



ЮЖНЫЙ УРАЛ

ОСНОВАНА
В 1917 ГОДУ

№ 2
(25349)

13 ЯНВАРЯ 2021
СРЕДА

СОБЫТИЯ. ФАКТЫ. КОММЕНТАРИИ
WWW.ORENONLINE.RU

12+



Министр
на связи
с читателями
«ЮУ»
→5



Кто накормит
бомжа?
→11



Рожденное
верой
не разрушить
→13

Каждый вторник в редакции «ЮУ» с 14.00 до 17.00 работает телефонная приемная. 19 января звонки будет принимать журналист Валентина СОКОЛОВА Тел. 8 (3532) 25-15-79.

Мэтр оренбургской журналистики

Всегда есть способ сказать правду

Специальную премию губернатора за профессиональный вклад в оренбургскую журналистику вручили бывшему главному редактору «Южного Урала» Владимиру Ивановичу Никитину. →4



Фото Юрия СТЕКАЧЕВА

Владимир Иванович Никитин и дома продолжает заниматься творчеством.

Играть пока не время

В Оренбуржье до 25 января продлен режим повышенной готовности, который был введен еще в конце

марта прошлого года. В минувший понедельник губернатор Денис Паслер подписал новую редакцию указа «О мерах по противодействию распространению коронавирусной инфекции».

Документ предписывает необходимость

ношения масок в общественных местах, запрет на работу детских игровых комнат, кальянных и «разливаек». Жители в возрасте 65 лет и старше по-прежнему должны соблюдать режим самоизоляции. Кроме того, ограничено время работы заведений общепита.

По информации на 11 января, в области

зафиксировано 30 669 случаев COVID-19. Ежедневно сообщается в среднем о 170 новых диагнозах и нескольких смертях от коронавируса. С начала года скончалось от ковида уже 46 оренбуржцев, и это только по официальной статистике. А общее число жертв COVID-19 в нашей области с начала пандемии приближается к четырёмстам.

Акцент недели

Что нужно для полного счастья

ВАЛЕНТИНА СОКОЛОВА

Новый год в Оренбурге был полон удивительных сюрпризов. И первым оказалось время его наступления. Праздничный салют прогремел через два часа после того, как жители области уже встретили Новый год, но зато ровно в ноль-ноль... по Москве. Звуки его слышали многие, а вот разглядеть это чудо в 970 залпов (верим чиновникам, пообещавшим самый дорогой салют в истории города, на слово) было сложно. В новогоднюю ночь Оренбург был прекрасен: свежеснеженный снег, деревья в инее и туман, который создавал какую-то особенную волшебную атмосферу... Но, видимо, как раз из-за него мы не смогли оценить всего великолепия новогоднего салюта.



Впрочем, и без этого было чем полюбоваться и вдохновиться в эти новогодние каникулы. Судя по той радости, что испытали оренбуржцы, прогуливаясь по праздничному городку на площади Ленина и у Дома Советов, беспрецедентные траты того стоили. Напомню, мэрия не раз заявляла, что на оформление всех площадок и празднование нового, 2021 года потрачено в несколько раз больше, чем в предыдущем. Чтобы сфотографироваться у огромных световых фигур, прибывших к нам из Северной столицы, люди даже в очередь выстраивались. Толпы шли через украшенный гирляндами световой коридор прямо к шестиметровой горке и катку. Конечно, организаторы учли неудачный опыт прошлого года с пластиковым катком, который был устроен на Беловке. И на этот раз не поспешили на полноценное покрытие ледового корта. Более того, по просьбе трудящихся вход сделали бесплатным для всех. И на каток, и на горку. Что еще нужно для ощущения праздника и полного счастья? Ну разве что бесплатное угощение? Так решили местные предприниматели, которые еще накануне каникул объявили о своей акции. Каждый день с 31 декабря по 14 января они планировали раздавать всем желающим вкусную еду, от хот-догов и рождественских пряников до барашка и свиных на вертеле. Но получить бесплатную пищу можно было только в течение одного часа. Совершенно предсказуемо у избушек-кормушек в это время образовались очереди. Что во время пандемии вроде как нежелательно.

И тут народ в соцсетях стал возмущаться: не стоит, мол, халаянный хот-догом рисковать заразиться ковидом. Люди-то на улице социальную дистанцию не соблюдают и в большинстве своем гуляют без масок. В результате акция, реакция на которую, думаю, ни для кого не стала сюрпризом, пришлось отменить. А предприниматели еще и обвинили возмущенных горожан в неблагодарности.

- Это угощение было абсолютно для каждого, будь он беден или богат, - написал один из благотворителей в соцсети. - Сколько добрых слов мы наслушались от людей, когда угощали их... Родные, это новогодняя елка! Там везде много народу и все стоят в очередях, чтобы купить еду, покатаются на горке и на коньках.

И здесь не поспоришь. Но очередь, где люди 15 - 20 минут находятся на минимальном расстоянии, даже на свежем воздухе, вероятно, не самое безопасное место. Но, по рассуждению вышеупомянутого предпринимателя, вирус ничто, а праздник - все. Ведь позади тяжелый год, о котором мы не забудем никогда, заявляет он. Звучит оптимистично, но разве ситуация с распространением ковида заметно улучшилась? Ограничений никто не отменял, в супермаркетах, например, даже если очереди нет вообще, требуют надевать маски. То же самое придется сделать в любом магазине, хотя на тот момент ты можешь быть единственным покупателем на весь торговый зал. Иногда кажется, что требования «маскироваться» в любой ситуации просто абсурдны. Но, когда видишь статистику заражения ковидом, сразу все встает на свои места. Да, людям хочется праздника, но вряд ли кто согласится вернуться к прежним ограничениям в обмен на хот-дого или порцию бесплатного супчика? Дистанционное обучение школьников, закрытые кружки и секции, театры и фитнес-центры... А предприниматели, если уж так хотят «подарить радость», а не устроить рекламную акцию, могут просто снизить цены на товар. Тем более что новогодний городок в центре Оренбурга по распоряжению мэра Владимира Ильиных будет работать аж до 25 января!

13 января - День российской печати

УВАЖАЕМЫЕ ЖУРНАЛИСТЫ ОРЕНБУРЖЬЯ!

Поздравляю вас с профессиональным праздником! В Оренбургской области он объединяет сотрудников около 200 средств массовой информации. Своим ежедневным трудом вы создаете летопись современного Оренбуржья. На страницах газет и интернет-изданий, в телевизионных и радиовыпусках неизменно затрагиваете важные для оренбуржцев темы.

Роль СМИ в формировании гражданского общества чрезвычайно важна. Вы помогаете нам получить качественную обратную связь от населения, выявляете наиболее волнующие людей вопросы, способ-

ствуете решению насущных проблем, информируете людей о важных преобразованиях.

Интерес жителей региона подтверждает профессионализм изданий, их объективность и непредвзятость, оперативность и широту освещения.

Благодарю всех журналистов, с честью исполняющих свой профессиональный долг, за работу на благо региона.

Желаю новых творческих идей, интересных проектов, ярких героев, благодарной аудитории!

Денис ПАСЛЕР,
губернатор Оренбургской области

Здравоохранение

Плюс 55 авто медикам

ЕЛЕНА НИКОЛАЕВА
Фото Дениса МАТЮХИНА

В понедельник, 11 января, губернатор Денис Паслер вручил ключи от 55 новых автомобилей главным врачам городских и районных больниц региона.

Отечественные авто «Лада Гранта» и «Нива» от Дома Советов сразу отправились в организации, оказывающие первичную медико-санитарную помощь. На них участковые врачи будут выезжать к пациентам в малые населенные пункты и отдаленные территории области. Также на этих машинах будут доставлять необходимые лекарства.

Денис Паслер подчеркнул, что медработники первичного звена одними из первых включились в борьбу с пандемией и внесли в нее существенный вклад, постоянно приходят на помощь людям во всех территориях региона.

- Область нуждается в строительстве новых объектов, в реконструкции многих имеющихся. В прошлом году мы построили восемь новых ФАПов, в этом продолжим работу. Первичное звено



Губернатор вручил главным врачам ключи от новых автомобилей.

должно быть оснащено хорошим оборудованием, транспортом. На селе, где медики преодолевают большие расстояния до своих пациентов, это особенно значимо. До конца года автопарк медслужбы Оренбуржья пополнят еще 73 автомобиля, - сказал глава региона.

С нового года во всех регионах России началась реализация программы «Модернизация пер-

вичного звена здравоохранения», которая направлена на обеспечение доступности медицинской помощи для жителей малых населенных пунктов и отдаленных территорий. В нее входит строительство, реконструкция и капитальный ремонт объектов здравоохранения, приобретение оборудования и автотранспортных средств.

Потребительский рынок

Соглашения держат цены

Ольга ОСИНА
Фото из открытых источников

Более 1 500 участников потребительского рынка из 41 муниципалитета региона уже подписали соглашения по снижению и поддержанию цен на масло и сахар с министерством сельского хозяйства, торговли, пищевой и перерабатывающей промышленности области.



По оперативной информации, с 29 декабря 2020-го по 9 января 2021-го в некоторых муниципальных районах и городских округах снизились средние розничные цены на мясо и мясопродукты. Например, на говядину (кроме бескостного мяса) - на 0,7 процента, кур - на 0,4, рыбу мороженую - на 0,7 процента. Также подешевело молоко - на 1,2 процента, хлеб ржаной и ржано-пшеничный - на 3,2, изделия из муки 1-го и 2-го сорта - на 2,37, пшено - на 1,4 процента. Цены на овощи тоже стали ниже. Так, картофель стоит меньше на 1,6 процента, капуста белокочанная - на 2,8, лук репчатый - на 3,3 процента. Яблоки подешевели на 2,6 процента.

Практически не изменилась цена на сахар-песок - 46,07 рубля за килограмм (при установленной регулируемой цене 46,0 руб/кг). На незначительное повышение повлияла продажа остатков сахара, закупленного ранее по более высоким отпускным ценам.

Средняя розничная цена одного литра подсолнечного масла составляет 106,6 рубля при установленной 110 рублей за 1 литр.

