение города на берегу Желтого моря – Яньтай», – вспоминает Владимир Весов. *«...выехали на восток, в далекие, неизведанные края. Свердловск (ныне Екатеринбург) встретил нас большими снегами и крепким морозцем градусов под двадцать»,* – рассказывает он в другой главе.

Листаем дальше... *«В 1969–1970 годах мне довелось служить в Белорусском Краснознаменном военном округе, непосредственно в городе Минске»,* – сообщает автор. А еще... *«Всплывает в памяти ноябрь 1989 года. ...Город Саратов, гостиница «Олимпия», улица Чернышевского, 57, 809-я комната. С 10 по 23 ноября я, в то время заместитель главного редактора газеты Городищенского района, как и многие мои коллеги-журналисты, проходил двухнедельные курсы совершенствования на базе Саратовской Высшей партийной школы»,* – пишет публицист. Дальше цитировать? По-моему, ясна география странствий писателя-краеведа Владимира Ивановича Весова. Попутного ветра, как говорится, по страницам его книги. Вас ждут интересные люди и неизведанные места.

А я подытожу: одной из составляющих каждого автографа является дата, поставленная под ним, а значит, определены координаты времени, что само

по себе является мгновением слова. Ух ты! Звучит как теорема, которую надо доказать. Но разве уже не доказано, что возвращаются десятки мгновений, когда читаешь автографы, узнавая людей в вечных росчерках? Да, года вспять нейдут, а память способна порой перенести нас в родные места, к близким людям, в минуты счастья и чего-то очень важного. Ощутить тонкую связь прошлого с настоящим помогают, конечно, книга.

«Обложка или переплет – как маленькая дверца, приоткрывающая вход и доступ в область сердца» (Е. Долматовский). А если на «входе» еще и почетный караул – автограф с добрыми мыслями и щедрыми пожеланиями, то это вдвойне дорого! Тогда мгновение остановится, и мы успеваем еще раз восхититься им, увидев знакомые лица друзей – дарителей книг.

Уверена, что кому-то из читателей, перелистнувших последнюю страницу данной книжной новинки, вдруг захочется пойти в библиотеку и взять томик стихов одного из поэтов-героев Весова или перечитать прозу Евгения Кулькина, он так хорошо пишет о казаках (утверждает автор). Кстати, многие из тех, о ком рассказал наш земляк, принадлежат казачьему роду-племени, ибо «казачья литература Волго-Донского края имеет глубокие и крепкие корни» (по убеждению Владимира Ивановича).

А еще мне кажется, мой добрый приятель с удовольствием поделился бы с любителями чтения своими литературными запасами (чур, только с возвратом). Ведь в его личной библиотеке многотомное собрание «раритетов», о которых он поведал. Во-о-о-н сколько их у него на полочках в шкафу! И почти все с автографами, которые хочется назвать говорящими чернилами. А ведь и впрямь сколько всего наговорили!

Но... К великому сожалению, автор не сможет сам одолжить нам одну из своих книг. Его «земное мгновение» (неожиданно для него, неожиданно для близких и друзей) остановилось! 1 февраля 2019 года потомственный казак, писатель, публицист, краевед, член Союза журналистов России и просто прекрасный человек Владимир Иванович Весов ушел из жизни, оставив нам на память свою замечательную улыбку и книги, в которые он вложил пылкий ум и беспокойную душу.

Я буквально за несколько дней до печального события получила в подарок книгу «Остановись, мгновение...» из рук автора с его автографом, читая который теперь буду вспоминать о своем добром приятеле, коллеге.

Светлая память светлому человеку!

Людмила КУЗНЕЦОВА-КИРПЕВА



Светлана Павловна КРИВОБОКОВА,
воспитатель
МОУ «Центр развития ребенка № 7
Дзержинского района Волгограда»



Ирина Викторовна ПОПОВА,
воспитатель
МОУ «Центр развития ребенка № 7
Дзержинского района Волгограда»

Игра-драматизация – маленький спектакль

Формируем нравственные ценности у дошкольников

Как помочь педагогам и родителям противопоставить почти полностью вытесненные во многих детских садах и семьях игры с героями волшебных сказок, борющимися со злыми силами, помогающими слабым, обиженным, спасающими добрых и честных, играм с воинственным содержанием, в которых господствуют агрессивные персонажи популярных мультфильмов, «боевиков»? В настоящее время вопрос теории и практики дошкольного воспитания является очень актуальным.



На наш взгляд, решению этого вопроса способствуют игры-драматизации, позволяющие обогатить игры детей нравственно-ценным содержанием и в определенной мере реализовать задачи социального развития дошкольников.

Из всех видов совместной деятельности именно игра оказывает существенное влияние на социально-нравственное развитие личности дошкольника. В игре отражается содержание окружающего ребенка социального мира, существующих в нем нравственных норм и правил. Но успешность освоения социального опыта и становление дружеских взаимоотношений детей зависит от содержания и характера взаимодействия детей в игре.

Игры-драматизации способствуют также и эмоциональному развитию дошкольника, развитию его творческих способностей и воображения – познавательного, влияющего на становление логико-символической функции сознания, и аффективного,

способствующего пониманию ребенком смысла человеческих отношений, адекватному эмоциональному реагированию, формированию сочувствия, сопереживания, отзывчивости. В тесной связи с развитием творческих способностей у детей развиваются и остальные психические процессы: восприятие, мышление, внимание, память и др.

В современной дошкольной педагогике игры-драматизации относятся к разновидности творческих театрализованных игр. Малыш в игре превращается в актера, режиссера, сценариста. Он озвучивает героев, придумывает историю, проживает то, что в обычной жизни ему прожить бывает нелегко. Во время таких игр происходит интенсивное развитие речи, обогащается словарный запас, развивается воображение, творческие способности ребенка, эмоции и чувства, способности управлять собой, удерживать внимание в соответствии с сюжетом, логичность и самостоятельность мышления, что очень важно для формирования нрав-

ственных ценностей.

Умение представить героя произведения, его переживания, конкретную обстановку, в которой развиваются события, во многом зависит от личного опыта ребенка: чем разнообразнее его впечатления об окружающей жизни, тем богаче воображение, чувства, способность мыслить. Для исполнения роли ребенок должен владеть разнообразными средствами (мимикой, телодвижениями, жестами, выразительной по лексике и интонации речью и т. п.).

Следовательно, подготовленность к театрализованной игре можно определить как уровень общекультурного развития, где облегчается понимание художественного произведения, возникает эмоциональный отклик на него, происходит овладение художественными средствами передачи образа.

Игры-драматизации направлены на развитие мимической, пантомимической, речевой моторики, жестикуляционной выразительности.

Формированию нравственных



ценностей способствует пониманию, переживание персонажей, принятие их в последующее «проживание» в ходе драматизации описанных в тексте событий.

К театральным играм важно подводить детей постепенно:

- знакомство с текстом;
- игра-беседа с персонажами;
- повторное чтение-разыгрывание текста;
- беседа по картине или серии картин и драматизация фрагментов текста;
- самостоятельное чтение текста;
- подготовка к театральной игре по усвоенному сюжету;
- игра-спектакль по сказке.

Театрализованные игры имеют нравственную направленность, которая заключена в каждой сказке, литературном произведении и должна найти место в импровизированных постановках. Это дружба, отзывчивость, доброта, честность, смелость. Любимые герои становятся образцами для подражания.

С удовольствием перевоплощаясь в полюбившийся образ, малыш добровольно принимает и присваивает свойственные ему черты. Самостоятельное разыгрывание роли детьми позволяет формировать опыт нравственного поведения, умение поступать в соответствии с нравственными нормами. Так влияют на дошкольников как положительные, так и отрицательные образы.

Если положительные качества ощущаются, а отрицательные осуждаются, то дети в большинстве случаев хотят подражать добрым, честным персонажам. А одобрение взрослым достойных поступков создает у них ощущение удовлетворения, которое служит стимулом к дальнейшему контролю над своим поведением. Но многие темы, сюжеты предлагают борьбу, противопоставление добра и зла путем эмоциональной характеристики положительных и негативных персонажей. Дети, наряду с положительными героями, могут подражать и отрицательным, что бывает довольно часто.

Игра-драматизация позволяет ребенку психологически сблизиться с

героем сказки, пережить его победы и поражения, счастье и беду. Одно это уже раздвигает границы жизненного опыта дошкольника, обогащает его. В играх-драматизациях дети могут в определенных рамках изменять отдельные моменты сюжетной линии, то есть все хорошее, что они пережили во время чтения сказки и кукольного спектакля, могут реализовать в игре, проявить свою активность, преданность, отзывчивость. Эти качества находят соответствующий отклик у детей, исполняющих и положительные, и отрицательные роли.

Таким образом, в играх-драматизациях происходит сближение детей с персонажами произведения, что позволяет не только выявить уровень развития нравственных ценностей, но и создать условия для их формирования – как в отношении своих сверстников, так и в отношении взрослых.

Изучив теоретические аспекты по проблеме формирования нравственных ценностей средствами игр-драматизаций, можно отметить её актуальность. Так как проблема формирования нравственных ценностей является актуальной, она была выбрана нами для более глубокого изучения, определена цель исследования: рассмотреть эффективность игр-драматизаций в воспитании нравственных ценностей у старших дошкольников. Во время работы были определены следующие параметры.

1. Объект исследования: процесс формирования нравственных ценностей у старших дошкольников.

2. Задачи исследования:

- на основе изучения научной литературы определить понятие «нравственных ценностей» и рассмотреть особенности их воспитания у детей старшего дошкольного возраста;
- изучить возможности игр-драматизаций в формировании нравственных ценностей;
- проанализировать содержание игр-драматизаций в образовательной программе «Детство» и доказать их значение в формировании нравственных ценностей.