Работа по присоединению хозяйствующих субъектов к соглашениям продолжается. Реестры присоединившихся направлены в Министерство промышленности и торговли РФ и в прокуратуру области.

На любой размер

На железнодорожном вокзале Оренбурга установили автоматизированные камеры хранения нового образца. Современное оборудование для

хранения багажа появилось на первом этаже здания. Стандартные камеры - 60 сантиметров в высоту, средние - 90 и большие - 180 см.

Заплатить за хранение можно наличными или безналично. Платежный терминал при этом покажет свободные ячей-

ки - зеленым светом и заняты - красным. У пассажира будет чек со штрихкодом, на котором сохранится номер камеры хранения для открытия и закрытия ячейки. В этом году подобными камерами хранения будут оснащены железнодорожные вокзалы в Бузулуке, Орске и Новотроицке.

20

миллиардов рублей превысит в 2021 году размер дорожного фонда области, более 6,1 миллиарда из них поступит в рамках нацпроекта «Безопасные и качественные автомобильные дороги».

Цифровизация

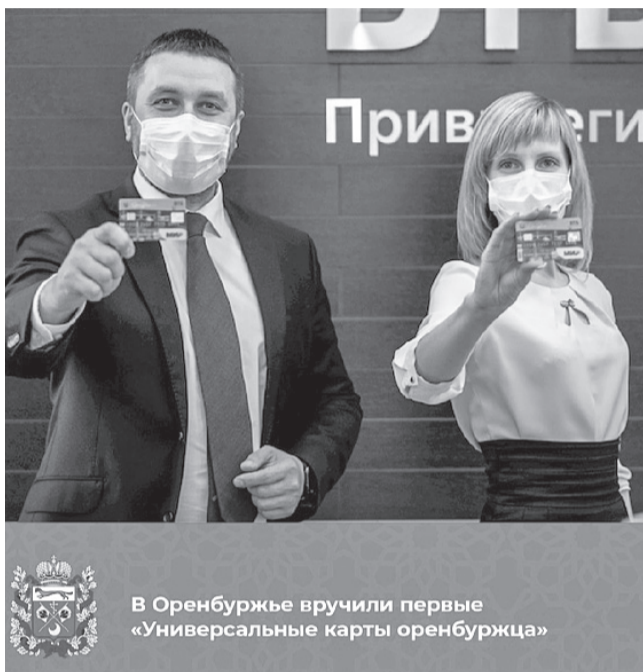
С картой по жизни

Елена НОВИКОВА
ФОТО ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

В областном центре начинается тестирование «Универсальных карт оренбуржца», которые выпустили банки ВТБ и «Оренбург».

Одними из первых карты получили министр цифрового развития и связи Денис Толпейкин, управляющий региональным отделением Уральского главного управления Банка России Александр Стахнюк и команда разработки ГИС «Универсальная карта оренбуржца».

Управляющий ВТБ в Оренбургской области Дмитрий Сериков считает, что универсальная карта станет отличным помощником для всех пользователей, так как дает прямой доступ к городской инфраструктуре, медицинским, социальным и финансовым сервисам без предоставления дополни-



В Оренбуржье вручили первые «Универсальные карты оренбуржца»

тельных документов и заметно ускоряет идентификацию гражданина при получении услуг.

По словам Александра Стахнюка, это перспективный проект для региона с

большими планами развития, в том числе в условиях цифровизации.

Универсальная карта объединяет функции банковской, дисконтной и бонусной карт, проездного

билета, справки на льготный проезд, полиса ОМС, рецепта для получения льготных лекарств и электронной цифровой подписи. С ее помощью оренбуржцы смогут получать множество государственных и коммерческих услуг.

Как рассказал Денис Толпейкин, в течение первого квартала 2021 года несколько десятков держателей карт будут участвовать в тестировании функциональности как самой карты, так и инфраструктуры ее обслуживания перед масштабной эмиссией.

После этого оренбуржцы также смогут оценить возможности электронного инструмента, чтобы использовать карту в повседневной жизни.

Проект реализуется при поддержке правительства области, регионального отделения Уральского главного управления Центрального банка России и платежной системы «Мир».

Впервые

В Бугуруслане лыжники стреляют!

Тамара НАЗИНА
ФОТО АВТОРА

Лыжными гонками в Оренбуржье никого не удивишь - снега и трасс для этого хватает. А бегут и стреляют только на лыжной базе в Бугуруслане.

- Потихоньку вкатываемся в биатлон, в этом виде спорта мы в области первопроходцы, - говорит тренер спортивной школы «Олимп» Виталий Гаврилов. - Упражняться в стрельбе начали летом, семь пневматических винтовок нам передали из министерства спорта. Маловато, но для начала пойдет. Коврики для стрельбы в положении лежа приобрели родители ребят, обещает помочь и администрация города. Сейчас совмещаем на лыжной базе бег и стрельбу. Уже попадаем в цель!

В Оренбуржье соревноваться биатлонной команде из Бугуруслана пока

не с кем, она - единственная. Многие тренеры не верят, что этот достаточно затратный вид спорта можно развивать и у нас, предпочитают ограничиваться лыжными гонками. А вот в Бугуруслане рискнули, считают, что из этого что-то получится.

- Прежде всего чувствуется желание заниматься биатлоном у самих ребят, есть среди мальчишек фанаты этого вида спорта, - объясняет Виталий Иванович. - Сотрудничаем с коллегами из Башкирии. Были на сборах в Уфе, катались и стреляли вместе с их спортсменами, себя показали, сравнили результаты.

- Сейчас в команде 12 человек разных возрастов, есть и девочки. Биатлон тоже не каждому по силам и характеру, заряжать винтовку и стрелять по мишеням в мороз непросто. Родители поддерживают, администрация обещает со снаряжением помочь, будем развиваться, - делится планами тренер.



Виталий Гаврилов: «Мы дали старт биатлону в Оренбуржье, надеемся, что будут последователи».

Для стреляющих лыжников Бугуруслана этот зимний сезон первый в истории биатлона Оренбуржья. Как знать, может быть, в недалеком будущем имена воспитанников тренера Виталия Гаврилова мы услышим в репортажах со всероссийских и международных соревнований? Очень хочется в это верить!



С оснащением инвентарем команде помогли родители ребят.

Экономика

Кроликов выкупили москвичи

Елена НИКОЛАЕВА
ФОТО ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

Новым владельцем ООО «Оренбургский кролик» в Новоорском районе стала компания «ПрофиКроль», зарегистрированная в деревне Большое Щапово, близ города Клина Московской области.

Кролиководческий комплекс, бенефициаром (получателем прибыли) которого считалась супруга директора Орского завода синтетического спирта Наталья Баглаженко, в прошлом году, как и сам завод, был признан банкротом. Предприятие выставили на аукцион с начальной ценой 115 миллионов рублей. После нескольких несостоявшихся торгов сумму снизили, и новым собственником оно досталось всего за 13 миллионов рублей.

Фирма «ПрофиКроль» зарегистрирована только в октябре 2020 года. Но по тому же юридическому адресу и с теми же собственниками в деревне Большое Щапово числится компания «АгроСпецСервис» - крупный производитель мяса кроликов, сотрудничающий с известной французской фирмой «HYCOLE». В Подмосковье расположен также селекционно-генетический центр этой компании.

Владельцы «АгроСпецСервиса» перезапускают производство и на других фермах в России - комплексы возле города Аргуна в Чечне, в деревне Тимохино Московской области и Ржевском районе Тверской области.



Импортозамещение

Гаджеты сменяют программы

Светлана СМЕРНОВА

По распоряжению Правительства РФ с 1 апреля 2021 года на все гаджеты, произведенные после 1 января, должно быть предварительно установлено российское программное обеспечение (ПО).

На новых устройствах будут устанавливать различные российские поисковики, браузеры, социальные сети, мессенджеры, новостные агрегаторы и навигаторы. А также программы для доступа в облачные хранилища, антивирусы, голосовые помощники, платёжные системы, программы для онлайн-трансляций, аудио- и видеосервисы.

Список программ, обязательных для установки, составлен Министерством цифрового развития России по рейтингу популярности. Это 16 приложений для смартфонов и планшетов и «Мой офис» для стационарных компьютеров, 11 предустановок для смарт-ТВ. В их числе сервисы Яндекса, Mail.ru, социальные сети «ВКонтакте» и «Одноклассники», мобильное приложение портала госуслуг, антивирус Kaspersky. Список будет обновляться каждый год в августе. Предлагается три способа предустановки - загрузка в полном объеме на жесткий диск, размещение иконок для скачивания и загрузка программ при покупке устройства.

Много ягод, молока и новых рабочих мест

На заседании областной комиссии рассмотрены и инвестиционным советом приняты проекты общей стоимостью около миллиарда рублей. Всего же в Реестр приоритетных инвестиционных проектов Оренбуржья входит 30 программ.

Так, итогом реализации проекта «Молочный комбинат «Красногорский» в Оренбурге к концу 2021 года станет новое современное молокоперерабатывающее предприятие. Его проектная мощность по переработке – до 50 тонн сырого молока в сутки. Комбинат будет выпускать

пастеризованное молоко, спектр кисломолочных продуктов, мороженое, сливочное масло. Планируется создать 90 новых рабочих мест, потребуется вложение около 270 миллионов рублей. В Ташле должен появиться крупнейший в России тепличный ком-

плекс по выращиванию ягоды – смородины, ежевики, голубики, арбузов, земляники садовой мощностью до 1,4 тысячи тонн в год. Это позволит открыть 100 новых рабочих мест. Стоимость проекта оценивается в 709 миллионов рублей.

Мир за семь дней

А ну-ка, отдавай чемоданчик!

Подготовил Владимир **НАПОЛЬНОВ**
Фото из открытых источников

Минувшая неделя выдалась относительно спокойной для российского здравоохранения. Ежесуточное количество заразившихся ковидом в стране составляло примерно на 5 тысяч человек меньше, чем до новогодних праздников. К тому же массовая вакцинация населения начала набирать обороты: по данным отечественного Минздрава, к исходу прошедшей семидневки привились от смертельного коронавируса более 1,5 миллиона россиян.



Штурм Капитолия. Такого Америка еще не видела.

Понятно, длинные выходные несколько затормозили всеобщую вакцинацию. И отечественным фармкомпаниям еще предстоит значительно нарастить производство спасительных лекарств, которые, кстати, до сих пор не вызывают сомнений в заявленной ранее эффективности. А если и вызывают, то лишь у прямых конкурентов российских фармацевтов из лагеря наших давнишних политических (речь о странах ЕС и США) противников. Хотя им для начала следовало бы обезопасить свои вотчины. Меж тем ряд стран Евросоюза и США, как отмечают медики, накрыла уже третья волна ковида. Количество выявляемых больных там снова резко возросло. А ко всем прежним напастям еще и британский штамм (изначально выявлен на территории Великобритании) коронавируса добавился, который от классического варианта заразы отличается куда большей приживаемостью. И непонятно, способны ли от новой разновидности инфекции уберечь ранее разработанные и ныне внедряемые вакцины.

Впрочем, не только пандемией мир озабочен. Например, на просторах СНГ одна за другой продолжают следовать различные избирательные кампании. В минувшие выходные граждане Кыргызстана голосовали за нового президента страны и высказывались на референдуме о будущей форме правления (президентской или парламентской) родного государства. А в Казахстане отечественные политэлиты боролись за места в республиканском парламенте.

В обоих случаях выборы прошли спокойно. Для Казахстана это ничуть не удивительно, как и внушительная победа правящей партии «Нур Отан», собравшей около 75 процентов голосов. Зато потрясаемый совсем недавно массовыми беспорядками Кыргызстан (после чего ушел в отставку президент Сооронбай Жээнбеков) на сей раз приятно поразил умиротворенностью многих членов зарубежных наблюдательных миссий.

Справедливости ради, большинство киргизов (почти две трети от общего количества избирателей!) на участки для голосования не пришло. То ли народ устал от передеряг политических, то ли проигнорировал будущую власть. Однако явившихся вполне хватило для признания результатов кампании. Пока предварительных. Согласно им страна вскоре перейдет от парламентской к президентской форме правления. А новым главой государства безоговорочно (набрал более 80 процентов голосов от явившихся) станет нынешний и. о. президента Садыр Жапаров.

Но все вышесказанное просто блекнет перед проблемами, обаявшими США. Там и коронавирус продолжает свирепствовать куда круче, чем на остальной части планеты. А на днях противоборство между сторонниками Дональда Трампа и Джо Байдена вылилось в захват Вашингтонского Капитолия, так называемого храма мировой демократии, в котором заседает законодательная власть Штатов!

Американские законодатели должны были сказать последнее «нет» проигравшему недавние президентские выборы, но не желающему уходить из Белого дома Дональду Трампу. Однако местным правоохранителям пришлось их срочно эвакуировать под напором нахлынувшей толпы. Такого Америка еще не видела! Разношерстная толпа ввалилась в Капитолий, начала крушить все, что попадалось на пути. И крушила несколько часов подряд, пока полицейские и спецназовцы не отбили «храм мировой демократии» вооруженным штурмом... Последнее «нет» Трамп вскоре все-таки услышал. Наряду с обвинениями в подстрекательстве захватчиков Капитолия. Но и тут не смутился, судя по дальнейшим выступлениям: к намеченной дате инаугурации Джо Байдена (уже через неделю – 20 января) Дональд отказался сдавать занимаемый пост. И президентский «ядерный чемоданчик» тоже. А кто осмелится забрать? Скоро узнаем.

Мэтр оренбургской журналистики

Всегда есть способ сказать правду

1→

ВАЛЕНТИНА СОКОЛОВА

Если говорить о печатной прессе, то, пожалуй, никто из наших современников не внес такого вклада в развитие региональной журналистики, как Владимир Иванович Никитин. За полвека работы в профессии (27 лет из них в качестве руководителя «Южного Урала») он не только укрепил авторитет главной газеты Оренбургской области, но и задал определенные стандарты качества, которым и сейчас стараются следовать многие его ученики.

Никитин воспитал несколько поколений профессиональных журналистов. Было время, когда практически все газеты, которые издавались в областном центре, возглавляли бывшие сотрудники «ЮУ». Многие наши коллеги после работы в «Южном Урале» без труда нашли место в известных федеральных СМИ, реализовали собственные амбициозные проекты. Действительно, практика «ЮУ» давала возможность быстрого профессионального роста. Широкий охват тем, столкновение противоположных мнений и свобода дискуссий – все это Никитиным поощрялось и культивировалось. Критиковали даже президента и губернатора, выводили на чистую воду организаторов преступных схем бизнеса.

Тот, кто в конце 90-х – начале 2000-х приходил в газету из других СМИ, как печатных, так и электронных, думая, что «ЮУ» – это коммунистическая газета, быстро убеждался в обратном. «Русская журналистика, порой изолируясь и маскируясь, всегда находила способы говорить народу правду», – Владимир Иванович не раз нам цитировал слова своего педагога, профессора УрГУ, которые на всю жизнь определили его гражданскую и профессиональную позицию.

В журналистике главное не реализация литературных талантов, как многие думают, а стремление бороться с недостатками общества, не раз отмечал Никитин. И с легким презрением говорил о коллегах, увлеченных «плетением словесных кружев в тиши кабинетов». По его мнению, настоящий журналист постоянно должен быть в гуще событий. Поэтому желание от-

правиться даже в самую дальнюю командировку, километров за 500 от областного центра, всегда приветствовалось. Конечно, если проблема того стоила. Причем и сам главный редактор активно ездил по области, выступая потом с серьезными аналитическими материалами (критическими или, напротив, благожелательными) по поводу увиденного. Те, кому посчастливилось быть в командировках вместе с Владимиром Ивановичем, говорили, что именно в это время проявляются лучшие человеческие качества нашего редактора. Куда-то исчезал его брутальный стиль управления, и вот уже перед вами хлебосольный хозяин, который и накормит, и займет интересной, но обязательно поучительной беседой. И вот так, исподволь, преподаст очередную урок.

Что представляла из себя школа «Южного Урала»? Главред Никитин был не просто влюбленным в свою профессию газетчиком, но и увлеченным педагогом. Он исповедовал приоритет научных истин и всегда отстаивал собственный критический взгляд на любое явление. И того же требовал от своих сотрудников. Владимир Иванович стоял у истоков создания кафедры журналистики Оренбургского педагогического университета, преподавал там, благодаря чему в редакции было полно молодых людей, которые делали первые шаги в профессии.

Ко всем сотрудникам на работе Никитин относился одинаково жестко. Но никогда не позволял себе грубости. Даже во время часовых «летучек», где подробно и профессионально, но без лишних эмоций, разби-

рали достоинства и недостатки всех материалов, вышедших в четырех номерах газеты за неделю. Владимир Иванович давал шанс практически каждому, кто хотел публиковаться в «Южном Урале» и впоследствии войти в штат редакции. Можно сказать, выдавал доверие авансом. И эта тактика себя оправдывала. Как известно, не всякий журналист, долгие годы проработавший на радио или телевидении, легко перестраивается на написание газетных статей. Поначалу не просто было и телеведущей Надежде Гротт или радиожурналисту, писателю Владимиру Одноралову. Но впоследствии их статьи, не только на привычные им темы культуры, но и остро социальные, многие годы украшали страницы «ЮУ». И как тут не вспомнить еще одного писателя, бывшего сотрудника УВД Александра Филиппова, нашего политического обозревателя и одного из лучших журналистов «Южного Урала» в начале 2000-х.

Никитин ценил самостоятельно мыслящих коллег, среди которых называл в числе многих Федора Подольских, Евгения Хмелевского, Татьяну Орлову. Сколько судов пришлось пройти ему вместе со своими сотрудниками, защищая честь газеты и достоверность представленной на ее страницах информации! Нет, наш главред не пренебрегал разумной осторожностью. Но, видимо, на его взгляд, она заключалась не в следовании принципу «как бы чего не вышло», а лишь в тщательной проверке фактов. В общем, за такую смелость журналиста всегда ждала награда. Помню, как на одной из летучек он оценил заметку молодой сотрудницы о работе нового руководителя какого-то ведомства: – Мало того что она поставила его на колени, так еще и по носу щелкнула...

Он постоянно напоминал нам, что слово должно быть доходчивым, убедительным, а главное – нести в себе глубокую мысль и правду жизни. Умная мысль, образное слово будут привлекать читателя всегда.

Память

Уходит эпоха – остаются имена

ТАМАРА НАЗИНА

Еще одним знаковым местом стало больше в Бугуруслане в наступившем году. На стене обычной пятиэтажки была установлена памятная доска с портретом Николая Семеновича Сизинцева – советского хозяйственного и партийного деятеля, кавалера двух орденов Трудового Красного Знамени.

Инициатором увековечивания его памяти выступил городской совет ветеранов: уходит эпоха, остаются имена ее героев, достойные памяти и почитания потомков.

На торжественную церемонию открытия пришли ветераны, руководство города, сын и

дочь Сизинцева, приехал из Москвы его внук Андрей Спиридонов, заместитель директора одного из департаментов Правительства Российской Федерации.

– Я хорошо помню деда, много рассказывали о нем и родители. Двенадцать лет руководил Николай Семенович совхозом имени Фурманова, тем самым, на месте которого в романе «Чапаев» был Пилюгинский бой. Если нужно, дед мог сам сесть за рычаги трактора или штурвал комбайна и работать наравне со всеми. Был год, когда хозяйство получило сразу три переходящих Красных знамени: районное, областное и всесоюзное, – поделился воспоминаниями Андрей Алексеевич. – Для меня дед – образец руководителя и пример для подражания.

Нацпроект своим чередом

Пандемия коронавируса не изменила планов по реализации национального проекта «Экология» в

Оренбуржье. Региональное минприроды курирует три направления в рамках данной крупномасштабной программы - «Чистый воздух», «Комплексная система обращения с твердыми коммунальными отходами» и «Сохранение лесов».