Мы считаем, что формирование нравственных ценностей у детей старшего дошкольного возраста будет осу-

ществляться эффективнее, если:

- включать игры-драматизации в целостный педагогический процесс;
- игры-драматизации будут разыгрываться по художественным произведениям, сюжет которых помогает дошкольникам усвоить нравственные ценности;
- игры-драматизации будут наполняться творческой деятельностью, включающей в себя проявление нравственных ценностей: доброты, отзывчивости, сочувствия, сопереживания, смелости, честности и др.

Методы исследования:

- теоретический анализ литературы;
- педагогический эксперимент;
- наблюдение;
- беседа;
- математическая обработка материала.

Игра-драматизация рассматривается педагогической наукой как одно из средств всестороннего воспитания ребенка и развития его личности. Ребенок усваивает идейное содержание произведения, логику и последовательность событий, причинную их обусловленность. Этот вид игры оказывает большое влияние на развитие речи. Ребенок знакомится с ярким и выразительным народным языком, обогащает свой словарь, у него формируется диалогическая, эмоционально насыщенная речь.

Мы считаем, что игры-драматизации являются частью театрализованных игр, и предлагаем решение задачи формирования нравственных ценностей через чувствование и понимание эмоционального состояния героев литературных персонажей.





Ольга ЕПИФАНОВА,

школа правильной речи «Логопед и Я»

Современный логопедический кабинет строится как пересечение двух областей: пространства детской реализации и зоны ближайшего развития. Сделать так, чтобы среда кабинета стала интересна каждому – воспитаннику, родителю, педагогу – насущная задача креативного учителя-логопеда.

12 декабря прошедшего года детский сад № 21 Советского района Волгограда принимал коллег, родителей и выпускников в рамках городского дня открытых дверей «Проектирование и насыщение кабинета учителя-логопеда в соответствии с ФГОС ДО». Учителем-логопедом и воспитанниками логопедического пункта были подготовлены клип и аудиогид по логопедическому кабинету.

Аудиогид по логопедическому кабинету

Современный логопедический кабинет – детской реализации пространство, место, где формируется желание совершенствоваться, успехов добиваться, обновляться, играя, учиться, постигать, воодушевляться,

к новому, пока неизведанному устремляться...

В месте столь интересном все дети стараются оказаться:

– Меня возьмите!

– И меня! Друга моего не забудьте!

– Попозже возьмёте? А мы вместе хотим...

По коридорам и лестницам к вам летим! Дорогу к двери заветной знаем,

Со второй младшей группы за неё попасть мечтаем...

– А чем заниматься хотите?

– Будем играть! Разрешите?

Давайте сначала познакомимся с нашим кабинетом:

расскажу вам о том и об этом...

Приготовьтесь слушать внимательно, запомните информацию обязательно,

алгоритмы посещения разных зон кабинета нашего составим, нарисуем,

на видное место прикрепим, поставим...

В кабинет логопеда хоть однажды приходит каждый.

Логопед не строг, он хочет узнать, что ребёнок может или не может сказать.

Звукопроизношение, слоговую структуру, словарь, грамматику, умение сказки рассказывать, стихи читать он проверяет.

Всё обследование на диктофон предлагает записать – маме, папе на E-mail послать.

Есть у логопеда собачка необычная – Web-кой зовут.

Вместо носика – камера, в голове снимков хранилище.

– Что снимаешь, Web-ка? Покажи всем!

– Ав, Ав! Лица красивые, глаза замечательные:

Голубые, серые, карие, зелёные, мечтательные...

– А ещё?

– Артикуляционные уклады

– А что это?

– То, как надо ротик раскрывать, какое положение губкам придавать,

куда именно в ротике язычок поставить, чтобы звук правильно артикулировать,

произнести, сказать всем, значит.

«Голодные птенцы», «Рыбка», «Белочка», «Лягушка», «Слоник»,

«Язычок на прогулке», «Язычок – задира»,

«Накажем непослушный язычок, а затем за послушание похвалим» – эти и другие упражнения

в кабинете вы сможете разучить, губки, зубки, язычок нужной артикуляции научить.

И дома перед зеркалом повторять, опять и опять...

Губки станут ловкими и подвижными,

Ротик узнает, как нужно раскрываться,

Язычок на место своё встанет,

если надо до нёба достанет, будет и «кошечкой»,



и «катушкой» и «парусом», и «чашечкой», «моторчиком заведётся», «балалаечкой заиграет», «блины испечёт», «варенье оближет», «индюком заболбочет» – Сделает всё, что хозяин захочет!

– А потом?

– Потом в первый раз звук несмелый, но правильный произнесётся.

Закреплять его нам по схемам придётся, Будем стараться и правильным произношением наслаждаться!

– А теперь можно поиграть?

– Конечно, играйте, только другим не мешайте.

К вам успех быстро пришёл, а товарищей ваших пока не нашёл.

Будете тихо играть? Хочу игровую зону вам показать. Незнайка, Знайка, Чиполлино, граф Вишенка, Буратино, Петрушка, Карандаш, Хрюша и Степашка встретят здесь вас.

Смотрите, на «берегу морском» у куклы Длинноножки

Много «раковин» диких волшебных,

В них игрушки маленькие, замечательные:

самолётики, посуда, сказок герои, насекомые, животные домашние,

дикие, наши лесов и тропических – всё такое крошечное, что в сумочки – «раковинки» уложено.

Чудеса открывайте! Весело играйте...

Вот матрёшки, неваляшки... Знаете про них сказки? Нет?

Обязательно вам расскажу, поиграть предложу.

А вот рюкзачок чудесный. Любит, чтобы его содержимое с закрытыми глазами вынимали, пальчиками ловкими унавали, ласково называли,

из чего сделаны «бирюльки» определяли.

– Сколько пальчиков на одной руке у тебя?

– Пять!

– А на другой?

– Тоже пять!

– Хочешь их развивать? С волчками играть?

«Чоки-чоки, чоки-чок, запускали мы волчок!
Закружился волчок, утомился волчок,
лёг на правый бочок, лёг на левый бочок...»
В этой шкатулочке театр необычный, пальчиковый!
Хочешь режиссёром, актёром стать?
Если знаешь стихи, можешь их со зверятами друзьям своим рас-
сказать.

Вот зажигается свет светильника «Луны», рядом садимся в кру-
жок мы...

Хочешь сядь на подушку – у нас удобный, мягкий ковёр,
рядом ширма, поставь её, как нужно тебе и друзьям,
играйте-играйте, но другим не мешайте!
О других забавах расскажу обязательно –
ведь и «Москва не сразу строилась» – изучим всё основательно...

В прошлом году у нас песочница появилась...
песком кинетическим всё детское население восхитилось.
Говорят, что он успокаивает, заораживает.

За год незаметно одно ведёрко песка куда-то испарилось –
То-то завхоз удивилась!

Столик белый небольшой, но много природного материала
здесь:

орехи грецкие, каштаны парижские, кофе бразильский,
жёлуди дубовые, шишки еловые и сосновые.

К этому крупы, сахар, макароны...

Взвешивай, насыпай, по звуку содержимое узнавай,
внимание слуховое развивай!

– А это что?

Зона учебная с доской магнитной, указкой,
столиками – почти трансформерами, креслами – вкладками,
ящичками из пенала выдвигаемыми, с буквами целыми и злыми
жуками – буквоедами испорченными, поеденными,
картинками предметными, магнитами, трафаретами,
опорными схемами разноцветными...

Можно книжки здесь полистать, если умеешь прочесть.
Здесь отмечаем юбилеи писателей детских: российских, советских.
23 ноября праздновали 110 лет со дня рождения Николая Носова,
автора «Приключений Незнайки и его друзей»,
«Незнайки в Солнечном городе», «Незнайки на Луне».
Эти романы в детстве мною, вашим логопедом, были любимы,
и до сих пор бережно хранимы...

Театр бумажный из хранилища достали,

Всех героев рассмотрели, весело так поиграли.

Фотографировались, информацию на сайт выложили,
информацию очень-очень нужную про наши группы дружные.

Здесь и поликультурный аспект –
смотрите книжки про девочек Кику из Японии, Мэй Ли из Китая,
Зембу, из Африки, Шанти из Индии, Машу из России –
и местный региональный,

40 процентов от программы учреждения составляющий.

За проект «Календарь года юбилейного» и другие проекты
ваши старшие друзья много наград получили,
сколько статей о них написали, сколько стихов сочинили!

О том, какие экскурсии ребята посетили, сколько дорог исходили,
пайка сухого съели, песен в походах спели...

Как дедушки, бабушки, папы, мамы,
братья и сёстры, воспитатели, музыкальный руководитель
и логопед с ними в музеях были...

На магнитной доске меняются незаметно наши «гости»:
Зима Подруга, Весна Красна, Зелено Лето, Хозяюшка Осень.
Мы их ждём всегда, в гости просим!

Здесь же «Театр Зверей»:

«Понедельник», – Медведь ворчит, в сад не хочет идти.

«Вторник, вторник», – кланяется Жираф.

«Ав, Ав – среда – середина недели», – Пёс говорит.

«Пи-пи – четверг», – Мышонок пищит.

Кролик весёлый радуется пятнице,

В субботу – Олень, в воскресенье – Свинья,
но их не видим ни вы, ни я – в выходные мы дома отдыхаем, или
в походах

и на экскурсиях бываем...

Каждый месяц в году тоже зверем определённым
представлен.

Голоса зверей ребятам нравятся, подражать им,
называя месяцы, они стараются.
Актёрское мастерство развивается, воображение про-
является!

Зона для занятий индивидуальных с зеркалами,
картинками в папках – всё аккуратно, чисто, красиво,
удобно.

Выговорим звуки свои бесподобно!
А вот зона для звукозаписи: Тише! Запись идёт! Разве
ты не слышишь?

«Лы-Лы-Лы, Лы-Лы-Лы – забивали мы голы...»

Сочиняя чистоговорки,
поэтами мы становимся, с рифмой дружим, музам служим!
– К компьютеру подойдём?

– А игры интересные здесь мы найдём?

Смотрите «Баба Яга учится читать», «Букварь», «Я учусь
читать слова»,
«Маленький гений», «Хрюша и Степаша приглашают в
гости»...