В рамках регионального проекта «Чистый воздух» ведутся подготовительные работы для скорого начала строительства автодороги «Восточный обход г. Медногорска»: возведение объекта запланировано провести в 2021 - 2023 годах. По программе «Комплексная система

обращения с ТКО» в 2020 году из областного бюджета выделено 4,9 миллиона рублей на актуализацию электронной модели «мусорной» схемы Оренбуржья. Из федеральной казны получено около 90 миллионов рублей на поддержку оператора - ООО «Природа».

По программе «Сохранение лесов» в течение 2020 года проведены лесовосстановительные работы на площади 830 гектаров при плане 738 га. В дальнейшем этот показатель будет наращиваться и на 2024-й достигнет 1 500 га.

Министр природных ресурсов, экологии и имущественных отношений ответил на вопросы читателей «ЮУ»

Экология ждет решений

Подготовил Владимир НАПОЛЬНОВ
Фото Юрия СТЕКАЧЕВА

Охрана окружающей среды вышла на первый план во время нашего разговора с министром природных ресурсов, экологии и имущественных отношений Оренбургской области Александром САМБУРСКИМ. Как выяснилось, данная тема волнует подавля-

ющее большинство читателей «ЮУ», обратившихся в редакцию. На глобальных, так сказать, проблемах Александр Михайлович останавливался подробно. Будем надеяться, эта прямая линия окажется для наших читателей не только познавательной, но и результативной. А пока обращаем внимание на наиболее обсуждаемые темы.



УРАЛ ТЕЧЕТ... К ОЗДОРОВЛЕНИЮ!

Из года в год сильно мелеет и истощается главный водный источник Оренбуржья – река Урал. Много о том говорят ученые, общественные деятели и чиновники, но когда до реальных программ дойдут? Например, в наступившем году что-то планируется сделать для решения этой важнейшей проблемы нашего края?

Георгий Васенин, Оренбургский район

- Вполне разделяю вашу обеспокоенность, но хотелось бы отметить, что не только на Урале происходит обмеление. Если рассмотреть ситуацию на реках в других регионах, там складывается аналогичная ситуация. Ученые говорят о маловодных годах и о снижении количества осадков. Безусловно, неправильно сидеть и ничего не предпринимать. Мы в Минприроды РФ направляем конкретные предложения для включения в специальную федеральную программу по оздоровлению реки Урала.

Программа должна быть комплексной и детально обоснованной. Замечу, научных исследований Урала не проводилось более десяти лет. В проектный документ внесены мероприятия по экологической очистке речного русла и укреплению берегов, разведению пойменных лесов и рыбы, строительству очистных сооружений и водохранилищ. Также предусмотрены экологическая реабилитация водных объектов, совершенствование системы мониторинга. Но для начала нужно провести проектно-изыскательские работы, они и запланированы на 2021 год.

Полноводность Урала на территории нашего региона зависит ведь и от соседей – Башкирии, Челябинской области. А они все больше перетягивают одеяло на себя, строя водохранилища и плотины. Нам не пора перенимать их опыт?

Радик Муртазин,
Гайский городской округ

- Проблемы бассейна реки Урала – общие и для нас, и для наших соседей. Главное здесь - правильное регулирование. В нынешнем году мы об этом договорились. И соседи - Башкирия и Челябинская область обеспечили беспрецедентно большой сброс воды в Ириклинскоеохранилище. Так, сейчас его свободная емкость составляет примерно 490 миллионов кубометров, а годом ранее - 850 миллионов. Будем надеяться, что к следующей весне наше Ириклинское море заполнится на 100 процентов.

Что касается опыта, перенимаем его на примере Волгограда и Саратова. Исходя из их практики, направили в Федеральное

агентство водных ресурсов предложения по строительству переливной плотины у Оренбурга. Она позволит в так называемый меженный период (прежде всего летом) повысить уровень реки в границах областного центра на 1,5 - 2 метра. Что улучшит работу городских водозаборов и послужит развитию парковой зоны на левобережной части Урала.

В БОРУ НЕФТЯНИКАМ НЕ СКРЫТЬСЯ

Очень беспокоит ситуация с добычей нефти на территории Бузулукского бора. Что сейчас там происходит, как ведут себя нефтяники? Надолго они пришли в бор?

Екатерина Малькова, г. Бузулуслан

- При добыче нефти строжайший контроль за соблюдением природоохранного законодательства осуществляет областное управление Росприроднадзора. Лицензии на разведку и добычу углеводородного сырья у нефтяной компании «Новый поток» действительны до 2035 года. Обращаю внимание, что все ее инфраструктурные объекты вынесены за пределы Бузулукского бора. С тех пор как ООО «НК «Новый поток» приступило к работам, ни одного негативного инцидента не отмечалось.

Насколько известно, нефтяники в Бузулукском бору взялись добывать «черное золото» взамен на обязательства ликвидировать опасные старые скважины. Сырье они качают, а из обещанного исполнили хоть что-то?

Татьяна Скобелкина,
Бузулукский район

- Как обещали, так и действуют. Вопрос о необходимости ликвидации скважин, пробуренных на территории Бузулукского бора еще в 50 - 60-е годы прошлого века, постоянно поднимался и на этапе организации там национального парка, и после его создания. К концу октября 2020 года работники «Нового потока» завершили капитальный ремонт исторических скважин.

Стоит добавить и о повышенных мерах предосторожности: на территории нефтепромысла размещено спецоборудование для экстренной локализации возможных разливов, а на границе поселка Колтубановский с национальным парком создан пожарный водоем. Кстати, в августе 2020-го пожарные расчеты «НК «Новый поток» оказали существенную помощь местным спасателям в борьбе с огнем.

СМЕНА ПОСТАМ

Недавно прокурорская проверка установила, что ряд экологических постов на территории нашего региона (в Переволоцком, Сакмаре, Оренбурге, Илеке, Орске, Медно-

горске, Бузулуке) выдавали неверные данные о содержании вредных веществ в атмосфере. Как такое могло случиться? И главное - когда ждать решения этой проблемы?

Елена Абдулманова,
Переволоцкий район

- Да, прокуратура и наше министерство по обращениям граждан провели проверку подведомственного учреждения - ГБУ «Экологическая служба Оренбургской области». Обращали особое внимание на соблюдение требований законодательства при эксплуатации стационарных и передвижных постов контроля за качеством атмосферного воздуха. В действиях должностных лиц ГБУ выявлены факты нецелевого расходования бюджетных средств, вскрыто создание специальных организаций, через которые проводились двойные оплаты выполненных работ по госконтракту. За допущенные нарушения ряд ответственных сотрудников учреждения уволены. Собранные материалы переданы в следственные органы.

« - Что касается опыта, перенимаем его на примере Волгограда и Саратова. Исходя из их практики, направили в Федеральное агентство водных ресурсов предложения по строительству переливной плотины у Оренбурга. Она позволит в так называемый меженный период (прежде всего летом) повысить уровень реки в границах областного центра на 1,5 - 2 метра...

Все газоанализаторы ежегодно проходят поверку, на них выдавались соответствующие свидетельства Государственным центром стандартизации, метрологии и испытаний Самарской области, поэтому у нашего министерства не было оснований сомневаться в пригодности аппаратуры. Но после упомянутых мероприятий пришлось оперативно реагировать: на приобретение нового оборудования для системы экомониторинга из резервного фонда области выделено 53 миллиона рублей. Уже проведены первые закупки, поставлен передвижной экомост. В планах - решить все вопросы к началу марта нынешнего года.

До недавних пор у нас было областное министерство лесного и охотничьего хозяйства. С его сокращением не урезаны ли программы по озеленению скудного на растительность Оренбургского края? И что ждет лесхозы, которые, как я слышал, сейчас реформируются?

Анатолий Писарев,
Ташилинский район

- Объединение министерства лесного и охотничьего хозяйства с министерством природных ресурсов проведено для оптимизации управления этими смежными сферами. Данная модель, кстати, действует и на федеральном уровне, и во многих субъектах РФ. Ни о каком сокращении озеленительных программ нет речи. Наоборот, учитывая их особую значимость для Оренбуржья, масштабы лесовосстановительных работ мы будем увеличивать. Если, например, в 2020-м лесовосстановление затронуло территории на площади 830 гектаров (112 процентов к плану), то в 2024-м достигнет уже рекордного показателя - 1 500 га.

Поскольку леса у нас отнесены к защитным, промышленных предприятий озеленительного комплекса не имеется. Все положенные мероприятия прежде осуществлялись лесхозами и сторонними организациями, не имеющими никакого отношения к лесному делу. Такая практика не принесла должного результата: к 2019 году из 22 лесхозов сохранилось все-

го 15, причем и из оставшихся большинство пребывало на грани банкротства.

Нашему министерству удалось за минувший год реорганизовать ГУПы-лесхозы в бюджетные учреждения, объединив их с Центром пожаротушения и охраны лесов. Погасили в полном объеме долги предприятий, сложившиеся за многие годы. Но самое главное - квалифицированных специалистов обеспечили постоянной и гарантированной занятостью, с федеральными органами исполнительной власти проработали вопросы по увеличению финансирования. Уже в нынешнем году из госбюджета будет выделено 124 миллиона рублей на приобретение современной специализированной техники. Уверен, принимаемый комплекс мер благотворно повлияет на возрождение лесной отрасли Оренбуржья.

Р. С. Информация по другим обращениям читателей на прямую линию - в ближайших номерах «ЮУ».

Об этом говорят

Печатным изданиям - процветания!



Игорь СУХАРЕВ, вице-губернатор - заместитель председателя правительства Оренбургской области по внутренней политике - министр региональной и информационной политики:

- Сердечно поздравляя в День российской печати всех причастных, я вспоминаю свой опыт

издания газет. Помню, что думал тогда о том, какое это непростое, но важное и нужное дело.