Но больше всего пока мы любим «Мульттики»,
в Отрадном на Ярмарке в обмен полученные.

На сайте 21-го сада «О школе.ru» они размещены,
и дома использованы быть должны,
Играйте в них обязательно – научитесь складывать буквы,
читать слоги самостоятельно –

к первому классу подготовитесь основательно,
будете успешными детьми обязательно!

А ещё на компьютере мы вместе будем клипы
создавать, технологию «Маленькие шедевры» применять.
– Что нужно для того, чтобы клип получился?

Правильно, стихотворение выучить,
фотографии по теме прислать, стихи на диктофон в
кабинете записать,
программу открыть и «мувик» сотворить.

Если всё хорошо подготовлено, десять минут пройдёт,
и вот уже нужно всю группу звать, клип смотреть,
аплодировать,
домой и друзьям его посылать...

– А что это за книжки?

– Целые серии книжек для девочек, мальчишек, их
пап и мам, воспитателей

и вам полезны будут они обязательно!

«Логопед и Я», «Ознакомление с окружающим и речи
развитие»,

«Русский язык занимательный» – в кружке изучим его
обязательно!

Эти книжки я, учитель-логопед Ольга Епифанова,
для вас, учеников моих, составила.

В них я представила, что все люди в России говорят
красиво,

язык родной любят, словами плохими его не губят,
красотой его восхищаются, писать, читать без ошибок
стараются,

за границей его прославляют, процветанья ему желают!
Наше путешествие по кабинету логопедическому
к концу подходит.

Спасибо, друзья мои, что были внимательными,
старательными.

Не очень шумели, игрушки на место ставили,
порядок после себя для других оставили.

Приходите, мам и пап приводите!

Сможете им показать, где в кабинете заниматься,
а где играть,

где записи делать, на компьютере тренироваться, а где
на общем подгрупповом
или кружковом занятии объединяться.

Хорошего всем нам дня! Успехов желаем!

Участники школы «Логопед и Я».



Наталья АНТИПОВА,
воспитатель МОУ ЦРП № 1,
Волгоград

Приобщаем детей к спорту

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет человек проходит огромный путь развития, который не повторится потом на протяжении всей последующей жизни. Полноценное физическое развитие дошкольника – это не только своевременное формирование двигательных умений и навыков, но и развитие интереса к доступным ребенку видам спорта, воспитание положительных нравственно-волевых черт личности, осознание собственных телесно-психических возможностей.

Именно в дошкольном возрасте дети получают основы знаний о различных областях спорта, достижениях спортсменов.



Рано или поздно практически все родители задумываются над вопросом, в какую спортивную секцию отдать своего ребенка. Но как сделать так, чтобы малыш увлекся предложенным видом спорта и с удовольствием посещал секцию?

И здесь на помощь приходят педагоги дошкольных учреждений. Их целью является формирование у детей дошкольного возраста мотивации, потребности в поддержании здорового образа жизни, желания заниматься физической культурой и спортом, ознакомление дошколят со спортивными достижениями известных спортсменов.

Формирование представлений о спорте может стать частью не только физического, но и эстетического и нравственного воспитания ребенка. При этом у детей старшего возраста расширяется кругозор, активизируется словарный запас. Дети узнают значение таких слов, как «спортсмен», «атлет», «тренер», «тренировка», «рекорд», «победа», «кубок», «чемпион» и др.

К тому же спорт помогает развивать координацию, силу, выносливость, помогает побороть детские комплексы, научить общению со сверстниками.

Для более широкого ознакомления детей с различными видами спорта в своей работе педагоги используют соответствующие видеоматериалы, карточки, рассказы о том или ином виде спорта, успехах спортсменов, проводят различные соревнования по силе и ловкости.

Но стать спортсменом не так просто. Кроме способностей и физических данных, нужно обладать большим терпением, дисциплинированностью, настойчивостью, огромной силой воли. Для того чтобы добиться победы в своем виде спорта, с самого детства спортсмены тренируются. Но самое главное для них – это стремление к еще большему своим спортивным достижениям, победам.

О том, как достаются эти победы, мы стараемся донести до своих воспитанников. Мы знакомим ребят с жизнью известных волгоградских спортсменов, их достижениями и личными рекордами, устраиваем встречи. Так, в нашей группе состоялась встреча со знаменитой волгоградской пловчихой, мастером спорта международного класса, серебряным призером чемпионата мира 2017 года Натальей Иванеевой и фигуристкой Юлией Кональцевой, участницей многих все-

российских турниров.

На встрече дошколята с большим интересом слушали рассказ спортсменок о том, как они пришли к спорту, что любили в детстве, чем увлекались. Что даже самые знаменитые спортсмены каждый день по несколько часов проводят на тренировках. Рядом со спортсменами работают люди других профессий – тренеры, врачи, массажисты, спортивные судьи.

Ребята узнали, что награды каждому спортсмену достаются в нелегкой борьбе, и чтобы добиться отличных результатов, уже детства необходимо соблюдать режим дня, правильно питаться, делать утреннюю гимнастику, не пропускать тренировки, слушаться родителей и выполнять указания тренера.

Наталья Иванеева рассказала ребятам, в какие игры она любила играть в детстве, как часто проходят ее тренировки, когда у нее появились первые результаты, какие медали и на каких соревнованиях она завоевывала. А еще какой медалью спортсменка гордится больше всего. У детворы была прекрасная возможность увидеть эти награды и даже потрогать.

Рассматривая медали, дети искали в них различия. Оказывается, у каж-



дого вида спорта есть отличительная символика, которая изображена на медали. Спортсменка познакомила ребят с профессиональными терминами, которые используются в данном виде спорта, названиями элементов движений, правилами игры, которые необходимо соблюдать спортсмену.

А когда фигуристка Юлия Коновальцева провела с малышкой мастер-класс, восторгу не было предела! Дети с превеликим удовольствием выполняли упражнения и старательно соблюдали все правила.

Подобные встречи надолго остаются в памяти дошколят. После они еще долго обсуждают между собой то, о чем узнали от состоявшихся спортсменов. Что, например, для того чтобы добиться хороших спортивных результатов, необходимо быть настойчивым, а если поставил перед собой цель – научиться преодолевать трудности. Ну и, конечно же, нужно верить в себя!

После встречи со спортсменами ребята начинают активнее интересоваться большим спортом, стараются участвовать в спортивных состязаниях. Теперь они знают, что упражнения нужно делать постоянно, чтобы добиться успеха, каким видом спорта следует заняться, чтобы развить в себе те или иные качества. Например, плавание развивает дыхание и умение его задерживать под водой; фигурное катание поможет удержать равновесие; гимнастика – стать гибким, а футбол научит по правилам обыграть противника и т. д.

Все это не может не способствовать проявлению познавательного потенциала у наших воспитанников, формированию их представления о спорте, проявлению интереса и желания дальше самим заниматься спортом и завоевывать медали.



Когда начинать и что выбрать

Здоровье детей и спорт взаимосвязаны. Цель каждого родителя – не навредить растущему организму дополнительными нагрузками, а, наоборот, развить физические данные и укрепить здоровье ребенка. А потому перед тем, как определиться с видом спорта и начать собирать информацию о спортивных секциях, следует пройти медицинское обследование.

Проконсультируйтесь с педиатром, хирургом, окулистом, отоларингологом, нет ли у вашего малыша противопоказаний к занятию выбранным видом спорта.

Также следует учесть и личные пожелания будущего спортсмена. Если вы мечтаете вырастить звезду футбола или фигурного катания, а ваш ребенок хочет заниматься исключительно танцами – не заставляйте его ходить на выбранные вами занятия. Через силу успехов он не добьется, а принудительных уроков ему хватит и в школе.

Чтобы определить, когда же отдавать свое чадо в спорт и в какую именно секцию, нужно разобраться со спортивными нормами.

Спорт в 3–4 года

В этом возрасте детишкам присущи особые гибкость и пластичность. А потому можете смело отдавать ребенка на спортивную или художественную гимнастику, плавание, фигурное катание, спортивную акробатику. С 4 лет ребенок может также посещать занятия по шашкам и шахматам, которые

развивают логическое мышление, хитрый и расчетливый ум, тактику и стратегию.

Спорт в 5–6 лет

В этом возрасте ребенок становится более крепким и выносливым, способным лучше концентрироваться и быстрее реагировать. Можно выбирать для ребенка следующие виды спорта: хоккей, футбол, настольный и большой теннис, айкидо, легкая атлетика, бальные и спортивные танцы.

Спорт в 7–8 лет

Маленькие спортсмены уже способны проявлять такие качества, как скорость, сила, смелость, ловкость, быстрая реакция, а также командный дух. В этом им помогут командные виды спорта – те же хоккей, футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Также можно отдать ребенка в секцию единоборств: ушу, карате, бокс или тайский бокс.

Все это, конечно, примерные цифры – на деле же преподаватели будут смотреть на способности конкретного ребенка, его физическую подготовку и общее состояние здоровья.





Алла Алексеевна ПРИДВОРОВА,

врач-педиатр, преподаватель
высшей категории

ГАПОУ «Волгоградский медицинский
колледж»

Когда вводить прикорм

Введение первого прикорма – это серьезный и ответственный этап развития вашего малыша. Прикормом для грудничка называют все продукты, кроме женского молока и детских смесей, дополняющие рацион ребенка. Своевременное введение новой еды сформирует у вашего малыша навыки жевания плотной пищи и адекватные вкусовые привычки. Сроки и последовательность введения отдельных продуктов зависит от:

- состояния здоровья;
- вида вскармливания;
- уровня физического развития;
- состояния пищеварительной системы ребенка.

Вот на какие признаки готовности к введению прикорма следует обратить внимание в первую очередь:

- малыш умеет уверенно сидеть сам без посторонней помощи;
- вес после рождения стал в два раза больше;
- ребенок стал гораздо чаще просить грудь;
- замечается интерес к взрослой пище;
- ребенок после прикорма не выталкивает еду изо рта.