Несмотря на сложности, которые сегодня испытывают печатные СМИ в связи с широким распространением Интернета и развитием соцсетей, считаю, что газеты все еще очень актуальны и необходимы. У них есть неоспоримое преимущество: печатные издания всегда попадают в целевую аудиторию. Если сайты и социальные сети в основном «стреляют из пушки по воробьям», то у газет и журналов свой постоянный читатель, голосующий рублем, когда покупает или оформляет подписку на издание.

Кроме того, печатные СМИ неразрывно связаны с политическими процессами, и, пока в этой сфере есть конкуренция, издания будут существовать. Искренне желаю успехов всем, кто сегодня отмечает свой профессиональный праздник, а печатным изданиям - процветания!

Свидетель истории



Дмитрий Кулагин, вице-губернатор, руководитель аппарата губернатора и правительства области:

- В моем представлении «Южный Урал» ассоциируется со стабильностью в области и ответственностью за состояние ее экономики, социалки. Он всегда был верен принципам демократии и интересам своих жителей.

Это поистине патриотическая газета. Она сопровождала меня всю жизнь. Я получал «Южный Урал» в родительских посылках даже во время срочной службы на Дальнем Востоке, где был командиром пусковой установки ракетных войск ПВО. Помню, по газете я отслеживал ход строительства шестнадцатиэтажки на площади имени Ленина, состояние всех дел в родном городе.

Несмотря на большое количество новых газет, к которым я тоже отношусь с почтением, «Южный Урал» остается моим любимым изданием. Хотелось бы напомнить о его бесценном опыте организаторской работы. Некоторое время назад он ежегодно проводил народные спортивные кроссы, в которых принимали участие сотни молодых оренбуржцев. Они превращались в своеобразные городские праздники, на которых победителям вручали арбузы, гусей, баранов и даже молодых жеребчиков. В бурные годы общественного переустройства газета стала активным участником и организатором политических дискуссий. Она давала слово всем читателям, чтобы они могли обозначить свою позицию. Сейчас «Южный Урал» помогает областной власти выявлять и решать проблемы, которые волнуют население. Это - наше общее дело!

(Окончание на стр. 7)

Цифра

189

средств массовой информации зарегистрировано в Оренбургской области по данным территориального управления Роскомнадзора. В том числе

печатных изданий - 112, из них 96 газет, 15 журналов, 1 сборник; электронных изданий - 75, в их числе 9 телепрограмм, 2 радиопрограммы, 23 телеканала, 41 радиоканал и 2 информационных агентства.



Летопись эпохи - в словах и лицах

Сегодня, 13 января, День российской печати. Свой профессиональный праздник отмечают все журналисты, независимо от СМИ, где они работают. Газеты как средство массовой информации появились раньше других, в эпоху Петра I, который в 1703 году учредил первое издание - «Ведомости». Печатное слово вскоре получило боль-

шой общественный вес, а профессия журналиста стала одной из самых авторитетных и уважаемых.

На страницах нашей старейшей областной газеты «Южный Урал», которой в этом году исполняется 104 года, мы дали возможность высказаться о роли печатной прессы известным в области людям, нашим читателям, а журналисты рассказали о своей работе - как всегда, ничего не утаили.

Журналисты вроде учат других, но и сами учатся у людей

Сомнительный прорыв

Владимир НИКИТИН

Однажды в бугурусланский корпункт «Южного Урала» пришло письмо от пожилой женщины. Она просила помочь ей в получении квартиры как вдове фронтовика, потому что в тот момент жила в «банешке» - это ее выражение.

Я начал разбираться. Оказалось, что банешка эта стояла во дворе у сына. Случилось так, что между ней и семьей сына пробежала черная кошка и мать решила удалиться из дома. Она нашла временное пристанище в убогой баньке и начала ходить по кабинетам - просить отдельную квартиру.

Я тоже навел на это по поводу председателя горисполкома Ивана Васильевича Ильина. Он согласился, что женщина имеет право на жилье. Она была вдовой солдата, погибшего во время Великой Отечественной войны. Таким людям тогда шли навстречу, хотя это не было узаконено, как теперь. В городе строилось немало жилых домов, где частью квартир распорядился горисполком. Так что проблему можно было решить.

Но, обсуждая этот вопрос, мы с Ильиным призадумались: а почему, собственно, мать оказалась в банешке? Как это допустили дети? (Была еще и дочь, которая жила на Кавказе.) И я решил разобраться...

Первое, что приходило в голову: наверное, сыновья-то забуддыги? Махнули рукой на себя да и на мать, и она теперь страдает из-за элементарного невнимания.

Я отправился к ним домой. Сын, хотя и трудился в отделе рабочего снабжения нефтегазового управления простым механизатором, был отнюдь не последним человеком. Даже удостоился ордена Трудового Красного Знамени! Он страшно расстроился, узнав о причине моего визита, однако каяться не стал, только нервничал и метался по квартире.

- Ну, куда я ее положу? - говорил он мне, показывая не очень просторную квартиру.

- А разве дело, что мать ютится в баньке во дворе младшего сына?

Я попросил его сест, успокоиться. Он яростно закурил. Заговорил о матери, вспомнил, как она одна растила их. Глаза его в этот момент потептели. Но он не забыл хворостину, за которую нередко бралась родительница, пытаясь навести порядок в доме. Ах, эта самолюбивая детская память! Нет, сын прямо не обвинял. Но я понял, что розги не забыты и по сей день во многом определяют их отношения.

То же самое, собственно, я вынес и из разговора с младшим сыном.

Было о чем задуматься. Я вдруг вспомнил, что когда-то уже пережил подобную историю. Еще школьником не без успеха читал со сцены рассказ о женщине, которая встретила со своими детьми на заседании суда. Брошенная ими, она пыталась через суд



вернуть их внимание. До сих пор помню ее взволнованные речи на том процессе: «Маленькие дети спать не дают, а как вырастут, то и сама не уснешь».

Тогда я был целиком на стороне матери, а на этот раз как будто раздвоился. А что если и сами родители виноваты в том, что дети оставляют их без поддержки, а главное - сердечного участия?

В советской прессе не принято было так ставить вопрос. В стране утвердился культ матери, авторитет родителей поддерживался почти без оговорок.

Но как часто в жизни я наблюдал недальневидное поведение старших, неумеренное использование жестких, командных методов воспитания! Ремень и хворостина в некоторых семьях применялись сплошь и рядом. Как в такой обстановке в отношениях между детьми и родителями могут утвердиться любовь и душевная теплота? Я задумался об этом и решил написать о мотивах разобщения в семье.

В редакции меня даже похвалили за тему. Я увидел в этом наступление других времен: уже можно было без прежних жестких схем писать об отношениях поколений.

И все бы ничего. Но через несколько дней я получил письмо от этой пожилой женщины, написанное на пожелтевшем листке, вырванном из ученической тетради для арифметики. Оказалось, что она прочитала материал и поняла, что главные выводы адресованы ей.

Женщина горестно упрекала меня за оценки причин ее конфликта с сыновьями. «Да, - простодушно признавалась она, - я бралась за хворостину, но зато уберегла детей от кривой дорожки, вырастила людьми...»

Сам не могу объяснить, почему это письмо произвело на меня такое тягостное впечатление. Я воспринял его

как некую улику. Лицо мое горело, и после недолгих размышлений я разорвал его на мелкие кусочки. Именно так уничтожают улики.

Произошло это потому, что истина вдруг стала открываться мне в новом свете. Да - все дело в том, в каких условиях мать растила детей. Я не учел, говоря научным языком, конкретных исторических обстоятельств. Ведь она воспитывала их в трудное военное и послевоенное время. Муж погиб, она осталась одна, с хулиганистой троицей на руках. Легко представить, как сложно было удержать неумную ватагу от излишнего баловства. Но мать действительно в основном справилась со своей задачей - вырастила нормальных граждан. Сделала это, по сути, ценной жертвы. Жесткое обращение с детьми помогло удержать их на правильном пути, но одновременно посеяло рознь.

Надо еще раз подчеркнуть, что материал я написал корректно, раздокументировав историю, и в этом случае не нарушил про-

фессиональной этики. И все же я не мог не предъявить себе определенные претензии. Изучая факты, я невольно перешел на одну сторону, не поставил себя на место матери. Возможно, слишком увлекся открывавшимся прорывом в оценке отношений детей и родителей. Или захотел отличиться? А речь ведь о живых судьбах...

Тут открывается и другая особенность журналистского творчества. Мы имеем дело не с художественными образами - вымышленными и поэтому нечувствительными к свободным толкованиям авторов, а с конкретными людьми. Иногда, разбирая сложные отношения между ними, хочется воспарить мыслью, дать волю интересным субъективным интерпретациям поведения героев. Это все равно что резать по живому. Нужно хорошо обдумать все, чтобы не навредить, не вызвать горьких обид.

Не сразу я взялся за перо, чтобы внести коррективы в свои оценки того конфликта. Прошел не один месяц - я то и дело мысленно обращался к письму старой женщины. Оно не давало мне покоя. Наконец я нашел повод и написал новый материал, в котором продолжил свои размышления и признался в получении ее послания.

Частично я покаяться перед нею, но не отступил от главного своего вывода: теплые отношения со взрослыми детьми закладываются с младых ногтей.

В целом я благодарен той истории. Она позволила мне погрузиться в сферу человеческих отношений, что соборно выпадало не часто: в то время газета больше выполняла роль производственного вестника, и мне приходилось вникать прежде всего в передовые технологии или в выполнение производственных планов, в проведение полевых кампаний...

Из прожитого

Как я была мусульманкой



Люблю все праздники!

ТАМАРА НАЗИНА

Интересных встреч и знаковых событий за долгую жизнь в журналистике мне выпало немало. Когда к профессиональному празднику - Дню российской печати предложили написать что-нибудь занимательное, вспомнила я историю, связанную с другим праздником, Курбан-байрамом, главным у мусульман.

...Делать репортаж об этом событии отправились мы в одну из многонациональных территорий области вдвоем с коллегой, за мной текст, за ним - видеоряд. Погода в то лето даже для сере-

- сказала юная жена имама. – У нас не принято открывать руки выше кисти, ноги выше щиколотки. И голову надо прикрывать. Муж столько нарядов привез из Саудовской Аравии, давайте подберем что-нибудь.