Эксперты не рекомендуют давать первый прикорм, пока малышу не исполнится 4–6 месяцев. Кроме того, начинать прикорм нельзя, если у ребенка режутся зубки, если он болен, а также в период проведения профилактических прививок. Начало прикорма лучше отложить, если предстоит переезд.



Первый прикорм грудничка

Грудное молоко – полезная и необходимая для нормального развития новорожденного пища. Оно обеспечивает рост и функционирование организма, формирует иммунитет и защищает от неблагоприятных факторов.

Однако наступает время, когда ребенка нужно постепенно приучать к новой взрослой еде. Каждая кормящая мама переживает, как правильно начинать первый прикорм. Давайте разберемся, когда и какие продукты можно давать грудничку.



Правила введения прикорма

- Прикорм дают с ложечки, до кормления грудью.
- Любой вид прикорма начинайте вводить с монокомпонентных (состоящие из одного вида овоща фрукта, вида крупы, мяса) продуктов.
- Начинайте прикорм с ½–1 чайной ложки и постепенно увеличивайте дозу согласно рекомендации педиатра.
- Нельзя кормить ребенка насильно. Это снижает аппетит и осложняет введение прикорма.
- Первый прикорм при грудном вскармливании осуществляют в первой половине дня в интервале 9–11 часов, через некоторое время после утреннего кормления грудным молоком.
- Не включайте одновременно в меню два и более новых блюд. Предложите другое через три-пять дней, когда малыш привыкнет к одному блюду.
- Внимательно следите за реакцией грудничка. Если у ребенка появилась аллергия или колики, не увеличивайте дозировку.
- Если самочувствие ребенка не улучшилось, поменяйте блюда или откажитесь на время от прикорма и вернитесь к привычному кормлению.

- При введении прикорма не отказывайтесь от кормления грудью! Просто постепенно заменяйте прикладывания к груди кормлением с ложечки взрослой пищей.

Какие продукты можно давать

Чтобы организовать правильный прием, нужно определиться, какую пищу давать грудничку, когда и в каких количествах. Таблица содержит рекомендации диетологов и педиатров, разработанных специально для грудного ребенка.

Таким образом, в возрасте полугода можно кормить ребенка овощным пюре из одного компонента. Важно следить, чтобы это были натуральные овощи светлых оттенков. Подойдет картофель, кабачки, тыква и желтые помидоры. Отличным решением станет цветная капуста или брокколи. А вот белокочанную капусту лучше включать в рацион после года. Это слишком тяжелый продукт для пищеварения грудничка. Можно использовать морковь, если у ребенка нет аллергии.

После семи месяцев можно давать пюре из смешанных овощей. В этом возрасте и даже чуть раньше грудничка кормят кашами, сваренными без молока. Давайте гречку, рисовую или кукурузную кашу. Овсянка тяжело вос-

Схема и сроки введения прикормов

Наименование продуктов и блюд (г, мл)	Возраст, мес.			
	4–6	7	8	9–12
Фруктовый сок. Натуральный из яблок или груш, наполовину разбавляют водой.	5–60	70	80	90–100
Фруктовое пюре. Яблочное, грушевое, персиковое, сливовое, за исключением ярких и цитрусовых фруктов. Постепенный переход на смешивание нескольких видов фруктов.	5–60	70	80	90–100
Овощное пюре. Делают из одного вида желтых, зеленых или белых овощей. После привыкания малыша овощи можно смешивать.	10–150	170	180	200
Каша. Гречневая, кукурузная и рисовая; при хорошей переносимости – овсянка и смешанные крупы.	10–150	170	180	200
Творог*. Без добавок, растолочь в кефире или йогурте.	10–40	40	40	50
Мясное пюре*. Говядина, телятина или кролик по-отдельности или в смешанном виде.	5–30	30	50	60–70
Желток, шт.	-	1/4	1/2	1/2
Рыбное пюре. Измельченную в вареном виде.	-	-	5–30	30–60
Кефир и другие кисломолочные напитки. Кефир и йогурт без добавок с малой долей жирности.	-	-	200	200
Сухари, печенье. Растворить в молоке, пока ребенок не научится глотать кусочками.	-	3–5	5	10–15
Хлеб пшеничный.	-	-	5	10
Растительное масло. Оливковое или подсолнечное, можно чередовать, добавляют в пюре.	1–3	5	5	6
Сливочное масло. Добавляют в пюре или каши.	1–4	4	5	6

Примечание * – не ранее 5,5–6 месяцев.

принимается желудком, однако при отсутствии негативной реакции овсяная каша станет питательной и вкусной для ребенка.

Молочные каши вводят после восьми месяцев. Тяжелые для пищеварения манную, пшеничную и перловую крупы лучше давать после года. С семи–восьми месяцев также в рацион добавляют мясное пюре. После девяти месяцев постепенно вводят другие продукты, которые содержит таблица.

В питании ребенка можно использовать продукты и блюда, приготовленные как в домашних условиях, так и продукты промышленного производства, так как они изготавливаются из высококачественного сырья, соответствуют строгим гигиеническим требованиям и показателям безопасности.

Помните о дозировках. Начинать с маленьких порций, которые указывает таблица. Тщательно выбирайте овощи, фрукты и другие ингредиенты. Следите за качеством и свежестью продуктов. И, главное, не забывайте следить за самочувствием малыша.

Родителям на заметку Рецепты прикорма для грудничка

Пюре из овощей

Для грудничка в возрасте шести месяцев возьмите:

- ½ картофелины;
- ¼ моркови;
- репы;
- 2–3 ст. ложки молока;
- чайной ложки сахарного сиропа;
- ½ чайной ложки солевого раствора.

В первый год жизни малыша лучше не использовать соль и сахар в натуральном виде. Для замены используют сахарный сироп и солевой раствор. Чтобы приготовить сахарный сироп для грудничка, сахар залейте горячей водой в пропорции 1:1 и кипятите 20 минут. Смесь процедите. Для приготовления солевого раствора в литре теплой кипяченой воды разведите 10 грамм соли (1 чайная ложка).

Овощи тщательно промойте, очистите и порежьте. Залейте водой так, чтобы она чуть-чуть покрывала овощи. Потушите под крышкой. В готовую смесь добавьте молоко, сахарный сироп и солевой раствор. Потушите две-три минуты. Перемешайте при помощи блендера.

Домашний творог

Существует несколько способов приготовления творога в домашних условиях. Творог рекомендуют употреблять кормящей маме. Для приготовления творога для ребенка 6–7 месяцев подогрейте молоко и добавьте 3–4 столовые ложки сметаны. Перемешайте смесь, укутайте и оставьте в теплом месте на ночь.

За это время смесь превратится в кефир. Получившийся кефир доводим до кипения. Затем массу процеживаем через сито с марлей.

Молочная каша

Чтобы приготовить молочную кашу для грудничка старше 7 месяцев, возьмите:

- Молоко жирностью до 3,2% – ¼ стакана, при большей жирности разведите молоко водой 50/50;
- Крупа (гречневая, рисовая или кукурузная) – 1 столовая ложка;

- Солевой раствор – ½ чайная ложка;
- Сахарный сироп – 1 чайная ложка.

Крупу лучше перемолоть в кофемолке. В кипящее молоко всыпаем ложку измельченной крупы, добавляем сироп и раствор соли.

Варим 3–4 минуты.

На забывайте помешивать кашу!

Сначала кормите ребенка кашами без добавок. После года для вкуса в блюдо добавляют протертые зеленые яблоки или протертую смородину. Однако не каждый малыш любит кашу с добавками. Кроме того, фрукты и ягоды полезнее давать отдельно.

Мясное блюдо

Мясные субпродукты можно в небольшом количестве добавлять в овощные пюре после 10–12 месяцев. Мясо выбирайте нежирное. Подойдет говядина и телятина, курица и индейка, кролик.

Используйте только цельные куски, а не фарш! Сваренные кусочки измельчаете в блендере и перемешиваете с пюре.

После 7–8 месяцев дают мясные супчики и бульоны. Чтобы приготовить овощной суп-пюре на мясном бульоне или с добавлением мяса, возьмите ½ картофелины и ½ моркови. Иногда используют цветную капусту или брокколи.

Отварите мясной бульон, добавьте очищенные и порезанные овощи. Варите до готовности. Измельчите полученную смесь в блендере. Для малыша постарше в полученную массу добавляйте измельченное мясо. Следите за дозировкой, которую представляет схема прикорма.



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

Ревень – мечта дачника

Ревень огородный – самый ранний высоковитаминный и лечебный зеленый овощ. Уже в начале апреля его черешки можно есть сырыми, готовить из них салаты, кисель, компот, начинку для пирожков. Ревень – крупнолистное декоративное растение, нетребователен к почвам и уходу, не расползается, как сорняк, куда его не просят, морозостоек, не требует укрытия на зиму, выносит затенение.

Огородные сорта ревеня происходят от дикорастущего ревеня волнистого, широко распространенного в горах Восточной Сибири и Северной Монголии и активно используемого местным населением в пищу. Семена его собирали и привозили в Петербург и другие города Европы российские путешественники XVII-XVIII вв., в том числе Н. М. Пржевальский в 1872 году. Сначала разводили это экзотическое растение лишь в ботаническом саду в Петербурге. Потом черешки его листьев стали использовать в пищу, а ревень разводить на огородах как ранний овощ. В настоящее время выведены сорта ревеня, отличающиеся особенно мясистыми и нежными черешками. Как овощное растение ревень выращивается почти во всех странах Европы и Северной Америки.

В России ревень выращивают садоводы-любители.



Ботаническое описание

Ревень огородный (*Pheum undulatum* L.) – крупное многолетнее растение из семейства *Гречишные* (*Poligonaceae*), с мощной корневой системой и прямостоячими толстыми стеблями высотой до двух метров. Нижние листья собраны в розетку. Пластинки их очень крупные, треугольной формы, длиной до 60 см. Листовые черешки мясистые, длиной до 70 см и диаметром до 4 см.

Стеблевые листья намного мельче, с хорошо выраженными раструбами, верхние – сидячие.

На верхушках стеблей расположены крупные метельчатые соцветия, состоящие из нескольких цветоносов, выходящих из пазух верхних листьев.

Цветки желтые, с 6-листным простым околоцветником, 9 тычинками, пестиком с верхней завязью, коротким столбиком и 3 рыльцами.

Плоды – трехгранные крылатые орешки длиной до 8 мм и диаметром 6-7 см, красно-коричневой окраски.

В официальной медицине широко используются препараты из особой, лекарственной разновидности ревеня – **ревеня тангутского** (*Phleum palmatum L. var. tanguticum Maxim.*), родом с горных районов Северо-Западного Китая и Северного Тибета, который в настоящее время выращивают как ценное лекарственное растение.



Химический состав

Черешки ревеня содержат 1% сырого белка, до 2,5% сахаров, 1,8% клетчатки, 0,8% пектинов, до 30 мг% аскорбиновой кислоты, около 0,1% каротина, немного витаминов В1, Р и РР, много солей калия, кальция, железа, натрия и фосфора и микроэлементов. Ценность черешков определяется высоким содержанием в них (до 3,5%) органических кислот: яблочной, лимонной, щавелевой, янтарной, фумаровой и др.

По мере старения листьев возрастает количество щавелевой кислоты, и они становятся непригодными для употребления в пищу.

В корнях и корневищах содержатся: антрагликозиды, танногликозиды, дубильные и смолистые вещества, катехины, крахмал, сахара, щавелевокислый кальций, соли калия, магния, фосфора.

Фармакологическое действие

Препараты из корня ревеня обладают противовоспалительным, желчегонным, мочегонным, вяжущим и одновременно сильно выраженным слабительным действиями, что зависит от дозы.

Применение в медицине

Из мясистых корней и корневищ **ревеня тангутского** на фармацевтических фабриках делают таблетки, горькие настойку и сироп. Порошок и таблетки применяют как слабительное, сироп и настойку – в качестве желчегонного средства и стимулятора желудочной секреции. Порошок входит в состав желчегонного чая.

Препараты из корней ревеня широко используются при различных расстройствах пищеварения. Чаще всего их назначают как слабительное при привычных запорах, вялой перистальтике кишечника, обильном скоплении газов, геморрое.

Черешки **ревеня огородного**, содержащие много витаминов и органических кислот, очень полезны большим атрофическим и гипоацидным гастритом. Они регулируют секрецию желудочного сока, улучшают аппетит, повышают стойкость капилляров слизистой желудка, улучшают антитоксичную функцию печени. Большое количество клетчатки и пектина благотворно сказывается на моторной функции кишечника, что особенно полезно для пожилых людей, страдающих запорами. Большое количество калия делает ревень весьма необходимым для больных сердечными заболеваниями, с легкой формой гипертонической болезни.

Ревень повышает настроение, укрепляет желудок и кишечник, полезен при горячей печени, помогает при сердечбиении, геморрое, кори, желтухе и лихорадке; возбуждает аппетит, утоляет жажду, прекращает тошноту, быстро отрезвляет при похмелье.

Способы применения

Настой. 2 ст.л. измельченных корней заливают в термосе 1 стаканом кипятка на 6-8 часов, процеживают и принимают на ночь по 1/3 стакана при запорах.

Порошок. Как слабительное на ночь принимают 0,10-0,3 г порошка из корней, как закрепляющее при поносах – 0,05 г.

Противопоказания: Ревень нельзя употреблять на голодный желудок больным гиперацидным гастритом или язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. Опасно применение ревеня для больных с гипопункцией паращитовидных желез, а также для детей и беременных.

Выращивание

Ревень – холодостойкая культура, не вымерзающая даже в суровые морозные зимы. Мирится со значительным затенением. Однажды заложенная плантация может использоваться 10-15 лет. Размножается семенами и отрезками корневищ.

Листья начинают собирать со 2-3 года жизни. При сборе примерно 20% листьев оставляют, чтобы не ослаблять растения. На второй год появляются цветоносы, которые срезают у самого основания, так как они сильно ослабляют растение.



Использование в пищу

Употребление черешков ревеня в пищу стимулирует работу пищеварительных органов. Действует как легкое слабительное и рекомендуется при хронических запорах и атонии кишечника. Высокое содержание калия способствует регулированию кровообращения и водного баланса организма.

В пищу употребляют молодые стеблевые черешки длиной 30-70 см в свежем виде, для приготовления киселей, компотов, джемов, цукатов, а также для зеленых борщей, свеколеников (вместо уксуса) и антицинготных салатов. В сушеном виде используют как начинку для пирогов. Так как щавелевая кислота, которой особенно много в старых листьях, способствует выведению из организма кальция, блюда из ревеня следует сочетать с молочными.

Салат. Черешки очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками поперек волокон, посыпать сахаром или положить мед, перемешать и поставить на полчаса в прохладное место. Затем добавить тертую морковь, брюкву или лук и заправить майонезом. Посыпать рубленой зеленью.

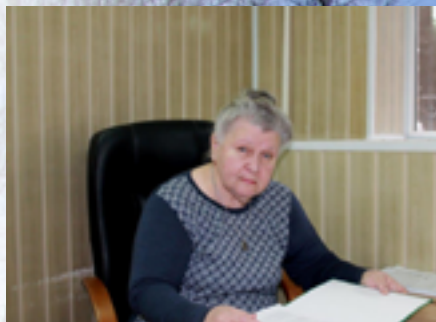
Кисель. Черешки очистить от кожицы, нарезать и на 10-15 минут положить в холодную воду. Прокипятить их в сахарном сиропе 10-15 минут и заварить крахмалом. 300 г черешков, 3/4 ст. сахара, 2 ст. воды, 2 ст. л. крахмала.

Квас. Нарезанные черешки сварить до мягкости, процедить и остудить. В отвар добавить сахар, дрожжи и оставить в теплом месте на сутки. Затем разлить по бутылкам и поставить в холодное место. Через 2-3 дня квас готов. 100 г черешков, 2,5 л воды, 200 г сахара, 15 г дрожжей.

Варенье. Нарезанные черешки (1 кг) засыпать сахаром (1 кг), через 10-12 ч слить образовавшийся сироп и уварить его. Опустить в сироп черешки и проварить до готовности.

Для вкуса добавить лимонную или апельсиновую цедру.

Весна: традиции и здоровье



Людмила Васильевна ГРЕБЕННИКОВА,
зав. отделением медицинской
профилактики
ГУЗ «Поликлиника № 18»

Весной многие ощущают себя разбитыми, слабыми. Удивительно, но даже морозной зимой было легче просыпаться, работалось активнее, вид был свежее. «Весенний авитаминоз», – привычно качают головой окружающие. Но виноватым в таком плачевном самочувствии бывает чаще не время года, а сам человек. Как же встретить весну, чтобы ощутить все ее радости?



Соблюдай традиции – будешь здоровым

Охрана собственного здоровья – обязанность каждого. Ее нельзя перекладывать на других, в том числе на медицинских работников, снимая с себя всякую ответственность. Часто человек сам доводит себя до больницы. Древняя мудрость гласит, что лечиться нужно начинать не за три дня до смерти, а за три года до болезни.

У нас достаточно ресурсов для здоровой жизни в любом возрасте. Человек – дитя земли – оторвался от природы. Между тем земля всегда почиталась. К ней припадали былинны богатыри, прося защиты и силы. А ритмы жизни нам задает наш календарь.

Человек и весна

У жителей каждой территории есть отличительные черты, свои биоритмы. Последний, при своей стройности, законченности, не является застывшим и неизменным. Он реагирует на социальные, экономические и другие пере-

мены в жизни человека. И профилактика, ориентирующаяся на природные циклы, дает максимальный эффект.

Весну мы ждем с нетерпением, спрашиваем: «Когда же весна придет?» Звенят вешние воды, и в это время, как поется в песне, «... даже пень в весенний день березкой снова стать мечтает». Просыпается весна-красна на изломе зимы. В небе наблюдают «небесный ледоход» – кучевые облака. И все же, плененные солнцем, не забывайте о теплой одежде. Народная мудрость утверждает, что до 14 марта лишь сверху течет, а снизу морозит: «Марток оставит без порток». Но все равно мороз хоть ещё и скрипуч, да не жгуч. Считается, день с ночью меряется (имеется в виду 22 марта, когда день равен ночи), а после начинает быстро нарастать. В эту «пересменку» обостряются старые хвори: дают о себе знать полиартрит, хондрозы, нестабильны артериальное давление. Причин для этого много: например, активность солнца.

Календарь

Считалось, что **10 марта** нападает дрема, но спать нельзя, так как иммунитет слабый, и наказание за сон – лихорадка. **17 марта** прилетают грачи, приносят весну, но люди не надевают новые лапти: новая обувь, еще не разношенная, будет вдвое неудобнее на сырой, неровной земле, а отсюда – неровная походка. **18 марта** в огороде копают три лунки: говорят, что так земля получит приток кислорода, и в ней не заведутся никакие вредители.

Апрель – примечательный месяц. Он часто начинается при снеге, а заканчивается при траве.

7 апреля – Благовещение. Тогда не одевают новой одежды, а кроме того, издавна на Руси существовала традиция в день Благовещения отпускать на волю птиц.

12 апреля пекут особое печенье – «Лестница на небо» — для полета души. Удивительно, но ведь именно в этот день совершил свой первый полет в космос Юрий Гагарин!





17-го катались по молодой траве: спина будет гибкая, позвоночник получит своеобразную «прививку» бодрости от сочной росистой зелени. **На Лазареву субботу** (в 2019 году **20 апреля**) приносят в дом освещенные вербочки, которые убирают страхи. **В четверг** на Страстной неделе перед Пасхой советуют есть серебром или из серебра.