Покажите мне женщину, которая могла бы на моем месте отказаться от такого предложения! Через несколько минут прямо на сарафан был надет балахон из черного, струящегося и переливающегося шелка, волосы спрятаны под умело завязанный платок. Внешность у меня интернациональная, потому среди других женщин я вполне могла сойти за татарку. Вот только, решив одну проблему, оказалась перед другой. Окружающие люди стали обращаться с вопросами на своем языке. А я в ответ только улыбалась и руками разводила.

- Так ты что, русская? – догадался один из парней. – Сейчас я тебя научу, как отвечать. Всего одно слово скажу – «яры», на русском оно значит «ладно», других мусульманским женщинам и знать не надо!

Пошутил, наверное, пользоваться этим словом я боялась: мало ли что оно значит на самом деле и что мне могут предложить? А предложили мне после намаза пройти в женскую половину дома, коллега же мой был

приглашен почетным гостем на мужскую сторону. Там, устланный коврами и белой скатертью пол буквально ломился от обилия национальных блюд. Женщинам вход в эту комнату был заказан, поднося тарелки с новыми кушаньями, они тихонько стучали в дверь, и чья-то рука, немного приоткрыв ее, блюдо забирала. Так и просидела я в женском обществе, отщипывая кусочки чак-чака на тарелке и запивая его чаем, пока сытый и довольный коллега не выкатился с мужской половины дома.

«Поехали отсюда! И как можно скорее!» - сказала я. Посмотрев на мою кислую физиономию, он весело расхохотался: «Что, мусульманкой быть не понравилось? А я так вполне доволен!»

По пути домой вспоминала я свою бабушку Настю, у которой на все случаи жизни были поговорки и присказки. Говорила же мне она: «Не в свои сани не садись, в чужую одежду не рядись, добра не будет!» Права оказалась. С тех пор, отправляясь на редакционное задание, стараюсь учитывать все нюансы предстоящей работы. И всегда оставаться собой, не применяя чужие наряды и обычаи. Журналистика дает возможность окунуться в судьбу героя, чтобы лучше его понять и почувствовать, но это уже совсем другая тема...

Об этом говорят

Для вдумчивого читателя

Владимир Карпенко, глава Илекского района:

- Многие сегодня увлекаются телевидением и Интернетом. Но я думаю, что печатная пресса будет жить неопределенно долго, так как она служит интеллектуальному развитию людей. В газетах, журналах мы по-прежнему находим серьезный анализ экономических и социальных проблем, правдивое отражение нашего бытия. Это демонстрирует и исторический «Южный Урал». На его страницах нередко был представлен и наш район – иногда целыми вкладышами. Затрагивались и проблемы, и достижения илекчан. Мы благодарны за это коллективу журналистов. Поздравляем «южноуральцев» с праздником! Желаем здоровья, доброго настроения, благополучия семьям! С Новым годом!



Я и теперь помню ту оценку газеты



Петр Кабанов, бывший заместитель главного врача областной больницы по лечебной части и многопрофильный хирург, заслуженный врач РСФСР:

- Для меня День печати – это день чествования людей, которые силой своего таланта служат народу. Сами журналисты в материальном отношении живут трудно, однако подвижнически участвуют в формировании личности граждан. На мой взгляд, именно печатная пресса помогает интеллектуальному развитию человека, формирует его нравственную культуру, учит критически смотреть на события и явления, верно оценивать развитие общества.

«Южный Урал» я выписываю и читаю уже на протяжении десятков лет. Именно он почти четверть века назад опубликовал статью «Флагман здравоохранения области не спускает флаг». Уже самым заголовком газета дала исчерпывающую оценку главной областной больнице. Она подробно охарактеризовала достижения коллектива, что мне греет сердце и по сей день. «Южный Урал» обеспечил общественное признание наших достижений. И в этом он всегда видел свою миссию – способствовал развитию коллективов во всех сферах, замечал и добрый опыт, и лучшие проявления человеческих качеств, не проходил мимо недостатков, помогая их устранению.

Я всегда верил в силу пера. И сейчас в ней не изверился. Хотя наблюдаю и негативные тенденции. К сожалению, нынче часто в центре внимания прессы оказывается не человек труда, а люди во власти. Не поэтому ли уже более семи лет игнорируется призыв читателей «Южного Урала» к руководителям области, Оренбурга установить памятник в честь тружеников тыла, которые внесли громадный вклад в победу над фашистами? Но я надеюсь, что обращение народа, озвученное народной газетой, все же будет услышано.

Записал Владимир НИКИТИН

Знай, кого обвинять

По следам «домашней Чупакабры»

ВЛАДИМИР НАПОЛЬНОВ

Лет десять назад довелось мне в одной из командировок на «дальний восток» Оренбуржья (Светлинский и Домбаровский районы) услышать диковинную историю от местных охотников. Как поведали разгоряченные стрелки, только что вернувшиеся с очередного промысла, едва ли не из-под носа у них некое «чудище» повадилось утаскивать добычу: то почти загнанного зайца перехватит, то подраненного гуся цапает. И уносится прочь, не боясь охотничьих собак, которые при виде обнаглевшего зверя словно теряли свои повадки и отказывались от погони.

На незнакомого хищника решили устроить облаву. К большой компании стрелков и мне разрешили присоединиться. Но никто не мог сказать, что за мохнатое зверье разбаловалось в местных степях. Одни подозревали какого-нибудь изгнанного из стаи волка, другие намекали на хитрящий лисий нрав, третьи винули «взбесившегося енота».

- А заметили у этой Чупакабры как бы черно-белую маску на морде? – задумался один из охотников.

- Точно, морда вроде с такими пятнами была, - всколыхнулись другие. - Тогда ясно, енотовидная собака это!

Про некую Чупакабру в здешних местах многие рассказывали, когда на следующий день по окрестным селеньям мы проехали. У кого «чертовский зверь» якобы прямо в сарае загрызал уток, у кого и на ягнят наживался. Всяк описывал чудище по-своему. Нарекли Чупакаброй – по телевизору так в сюжетах когда-то называли зверей, разорявших сельские подворья.

- Но почему наш черт людей не пугается? – недоумевали охотники. – И почему наши спаниели заскулили, не дернулись даже?

Прежде в эти края енотовидные собаки лишь изредка заглядывали из соседнего Казахстана. А с недавних пор прочно расселились. В почти голой степи такого всеядного (от ягод и жучков до птиц и зайцев все поедает!) хищника целой охотничьей



компании найти не сложно. С большими знатоками во главе.

Знатоки, оценив собранные истории, повели к примерно «месту жительства» искомой особи. Уже через полчаса и следы нашлись: крутыми зигзагами на земле выделялись похожие на лисьи, но более округлые отпечатки лап. Попалась, енотовидная собака! На нее спаниели кинулись с привычным лаем, окружили. Это насторожило, ведь совсем не так они прежде на Чупакабру реагировали. И в жилище «задержанного» ничего подозрительного не было. Енотовидного зверя оставили в покое.

Дальнейшие поиски принесли неожиданный результат: на окраине ближайшего села в заброшенном сарае обнаружилось логово таинственного зверя – с останками распотрошенных им зайцев, гусей, уток. И убегающую Чупакабру мы увидели. Как потом выяснилось, ею была... некогда домашняя псина с черно-белой «маской» на морде, брошенная переехавшими в Орск хозяевами. Одиравшая со временем и так ловко научившаяся добывать себе пропитание, не боясь ни людей, ни охотничьих сородичей.

Что потом стало с лохматой беглянкой, неизвестно. Но из местной округи она пропала напрочь, видимо, опасаясь людского возмездия. Впрочем, и в жизни ее «чупакабровской» разве не люди были виноваты?





Наличные проверяют

С 10 января в России начали действовать поправки в Закон «О противодействии легализации доходов, полученных преступным путем, и финансированию терроризма».

Изменения усиливают контроль за операциями с наличными. Теперь информация о любых зачислениях и снятиях свыше 600 тысяч рублей будет передаваться в Росфинмониторинг. Ранее такие операции проверялись только в случаях, если это не соответствовало характеру хозяйственной деятельности организации.

Законом также вводится контроль за почтовыми переводами на сумму свыше 100 тысяч рублей и возвратом средств со счетов мобильных операторов на ту же сумму. Кроме того, банки будут отслеживать все сделки с недвижимостью на сумму свыше 3 миллионов рублей, причем как при наличной, так и при безналичной оплате.

Без определенного места жительства

Ищем, чтобы накормить и вдохновить

ВАЛЕНТИНА СОКОЛОВА
Фото Юрия СТЕКАЧЕВА

Около двух лет оренбуржец Виталий Панин и его единомышленники ищут по городу бомжей. Зимой люди, живущие на улице, особенно нуждаются в поддержке - как минимум в теплых вещах, лекарствах и горячей еде, которую готовят для них волонтеры. Делаем это не для того, чтобы они оставались бомжами, только сытыми и обутыми, подчеркивает Виталий. Хотим вдохновить их, показать, что есть и другая сторона жизни.

И СЕБЕ, И ЛЮСЬКЕ

Люки, теплотрассы, тепlopункты зимой особенно востребованы гражданами без определенного места жительства. Между трубами с помощью фанеры, картона и целлофана они умудряются обустроить целое общежитие. В одиночку в такое время не выжить: двоим уже легче, есть даже пары.

- Мы ищем места их обитания, кормим, общаемся, помогаем вещами, убеждаем, что не все потеряно, - говорит Виталий Панин. - Никто бомжом не рождается, и эти люди в силу разных причин оказались на улице. У кого-то квартира сгорела или ее забрали мошенники, другой переехал из заброшенной деревни в Оренбург на заработки, но что-то не сложилось. Возвращаться обратно не видят смысла, там даже газа нет, говорят, им лучше здесь. И тем, кто вышел из мест лишения свободы, зачастую тоже идти некуда, центра социализации для бывших заключенных в регионе нет. Мы сотрудничаем с частными реабилитационными центрами, но далеко не все готовы работать с такой категорией граждан. Бездомных немало, они базируются по всему городу. Думаю, в Оренбурге наберется человек 500.