«*Май – и под кустом рай*» – утверждает поговорка. Этот месяц также наполнен различными приметами и легендами. **3 мая**, как говорят, покойники по земле тоскуют. Поэтому, независимо от того, хотим мы этого или нет, нам постоянно будет приходиться на ум тот или иной человек, ушедший из жизни. **22-е мая** – день Николая Летнего, когда разрешалась гульба без надзора. Может гулять и молодежь – ее охраняет Никола своими молитвами.

Все эти поверья родились не на пустом месте, они являются своеобразной психологической защитой от различных влияний извне, от собственных мрачных мыслей.

Питание

В рацион советуют включать соки, квашеную капусту, чеснок, лук. На это время очень кстати пришелся Великий пост. Не летом же очищаться организму, когда жара; не богатой осенью, сытной и сладкой; не морозной зимой!

Русь всегда была хлебосольной. Могла себе позволить: богатые реки, в

лесах – много птицы, зверя; есть мед, хлеб, да и душа щедрая. Нынче не так: экология хромает, леса – за Уралом, натурпродукт – лишь на даче.

Нам упорно навязывают средиземноморскую диету, вместо пирогов и щей предлагают пиццу, пасту. А все эти блюда, сдобренные жиром, сливками, порой практически несовместимы с условиями жизни в наших широтах. Частое их употребление разрушает ферментативную систему, меняет эмоциональные фон, мысли.

Пост

За разгулом Масляной недели – семь недель Воздержания.

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

Про пост говорят: «Пришла редька да хрен, да книга Ефрем». Книга, которая учит нас не критиковать других, не указывать на их грехи, а подумать над собственными. Это время нам дано для того, чтобы понять самих себя.

Наши предки полагали, что жадность ведет к проблемам с желудочно-кишечным трактом, зависть – к сердечно-сосудистым заболеваниям, жалость к себе – к ипохондрии, болезням печени, обида – к накоплению камней в различных системах организма.

Во время поста есть девять особых дней. Самый значительный момент – ночь со среды на четверг на четвертой неделе (Крестопоклонной). Предки верили и утверждали, что даже слышали, как в полночь ломается пост. И это не слуховые галлюцинации, а собственное ощущение изменений в организме у тех, кто постится. Вдумайтесь в выражение «стоять на посту». В данном случае это означает «стоять на страже своего здоровья». В это время просыпается душа, интуиция, происходит очищение... Все это – результат накапливаемого опыта. В православном псалме поется: «*Бже, обнови дух в утробе моей*». Научно доказано, что на 21-й день поста в организме вырабатываются аминокислоты из растительных продуктов, но по составу животного происхождения. А когда на четвертой неделе человек уже ослаб от воздержания, ему предлагается печь печенье – кресты – как символ веры в добро и благоденствие.

В теле очищение начинается с ногтей, волос: их качество улучшается. Не зря раньше новый год начинался в марте: все системы работают в особом режиме. Утренняя слабость, утомляемость (как раз то, что мы именуем авитаминозом) уходят после того, как дней пять поедим грунтовый лук. Также лучше отказаться от кофе и других стимуляторов. А вот цикорий, отвары, соки употреблять нужно. В тканях организма, когда человек воздерживается от еды, погибают в первую очередь большие клетки. Меняется мышление. Ум на несытый желудок работает лучше. Обостряется память, внимание. Нормализуется состояние околощитовидной железы, которая контролирует подачу кальция в плазму, недостаток которого лежит в основе болезней сосудов и костно-мышечного аппарата.



«Разжечь огонь» пищеварения помогут полезные и вкусные завтраки

Народная мудрость гласит, что нужно обязательно съедать завтрак. Но не у всех получается следовать этой установке: кто-то слишком рано встает, кто-то постоянно опаздывает, кто-то просто не может съесть с утра ни кусочка (кофе не в счет).

В то же время сбалансированный завтрак – один из самых важных моментов для поддержания энергии и жизненных сил. Еще в древнеиндийских трактатах писали о том, как важно утром «разжечь огонь пищеварения».

По мнению большинства диетологов, завтрак должен быть натуральным и легким, при этом давать бодрость и энергию на целый день. Универсального завтрака, который подходил бы всем людям, как утверждают медики, не существует. Ведь у всех нас свои особенности пищеварения.

Однако каждый из нас может правильно начать день, выбрав свой идеальный завтрак из списка самых здоровых утренних меню.

Полезные завтраки на каждый день. Специалисты рекомендуют употреблять за завтраком от 25 до 40 процентов суточной нормы пищи. Оптимально подойдут фрукты, овощи, цельнозерновые каши, молочные продукты, яйца и нежирные сорта мяса. А также эксперты настоятельно советуют отказаться от консервированных продуктов, жирного, жареного.

Ученикам школ, студентам и работникам умственного труда следует выбирать завтраки, богатые углеводами, которые являются источником глюкозы, активизирующей деятельность мозга.

А вот людей, которые трудятся физически, силой и энергией обеспечит белковая пища. Молоко, яйца, мясо – обязательные продукты в их рационе.

Клетчатка, содержащаяся в цельнозерновых кашах, хлебе и бобовых, придает чувство сытости на длительный период, а потому ее рекомендуют употреблять во всех завтраках.

Следует отметить, что популярные мюсли и сухие завтраки в пакетиках, к сожалению, не могут считаться полезными из-за содержания усилителей вкуса, пищевых добавок и сахара.

Интересная особенность завтраков: отказ от них не ведет к снижению веса. Наоборот, люди, которые отказываются от утреннего приема пищи, имеют замедленный метаболизм и прибавляют около 3–6 килограммов в год. Не получив калорий на завтрак, организм «заставляет» нас наесться на ночь.



Полезный совет

Не можете завтракать, потому что тошнит по утрам? Перестаньте устраивать поздние ужины, вставайте пораньше и выпивайте за 10 минут до завтрака стакан теплой воды с лимоном и мёдом. Это разбудит желудок и запустит пищеварительный процесс.

Топ-15 самых здоровых завтраков

Домашние мюсли

Готовые мюсли – не самая полезная вещь на свете. Но их можно приготовить самостоятельно из натуральных продуктов. Для этого замочите в воде или молоке овсяные хлопья, а когда они набухнут, добавьте ягоды, фрукты, орехи и ложку мёда или варенья.

Тост с авокадо и яйца пашот

Яйцо пашот – идеальное блюдо для утра. Достаточно добавить к нему ломтик свежего вкусного хлеба, пасту из авокадо, чашку ароматного кофе – и завтрак готов.

Рисовый пудинг с фисташками

Это отличный вариант завтрака для тех, кто следит за своим здоровьем и бережет фигуру. Фисташки достаточно калорийный продукт, но жиры в них содержатся только полезные, а витаминов хоть отбавляй.

Морковные оладьи

Морковные оладьи получаются сытными, вкусными и полезными для здоровья и фигуры. Их очень любят дети, потому что они сладкие и имеют веселый оранжевый цвет.



Гречневая каша с молоком

Гречневая крупа считается одним из лучших диетических продуктов. Она помогает справиться с проблемой лишнего веса, очищает организм, насыщает его полезными веществами.

Молоко – источник кальция, оно очень полезно для детей и пожилых людей, так как способствует укреплению костей. Соединив эти два продукта, мы получаем вкусный и полезный завтрак для всей семьи.

Куриный бульон с лапшой

Куриный бульон с морковью, сельдереем и лапшой полезен для пищеварения, богат белками и углеводами, поэтому будет хорошим началом трудового дня.

Смузи из авокадо

Отличный завтрак для тех, у кого утро начинается очень активно. Универсальный рецепт: 1/2 авокадо, 1/2 стакана простого йогурта без добавок, 1/2 стакана молока, 1 банан, щепотка ванили и немного шпината.

Бутерброды с творогом и зеленью

Как ни крути, а бутерброд все-таки самый быстрый завтрак. Сделать его более полезным можно, заменив белый хлеб на хлеб из отрубей или цельнозерновой. Нарежьте в нежирный творог зелень и намажьте массу на хлеб, а сверху положите кусочек отварной индейки или курицы.

Что такое счастье?

*О счастье мы всегда лишь вспоминаем.
А счастье всюду. Может быть, оно –
Вот этот сад осенний за сараем
И чистый воздух, льющийся в окно.*
И. А. Бунин

Дата для торжества была выбрана неслучайно. 20 марта наступает весеннее равноденствие, символизирующее одинаковое право на счастье для всех. Так же, как день равен ночи, один человек похож на другого. Впервые День счастья в России, как и в большинстве стран мира, отметили в 2013 году.

О своем счастье мечтает каждый человек на нашей планете. Об этом прекрасном и неповторимом чувстве сочиняются миллионы текстов. Во все времена художники, музыканты, певцы и артисты посвящали свое творчество именно этой теме. Поэтому сегодня весь мир выделяет для «счастья» отдельный день в году в надежде, что человечество сделает все для его глобального достижения.

«Счастье – это единственное, что можно дать другому, не отнимая ничего у себя», – отметила Кармен Сильва. И это именно так. Когда даешь частичку счастья близкому тебе человеку, оно не уменьшается у тебя и появляется у него. И вот уже два счастливых человека. Счастье – это то, чем делишься, а оно только умножается.

Что такое счастье? Счастье (от праславянского «хороший удел») – состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворённости условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого назначения.

Наши предки говорили, что «счастье не в деньгах». Особенно была популярна на Руси пословица: «Каждый – сам кузнец своего счастья». Об этом же говорил и Козьма Прутков: «Хочешь быть счастливым, будь им». Современные учёные в основной своей массе поддерживают эту точку зрения.

Счастье – общение с приятными людьми: единомышленниками, друзьями, родными и близкими. Проводите меньше времени в одиночестве, и тогда ощущение счастья будет чаще вас посещать.

Джордж Бернард Шоу, британский писатель, драматург, общественный деятель, сказал: «В течение каждой минуты, когда вы сердиты, теряется шестьдесят секунд счастья».

Добрые дела, совершенные бескорыстно, от чистого сердца в пользу других людей творят настоящие чудеса. Потратьте всего лишь два часа в неделю на помощь людям – этого достаточно, чтобы почувствовать себя счастливей.