Бомжи - такие же люди, и у них, несмотря на, казалось бы, праздный образ жизни, всегда есть какие-то дела. Когда вместе с Виталием Паниным мы приехали на теплотрассу в Степном поселке, там оказался один Алексей (хотя, по его словам, к вечеру соберутся еще несколько обитателей). Он с радостью принял от волонтера свежеприготовленную домашнюю еду, которую Виталий привез в больших емкостях, рассчитанных человек на пятнадцать. Аппетитная выпечка, борщ, сосиски с пюре - этого даже большой компании хватит не на один день.

Волонтеры обычно навещают своих подопечных не чаще двух раз в неделю, по мере поступления продуктов и вещей от таких же добровольцев, которые откликаются на объявления в соцсетях. А есть-то каждый день надо. Алексей охотно делится нужными адресами: из соседнего супермаркета просрочку тележками выкатывают, а там колбаса, сыр... В мясном отделе торгового центра «Север» бомжам отдают мотсы, оставшиеся после приготовления фарша. И себе на суп хватает, и собаке погрызть остается. Она ведь сырое не ест, не приучена. Зато хлеб - всегда пожалуйста.

Крупная симпатичная Люська - не самая тощая дворняга из тех, что бродят по оренбургским улицам. И как ни странно,



Помощи волонтеров бездомные всегда рады.

рядом с людьми, у которых по сути ничего нет, шансов выжить у нее больше.

А КОМУ И ЛЮК - КВАРТИРА

По словам Алексея, в «общежитие» на теплотрассе он перебрался минувшей осенью:

- У меня был люк на Терешковой, теплый, хороший... А потом ребята вместе собрались. Можно сказать, я здесь только ради коллектива.

За полчаса на свежем морозном воздухе у нас уже пальцы на руках и ногах начали отмерзать. А он разгуливает по своему жилищу в одном свитере, говорит, тепло. Ночью, когда температура опускается до минус 20, спасает одеяло. При этом бомжи не лишены привычных средств связи, включая Интернет. Телевизора, правда, нет, да и зачем он? Ведь в смартфоне все есть, заряжают их у знакомых, которые живут поблизости, или в гаражных кооперативах. Там же расположен колодец, куда они ходят за водой. Поставил канистру на горячую трубу - вот тебе и горячий душ.

Не каждый, кто зиму проводит на теплотрассах, а лето в шалашах между заброшенными гаражами, постоянный обитатель улицы. Один из членов «общежития» сейчас охраняет дачу своих знакомых. А Вика вернулась в квартиру матери. Но если поругаются, не исключено, что опять на улице жить придется... Несколько бомжей из их компании подрались на стройку: тысяча рублей в день, кормят-поят. Алексей, по профессии сварщик-строитель, тоже с ними собирался, но, говорит, опоздал на автобус. А главное - документов нет, без них на работу не берут.

- Идти мне некуда, я детдомовский, из Соль-Илецка, - делится он. - Хочу в центр «Шанс» устроиться, чтобы мне документы оформили. Там полгода жить можно. Я в него соберусь скоро - хочу в жизнь выйти. От чего это будет зависеть? От моих... возможностей.

- Ладно, Леха, надумаешь в жизнь выйти, звони, будем помогать, - прощается Виталий.

ПОЧЕМУ НЕ В «ШАНС»?

Иногда Виталий Панин и его друзья находят бомжей, замерзших в заброшенных домах и уже не способных двигаться самостоятельно. Таких, почти безнадежных, везут в поселок Родничный, где раньше был детский дом семьи Ярославкиных. Отмывают, лечат, находят временную работу. Помните скандал вокруг протестантов Любви и Ильи Ярославкиных, у которых в 2012 году забрали 16 приемных детей? Официальная причина - ненадлежащий уход за несовершеннолетними. Но, видимо, дело было и в том, что у четы нашли приют и работу лица, имеющие судимости, алкогольную или наркотическую зависимость.

- Детей забрали, а большое хозяйство осталось, - рассказывает Виталий Панин. - Я знаю ситуацию изнутри и не согласен с обвинениями в адрес этих людей. Сейчас они продолжают заниматься реабилита-

цией. Это единственный центр, который берет бомжей.

Пытался Виталий наладить сотрудничество и с оренбургским центром социальной адаптации «Шанс». Волонтеры привозили туда вещи, постельное белье. Но дальше этого дело не пошло. По словам Виталия, посторонних, даже потенциальных работодателей или психологов, туда не пускают. Да и самим бомжам, особенно если они не из областного центра, попасть в этот центр не просто.

« Бомжи - такие же люди, и у них, несмотря на, казалось бы, праздный образ жизни, всегда есть какие-то дела.

- В «Шанс» только с трезвой головой идти, - прямо объясняет Вика. - И сначала надо пройти тест на ковид, а это 1 400 рублей стоит. И вообще там сейчас мест нет. Если пришел с улицы, будут проверять по полной программе. Берут оренбургских в первую очередь. А если с запахом алкоголя поймают три раза, то больше не пустят. Но зато если взяли туда, могут за три месяца восстановить документы.

Действительно, в «Шансе» на улице Базовой предоставляют временный приют лицам, оказавшимся без определенного места жительства и занятий, в первую очередь пожилым и инвалидам. Помогают с документами, оформлением полисов медицинского страхования, пенсий и пособий, инвалидности, а также с трудоустройством. В прошлом году «ЮУ» писал о бродягах, разбивших лагерь в одном из районов города и решивших пристроиться в центре. Поначалу возможность вернуть паспорт и жить в тепле показалась им привлекательной. Но, узнав, что в заведении нельзя пить-курить-материться, бродяги решили пока оставить все как есть.

СПРАВКА

По информации минсоцразвития области, в нашем регионе всего три центра социальной адаптации для бомжей. «Феникс» на 60 мест (ул. Тобольская, д. 6) и «Шанс» на 77 мест (ул. Базовая, д. 23/2) расположены в Оренбурге. АНО «Забота и уход» на 60 мест (ул. Некрасова, д. 89А) - в Бугурслане.

В них принимаются лица старше 18 лет, в первую очередь - пожилые и инвалиды, на срок до шести месяцев в году. В таких центрах бесплатно предоставляется отдельное койко-место с комплектом постельных принадлежностей, двухразовое горячее питание, консультативная, правовая и организационная помощь в вопросах бытового и трудового устройства, содействие в пенсионном обеспечении, направление в соответствующие организации социальной защиты населения. Все проживающие обеспечиваются одеждой и обувью по сезону, предметами первой необходимости. В холодное время года на базе ЦСА «Шанс» также работает пункт ночного размещения на 10 мест. В 2020 году социальные услуги здесь получили около 300 человек. Представители «Шанса» и «Феникса» совместно с центрами социального обслуживания с 1 декабря 2020 года работают в «Социальном патруле». Всем обратившимся гражданам они раздают памятки с адресами центров социальной адаптации.



Компьютер от Деда Мороза

В канун Нового года исполнилось сокровенное желание юного переволочанина. Сергей Сироткин из Родничного Дола вме-

сте с мамой Людмилой принял участие во Всероссийской акции «Елка желаний», которую в Оренбуржье курирует региональное министерство социального развития. Напомним, что о своих желаниях дети могли рассказать на сайте «Елкажеланий.рф». Из Оренбургской области поступило более 70 писем от детей с ограниченными воз-

можностями и из малообеспеченных семей. Кто стал добрым волшебником и исполнил мечту Сережи, остается только догадываться. Первоклассник из Родничного Дола не поверил своим глазам, когда заместитель главы района по социальным вопросам Вячеслав Чернов протянул мальчику ноутбук. Лицо Сережи сияло от счастья! Вместе

с ним радовалась и мама. Чудо техники станет хорошим подспорьем для интеллектуального развития школьника, а также для онлайн-обучения в случае необходимости. В знак благодарности Сергей Сироткин прочитал длинное стихотворение о новогоднем чуде, в которое он всегда искренне верит.

Сорочинск

Перезагрузка для зрителей

Олег АЛИН
Фото из открытых источников

В Сорочинске после масштабной реконструкции открылся кинотеатр «Россия». Теперь благодаря новому оборудованию местные зрители получили возможность одновременно с жителями столиц и областных центров смотреть премьеры российских фильмов.



Первые зрители и гости оценили кинотеатр по достоинству.

После капитального ремонта здесь обновлено все, начиная с кровли и заканчивая дверями. Отделочные работы проведены с использованием современных технологий и материалов, смонтированы автоматизированная пожарная система, система видеонаблюдения.

Первые зрители обновленной «России» заполнили зал лишь наполовину, они рассаживались по специальной программе «ковид» с учетом социальной дистанции. Киносезон открылся премьерной отечественной комедией «Обратная связь». Кинотеатр будет работать ежедневно, без выходных. В фойе планируется открытие кафе, также появятся аппараты с поп-корном и напитками.

Шарлык

Испытания ГТО прошли

Сергей АМПИЛГОВ
Фото из открытых источников

В Шарлыкской спортивной школе состоялось чествование спортсменов. Им вручали знаки ГТО.

Главными героями торжества в этот день стали две представительницы старшего поколения – Раиса Немальцева и Нина Жижина. В ушедшем году они решились сдать нормы ГТО. Испытания пройдены успешно, и как итог – золотой знак ГТО! «Это мой второй знак, – поделилась Нина Михайловна, – первый я получила еще в советское время, когда была ученицей седьмого класса. Для меня это очень важная награда».



Стоит отметить, что это не единственные пенсионеры в Шарлыке, которые в этом году решили пройти испытания ГТО, таких 24! В ближайшем будущем они все получат свои заслуженные награды. Осталось только добавить, что это не случайные люди, до пандемии наши герои активно посещали группу здоровья. В спортивном зале и бассейне ФОКа «Жемчужина» с ними занимались тренеры. «К сожалению, все это теперь недоступно, но, пока группа здоровья не работает, мы увлеклись скандинавской ходьбой», – добавляет обладательница золотого знака ГТО. Всего в 2020 году в Шарлыкском районе нормы ГТО сдали 303 человека, подавляющее большинство из них школьники.