Счастьем может быть путешествие, встреча с друзьями, выезд на природу, поход в кино на любимый фильм или покупка вещи, давно числившейся в списке ваших желаний. Предвкушение приятного события повышает уровень «гормонов счастья» в крови без малого на 30 процентов – таковы результаты исследований ученых.

И наконец, самое главное: не забывайте жить здесь и сейчас. В том и состоит счастье, чтобы находиться в настоящем моменте и видеть в нем «плюсы», закрывая глаза на «минусы».

«В дом, где смеются, приходит счастье» – гласит японская пословица. «Не удерживай то, что уходит, и не отталкивай то, что приходит... и тогда счастье само найдет тебя», – сказал великий Омар Хаям. Счастье у каждого своё! А для всех нас счастье – это мирное небо над головой!

Творожно-тыквенная запеканка

Простое, вкусное и полезное блюдо, готовить которое можно как в духовке, так и в мультиварке.

Лаваш с начинкой в вафельнице

Заверни в лаваш любую начинку: немного творога и зелени; банан, изюм и орехи; моцареллу с базиликом. Обжарь лаваш на сухой сковородке или в вафельнице.

Яичница в авокадо

Чтобы получить двойную порцию омега-3 жирных кислот на завтрак, запеките яйца в авокадо. Это блюдо принесет неоценимую пользу для сердца за счет высокого содержания белка, клетчатки и полиненасыщенных жиров.

Каша из киноа с фруктами

Киноа, пожалуй, самый доступный из суперфудов. Специалисты НАСА включили этот продукт в рацион космонавтов и утверждают, что в растительном мире у него нет конкурентов по содержанию питательных веществ. Для сравнения: в киноа содержится 14–18% белка, тогда как в гречке – 12%, а в рисе – всего около 7%.

Греческий йогурт с отрубями и ягодами

Все йогурты – прекрасный источник кальция, калия, белка, цинка и витаминов B6 и B12. Если подавать йогурт с фруктами и ягодами, он станет еще вкуснее и полезнее.

Гренки с ветчиной и сыром

Быстрый и сытный завтрак, начинку которого можно варьировать по своему вкусу. Можно дополнить ее кружочком помидора или убраться ветчину и добавить к сыру свежую зелень.

Овощной омлет

Омлет с овощами в духовке – это быстрый и полезный завтрак для всей семьи! Известно, что в процессе запекания витамины и микроэлементы разрушаются меньше, чем при варке или жарке. Запеченный омлет не содержит вредных канцерогенов, образующихся в процессе жарки.

Продукты, которые не подходят для завтрака

Эти продукты, съеденные на завтрак, скорее всего, не принесут пользы большинству людей.

- Жирное мясо и любые продукты, приготовленные с большим количеством жира
- Выпечка, торты, пирожные
- Горячее тесто: пельмени, вареники, манты
- Картофель, особенно вчерашний
- Соления, копчености, консервация
- Газированная вода, магазинные соки
- Конфеты

Почаще прислушивайтесь к себе и старайтесь отдавать предпочтение правильным вкусным завтракам, которые помогут сохранить здоровье.

Завтракайте и будьте счастливы!

В этом году мы отмечаем Пасху 28 апреля, и этому светлому празднику предшествует один из самых строгих постов – семинедельный Великий Пост.

Пост по Домострою



Неукоснительное соблюдение постов для человека Древней Руси было привычной реальностью и воспринималось не как трудное испытание, а как необходимый жизненный распорядок, главная цель которого – очищение души и тела, просветление разума. Недаром Великому посту предшествовало Прощеное воскресенье, когда следовало вспомнить о своих грехах и покаяться перед всеми, кого вольно или невольно обидел.



В XVI веке благовещенский протопоп Сильвестр, духовный наставник молодого царя Ивана Грозного, отредактировал книгу «Домострой»,

Суть христианского поста раскрывают слова Иоанна Златоуста (350-407 гг.): *«Ошибается тот, кто считает, что пост – лишь в воздержании от пищи. Истинный пост есть удаление от зла, обуздание языка, отложение гнева, укрощение похотей, прекращение клеветы, лжи и клятвопреступления... Прекрасен пост, потому что грехи наши он подавляет, как сорную траву, а правду, как цвет, поднимает и растит. Если ты приступил к посту по желанию, то не будь мрачен, но радуйся: он очищает твою душу от яда...»*

регламентирующую правила общественной, семейной и духовной жизни. «Домострой» учил христианина «пребывать в чистоте», особенно заботясь об этом в дни поста. Сильвестр наставлял: *«А обжорства и пьянства и пустых бесед, непристойного смеха остерегаться всегда. От воровства и блуда, лжи и клеветы, от зависти и всего неправедно приобретенного: от ростовщичества, от кормчества (то есть подпольной продажи самодельного вина), от взятки и от любого иного лукавства отречься».*

Сильвестр разъяснял, что покаяние должно выражаться в бесповоротном отказе от дурных дел, а не в стремлении загладить каким-нибудь добрым поступком недостойное поведение, которое человек не намерен менять: *«Лучше не грабить, чем милостыню давать от неправедно добытого».*

В наши дни всё чаще постятся не только верующие, а еще и те, кто возвращается к традициям предков. И речь идет не просто о воздержании от той или иной пищи, православие поддерживает значение в первую очередь духовного воздержания.

Пост не должен быть безотрадной голодовкой или оздоровительной диетой (безусловно, полезной для здоровья). Воздержание от житейских удовольствий, сквернословия, гнева – все это должно создавать особое эмоциональное состояние, способствующее очищению и обновлению души. И если вы решили соблюдать пост, нельзя этим гордиться и подчеркивать тяжесть своего положения, тем более не следует осуждать тех, кто не постится.

Понедельник первой недели Великого Поста называют чистым: дом чистят, моют, мебель закрывают чехлами, убирают ковры, закрывают картины светского содержания. Начиная с чистого понедельника, весь Великий Пост принято было носить только поношенную одежду, пользоваться исключительно старой посудой. Ни в коем случае нельзя доедать то, что осталось от Масленицы. Даже совсем бедные люди не брали оставшееся от масленичного стола. Все отдавалось домашним животным. Многие в этот день выкуривали Масленицу: в таз кладут горячий кирпич, заваривают мяту и слегка поливают уксусом.

С ним обходят весь дом, наполняя его кислым и прохладным от мяты паром. В среду «слушали» воду в реке или пруду. Как она шумит? Ждать ли обильных дождей, будут ли пожары? Если же в шуме воды слышится человеческий голос, то это к полному благополучию. В субботу первой недели справляли «тужилки» по Масленице – пекли постные блины.



Четвертая – срединная – неделя поста называется крестопоклонной. Считалось, что в ночь со среды на четверг, в середине Великого Поста, «*пост ломается пополам*». Наши предки верили, что перелом этот происходит так осязательно, что можно услышать его ровно в полночь. В среду во всех крестьянских домах пекли специальное печенье из пресного теста в виде креста. В кресты, которые пеклись по числу членов семьи, хозяйка закладывала ржаное зерно – «*чтобы хлеб уродился*», куриное перышко – «*чтобы куры неслись*»... По предметам, запеченным в крестах (щепка, соль, деньги, семена...), гадали о том, кто из членов семьи будет богат, кому хлеб засеять и т. п.

Пятая неделя Великого Поста называется «похвальной» (от «*похвалы*»), которая в субботу читается в церкви). В среду на «*похвальной*» неделе в церкви совершается всенощное бдение с канонам Андрея Критского, в народе именуемое «*Андреевым стоянием*». Девушки считали обязательным выстоять эту службу, полагая, что такое рвение поможет им заполучить хороших женихов.



Шестая неделя Великого Поста – вербная. Праздник входа Господня в Иерусалим или Вербное воскресенье празднуется перед страстной неделей и входит в число главных христианских праздников.

Он знаменует память въезда Иисуса Христа в Иерусалим, причем народ по пути шествия Христа бросал пальмовые ветви. Православные же во время утрени держат в руках вербовые ветки. По традиции в этот день в храмах совершается обряд освящения вербы. Еще у древних славян существовало поверье, что верба обладает магическими свойствами: предохраняет людей от козней злых духов, охраняет скот и посевы от всяческих бедствий и т. п. Поэтому освященную вербу хранили в доме в течение целого года, ею выгоняли скот в поле, вешали ее ветки на скотных дворах.

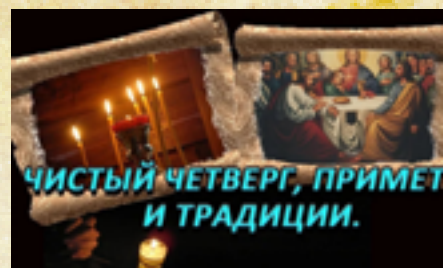
Это поверье перешло и в христианство. Может быть, возникло оно в связи с тем, что именно верба первой среди других растений оживает после зимней спячки природы. Если погода не благоприятствовала цветению вербы, то ее ветки предварительно ставили в воду, чтобы к Вербному воскресенью они могли распуститься. Общепространенным был обычай слегка ударять друг друга вербой. После заутрени, к которой малых детей не водили, возвратившиеся из церкви домой родители никогда не упускали случая поднять с постели своих любимцев легкими ударами вербы, приговаривая: «*Верба хлест, бей до слез. Не я бью, верба бьет. Будь здоров, как верба*». Обычай в какой-то степени сохранился и до сих пор.

Вербе и ее сережкам приписывалась целебная сила. Съедали по девять вербных сережек, считая это лекарством от лихорадки. Советовали есть почки освященной вербы бесплодным женщинам, клали вербу в воду, в которой купали больных детей. Запекали сережки вербы в хлеб, пекли печенье в форме вербных почек. Многие верили, что освященная верба может остановить летнюю грозу, а брошенная в пламя – помочь при пожаре.



Последняя, седьмая неделя Великого Поста – Страстная, Святая, Великая. И все дни на Страстной седмице называются Великими: в эти дни перед верующими проходит вся жизнь Христа и все его учение...

Всю Страстную неделю полагается для верующих особенно строгий пост, запрет на любые развлечения и праздное времяпровождение.



Многие традиции и обычаи Страстной недели выглядят сейчас совсем архаичными, но еще в начале прошлого века они были чрезвычайно распространены в России. Большинство из них связаны с **Великим четвергом**, сосредоточившим вокруг себя огромное число поверий, примет, обрядов. В народе его называют **Чистым**: мою, чистят, убирают, готовят свой дом к празднику. Главное в этот день – умывание, обливание, купание. В старину девушки и юноши ходили на речку ровно в полночь, чтобы умыться или искупаться в холодной воде – верили, что в полночь этого дня наступает весна и приносит с собой красоту и здоровье. А если купались дома, приносили воду до первого луча солнца и бросали туда золото и серебро – чтобы быть богатым и здоровым.

Обряды Великого четверга связаны с желанием очистить дом, двор, огород «*от грязи, накопившейся за зиму, от нечисти, затаившейся в углах, предупредить болезни и другие напасти*». На заре проводили окуривание, сжигая можжевельник в избе. Прогоняли через дымящийся можжевельник скотину и перешагивали сами.



С четверга Страстной недели начинали готовиться к празднику Пасхи: закупали муку, яйца, творог, телятину и другие продукты. Готовили пасхи и куличи, запекали окорок, жарили телятину... Всё должно быть готово к вечеру субботы, когда кулич, пасху и яйца несут святить.

Каждый Великий пост – хороший повод, чтобы начать учиться любить, потому что все дает нам возможность сделать это... Или, может быть, просто с интересом изучать родную культуру, традиции и обычаи?

Сегодня пост, если под постом подразумевать систему пищевых ограничений и предпочтений, держат многие: и верующие, и те, кто хотел бы верить, и далекие от религии люди, руководствующиеся соображениями собственного здоровья.

Постному – свой черёд

Великопостный устав, установленный еще в XIV веке, разрешал употреблять растительные масла по субботам и воскресеньям, а также в дни памяти наиболее почитаемых святых, рыбу – только в праздники Благовещения и Вербное воскресенье. Полное воздержание от пищи (строжайший пост) фактически требуется для трех дней Великого Поста: в понедельник и вторник первой недели и в Великую пятницу на Страстной неделе. В остальные дни полагалось есть хлеб и овощи, в том числе вареные, один раз в день, вечером. По субботам и воскресеньям дозволена растительная пища с постным маслом, а также вино.

Позднее правила поста стали менее строгими. Соблюдать пост – вовсе не означает морить себя голодом. Даже без рыбы пища из растительных продуктов при достаточном их количестве дает чувство сытости. Не зря в народе говорят: «В год хлебородный пост не голодный».

Русские щи из квашеной или свежей капусты – одно из традиционных блюд национальной кухни.



Щи из квашеной капусты

500-600 г квашеной капусты, 1-2 моркови, 1-2 корешка петрушки, 1 луковица, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки растительного масла, пучок укропа или петрушки, лавровый лист, перец по вкусу.

• Отжать сок из квашеной капусты, положить капусту в кастрюлю, добавить ложку томата-пюре, влить стакан кипятку, закрыть крышкой и тушить полтора-два часа. Огонь сначала должен быть сильным, а когда капуста прогреется, убавить его до минимума. Чем мягче тушеная капуста, тем вкуснее щи.

За 10-15 минут до окончания тушения капусты добавить в нее обжаренные на масле коренья и лук.

• Положить капусту в кипящую воду и варить до готовности 30-40 минут.

За 15 минут до окончания варки влить в кастрюлю мучную пассеровку, опустить лавровый лист, перец по вкусу.

В готовые щи можно добавить 2-3 дольки чеснока, растертые с солью.

Добрый совет:

Можно приготовить эти щи с картофелем, мелко нарезав 2-3 картофелины кубиками или 2-3 ст.л. крупы (лучше перловой или пшенной) отдельно распарив её до полуготовности.

Подготовленные продукты положить в кипящую воду на 10 минут раньше, чем тушеную капусту.

В тарелку со щами положить зелень.



Постные щи со свежей капустой

600 г картофеля, 100 г лук репчатый, 150 г моркови, 400 г свежей капусты, 1 ст.л. томатной пасты, соль, перец, укроп, приправы – по вкусу.

• В кипящую воду загрузить порезанный кубиками картофель. Проварив картофель 7 минут, можно закладывать в кастрюлю нашинкованную как можно тоньше капусту.

• Приготовить зажарку: морковь натереть на тёрке, лук порезать мелкими кубиками. Обжаривать на растительном масле до золотого цвета.

Классические щи готовят без обжаривания овощей, но так гораздо вкуснее!

• Готовую зажарку отправить в кастрюлю и варить щи ещё минут 10.

Добрый совет:

Чтобы щи получились приятного оранжевого цвета, моркови недостаточно.

Можно для цвета добавить 1-2 ложки томатной пасты: она придаст не только цвет блюду, но и приятный томатный вкус.

По вкусу добавляются приправы: соль, красный и чёрный перец, лавровый лист.

В тарелку со щами положить зелень и чеснок.

К щам можно подать гречневую кашу, ватрушки с картофелем.

**Пост – не время отказываться от любимых блюд.
Хочется котлет? Давайте приготовим!**



Котлеты капустные

500 г капусты, 2 ст. ложки манной крупы,
2 ст. ложки молотых сухарей, соль по вкусу,
3 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана воды.

- Капусту мелко нарезать, положить в кастрюлю, добавить воду, 1 ст. ложку растительного масла и тушить до полуготовности.
- В кипящую массу всыпать тонкой струйкой манную крупу, варить, непрерывно помешивая, 10-15 минут, слегка охладить, посолить, размешать и охладить.
- Сформовать котлеты, запанировать в сухарях, обжарить.



Котлеты картофельные

1 кг отварного картофеля, 1 ст.л. растительного масла, соль, чёрный молотый перец, панировочные сухари – по вкусу.

Обсушенный горячий варёный картофель разомните в пюре, добавьте растительное масло, соль и перец и мокрыми руками сделайте небольшие котлетки.

Обваляйте их в сухарях и обжарьте на растительном масле.

Добрый совет:

Можно добавить в картофельное пюре обжаренный репчатый или измельчённый зелёный лук.



Котлеты рыбно-овощные

500 г рыбного филе, 100 г капусты, 1 морковь,
1 лук репчатый, 1 зубчик чеснока, 1-2 ст.л. геркулесовых хлопьев, соль, перец, зелень петрушки и укропа

- Рыбное филе вымыть, обсушить и пропустить через мясорубку или измельчить в блендере.
- Свежую белокочанную капусту тоже пропустить через мясорубку или мелко порубить в блендере.
- Чеснок пропустить через чесноковыжималку или мелко порезать, лук мелко порезать, зелень вымыть, обсушить и порубить.
- Морковь натереть на крупной терке.
- Лук и морковь обжарить в небольшом количестве растительного масла.
- Соединить рыбный фарш, капусту, лук, морковь, зелень, чеснок, добавить соль, перец и столько геркулесовых хлопьев, чтобы получилась однородная вязкая масса, из которой можно формировать котлеты.
- Смоченными в воде руками формировать небольшие котлеты из рыбно-овощной массы, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить с двух сторон до румяной корочки на хорошо разогретой с растительным маслом сковороде. Затем уменьшить огонь до минимального, накрыть крышкой и тушить до готовности 10-12 минут.

Овощные котлетки для поста – вкусно и сытно!



А в качестве идеального гарнира, который можно подавать как в холодном, так и в горячем виде с различными соусами или самостоятельного блюда –

Тушёная тыква с луком и зеленью

500 г тыквы, 1 луковица, чеснок, соль, перец чёрный молотый, тимьян, чабрец, зелень – по вкусу

- Тыкву очистить от кожуры и семян, промыть, нарезать кубиками примерно 2 на 2 см.
- Репчатый лук нарезать полукольцами или кубиками.
- Влить в сотейник или казан, сковороду с высокими бортами растительное масло, выложить нарезанный лук и обжарить до золотистого цвета.
- Добавить тыквенные кубики, сушеный тимьян, молотый чёрный перец, соль. Можно использовать и другие приправы или специи по вкусу: розмарин, орегано и т. д.
- Мелко нарезать или пропустить через пресс чеснок и тоже добавить в емкость.
- Аккуратно перемешать и обжаривать примерно 3-5 минут, но перемешивать в процессе обжарки редко, чтобы тыква не стала мягкой, и блюдо не превратилось в пюре.
- Влить немного горячей воды, накрыть крышкой и, убавив нагрев до минимального, тушить тыкву ещё 5-6 минут.

Готовое блюдо выложить на тарелки, украсить зеленью и подать к столу.

Угощайтесь на здоровье!



Лиана- антидепрессант

**В оранжерее Волгоградского
регионального ботанического сада,
расположенной в Волжском, зацвел
жасмин. Насладиться красотой и
ароматом этого растения сотрудники
учреждения приглашают всех
желающих.**



Из множества известных ученым видов жасмина любители комнатных растений ценят жасмин многоцветковый. Именно он наиболее часто выращивается в домашних условиях (хотя может стать и украшением приусадебного участка) и обладает особенно ярким ароматом.

Запах цветов чувствуется даже на значительном расстоянии и заполняет всю оранжерею ботсада, создавая позитивное настроение сотрудникам учреждения и экскурсантам. Не случайно масло этого растения считается антидепрессантом, а его цветки используются в качестве вкусной и полезной добавки к чаю.

Но, чтобы эта лиана порадовала владельцев своим буйным цветением, говорят специалисты сада, нужно приложить немало усилий. В уходе за жасмином есть свои секреты, которыми сотрудники с удовольствием делятся с посетителями оранжереи.

**Записаться на экскурсию
можно по телефонам в Волжском:
(8443) 41-60-11, 41-60-12.**