Бугуруслан

И начинается сказка...

Тамара НАЗИНА
Фото автора

«Три билета на «Цветочек», мне, маме и брату, – серьезно произносит маленькая девочка, протягивая деньги в кассу театра. – Нам надо в сказку!» Жительнице Бугуруслана Кате Колесниковой три года, что не мешает ей быть заядлой театралкой. «Дочке было восемь месяцев, когда мы впервые взяли ее на спектакль. Думали, что придется уйти минут через десять, а она завороченно смотрела до конца, – рассказывает мама Кати Кристина. – Стараемся не пропускать ни одну премьеру, на некоторые спектакли ходим дважды. Это такое счастье, что у нас есть свой театр!»

Долго отдыхать в новогодние каникулы артистам Бугурусланского драматического театра имени Н. В. Гоголя не пришлось, рабочий год начался 4 января. В репертуаре праздничных дней четыре спектакля, для взрослых – «Женитьба» и «Ограбление в полночь», для детей – «Летучий корабль» и «Цветок заветного желания». Именно этот «цветочек» имела в виду Катя Колесникова, с которой мы познакомимся. Девочка с таким восторгом ждала путешествия в сказку, что и мне захотелось побывать не только в зале, но и за кулисами, в театральном закулисье.

Вместе с администратором Светланой Боровой поднялись по мраморной лестнице на второй этаж, где установлена большая нарядная елка. Интересно было наблюдать за ребятами, которые проходили в зрительный зал. Все



Семья Колесниковых – заядлые театралы.



Вот такой леший получился из Руслана Аминова!

в защитных масках, но нарядные: девочки – в красивых платьях, мальчики – в рубашках с бабочками, степенные, серьезные. А мы проходим в незаметную дверь рядом с портретами артистов и попадаем в лабиринт лестниц и переходов. Вверх, вниз, налево, направо – и наконец добрались до заветных актерских гримерок. Стараясь не мешать процессу преображения артиста в сказочного героя, знакомимся с первым персонажем. Рыжий с цветочками парик, веснушки на носу, лицо добродушное, даже трудно угадать, кто это.

– Я Руслан Аминов, а в сказке мне предстоит сыграть несколько ролей, – представляется актер. – Самый слож-



На сцене – царь и стрелец, Сергей Зиновьев и Эдуард Женихов.

ный грим – у лешего, его я сейчас и накладываю. Режиссер поставил задачу – сделать образ необычным, веселым и добрым, а не страшным лесным чудовищем. Вот такой он у нас получился! Для меня нет разницы – играть в спектакле для взрослых или для детей, всегда выкладываюсь максимально. Для малышей даже сложнее, они очень остро чувствуют фальшивые нотки, всякие заигрывания сразу раскусывают и перестают верить персонажу. Мало загримироваться, надо еще и поймать характер своего героя.

По соседству помогли друг другу облачаться в костюмы и поправляли грим два других персонажа. «Царь, просто царь, – пародируя Юрия Яковлева, представляется Сергей Зиновьев. – А это у нас главный персонаж – стрелец, его будет играть Эдуард Женихов. Очень способный молодой человек, сами увидите!»

Учитывая особые условия, связанные с пандемией, аншлагов в театре нет, много пустующих кресел. Зрителей стараются рассаживать в шахматном порядке, чтобы соблюсти дистанцию. Дело это непростое, многие приходят большими семьями и хотят сидеть рядом. Администраторам приходится искать варианты, чтобы правила соблюсти и людям настроение не испортить. Но вот под аплодисменты зрителей открывается занавес и все проблемы, споры, разговоры остаются где-то далеко, начинается сказка...

Кваркено

Помощь едет к вам

Татьяна ЗАЙКИНА
Фото из открытых источников

Сегодня как основной вариант в получении быстрой и квалифицированной медпомощи для сельских жителей предлагается оборудованный фельдшерско-акушерский пункт с профессиональным медработником. Часто при работе ФАПов возникает такая проблема, как отсутствие кадров. Хорошей альтернативой служит мобильный ФАП на колесах.

В рамках реализации национального проекта «Здравоохранение» в Кваркенскую районную больницу поступил новый передвижной фельдшерско-акушерский пункт на базе автобуса «ПАЗ».

Ходовыми характеристиками автомобиль с медицинским оборудованием не сильно отличается от пассажирских. Механическая четырехступенчатая коробка передач, максимальная скорость – 120 км/ч, однако приемлемый максимум – 80. Простая и надежная машина должна прослужить долго.

Что касается оборудования, то в передвижном ФАПе есть все, что найдется в стационарном, – от стетоскопа до переносного аппарата искусственной вентиляции легких. На приеме пациенты смогут за несколько минут узнать уровень сахара, гемоглобина и холестерина в крови, пройти ЭКГ. Сдать другие анализы можно будет без поездки в поликлинику: для



транспортировки биоматериала в медпункте на колесах есть небольшой холодильник. Рабочее место для медперсонала оснащено ноутбуком и лазерным принтером.

– В состав выездных бригад будут входить различные медицинские специалисты – для осуществления профилактики заболеваний, диспансерного наблюдения, патронажа беременных, хронических больных, немобильных пациентов, а также доставка лекарственных препаратов, – пояснила главный врач районной больницы Алтын Арыстанова. – В приоритете – поселения, где нет медработников, отсутствует ФАП, а также наиболее отдаленные поселки.

«Наши люди» стали музеем

Галерея выдающихся оренбуржцев «Наши люди», принимающая посетителей с июня 2020 года, теперь включена в официальный

реестр музеев России. Это 14-й музей области и 4-й официально зарегистрированный – Оренбурга.

Проект благотворительного фонда «Евразия» был реализован при поддержке Фонда президентских грантов на развитие гражданского общества, Благотворительного фонда Владимира Потанина и админи-

страции областного центра.

Компактная экспозиция рассказывает о 30 выдающихся людях, чьи судьбы каким-то образом связаны с Оренбуржьем. Самые ценные коллекции, указанные в официальном реестре, собраны о писателе Владимире Макашине, поэте Юрии Энтине, актерах театра и кино Викторе Борцове и Георгии

Мартынюке, скульпторе Эрнсте Неизвестном и государственном деятеле Викторе Черномырдине. Посетители даже смогут услышать голос нашего известного земляка. Галерея «Наши люди» расположена в арке дома № 27 на улице Советской, под туристическо-информационным центром. Музей работает бесплатно, без выходных, с 11 до 20 часов.

Главное – верить!

История одного храма

ТАМАРА НАЗИНА
ФОТО АВТОРА

«Нельзя заставить человека ходить в храм, у него самого должна такая потребность появиться. А двери церкви открыты для всех», – говорит настоятель храма во имя Великомученика Димитрия Солунского протоиерей Георгий (Зверев). В Курманаевском приходе служит он четверть века, а церкви, судя по дате в архивных документах, 190 лет.

СПУСТИЛИСЬ СЕДЫМИ

– Я к служению пришел не сразу, в пору моего детства и юности религию считали «опиумом для народа». Только у бабушки в доме видел иконы, она и беседовала со мной о Боге, учила молитвам, – рассказывает отец Георгий. – Какое-то зерно в душу запало, только проросло не сразу. Уже был женат, когда решил поступить в Самарскую семинарию. А в 1995 году 1 марта прибыл на постоянное место служения в Курманаевку.

...Церкви как таковой в то время не было, начинать пришлось с молельного дома, в здании, примыкающем к тому, что было когда-то величественным храмом. Строение в формах позднего классицизма, однокупольный четверик с прямоугольным алтарем и притвором, многоярусной колокольней, – описывали церковь в документах, такой помнили ее курманаевцы по рассказам старожилов. Она была первая в округе из кирпича, остальные – деревянные. Возводили ее шесть лет, основательно, раствор замешивали для кладки стен на курином яйце. Имел храм не только культовую, но и архитектурную ценность.

Когда при советской власти церковь попытались снести, к ее стенам собрался народ. Время было такое, что роптать люди не смели, крестились тайком и плакали. Купол с колокольней сдернули с помощью пригнанных откуда-то колесных тракторов, в Курманаевке таких в ту пору еще не было. Чтобы обвязать веревкой крест, заставили лезть

наверх братьев Токаревых – Павла и Василия. Правда то или легенда, но поднялись они на купол русоволосыми, а спустились седыми. То ли высоты убоялись, то ли гнева Божьего. Крест верующие тайком вывезли и схоронили на кладбище. Когда храм начали восстанавливать, нашелся человек, ука за в ший нужное место. Крест откопали, привели в достойный вид, и засиял он снова...

ВРЕМЯ ОКАЗАЛОСЬ НЕ ВЛАСТНО

Но кирпичные стены церкви в итоге не смогли разрушить ни воинствующие атеисты, ни время. В разные годы здесь были зернохранилище, клуб, спортивная школа. Что-то перестраивали, пристраивали, закладывали окна, пробивали двери. С появлением в Курманаевке священника в молельный дом потянулись прихожане. Самые активные, отец Георгий называет их «первая двадцатка», стали писать обращения и письма с просьбой вернуть храм в лоно церкви. Только в 1995 году то, что от него оставалось, решено было вернуть верующим.



Протоиерей Георгий: «У каждого своя дорога к храму, а его двери открыты для всех!»

– Клуб в селе построили новый, а летняя танцплощадка осталась под окнами молельного дома, на территории храма. Я еще службу вечернюю не успевал закончить, как начиналась совсем другая музыка, – рассказывает настоятель. – Долго уговаривал местные власти, чтобы площадку перенесли, а когда терпение кончилось, взял и разобрал ее сам. Прихожане боялись, что в отместку могут молельный дом поджечь, но ничего такого не случилось. Танцплощадку поставили на другом месте, а мы занялись восстановлением церкви.

Дело оказалось не скорым, сколько лет строили, столько и возродить пришлось. Многие сомневались, говорили: «Зачем? Кто сюда ходить будет?» Но нет, пожалуй, в районе человека, который не жертвовал бы деньги на благое дело. В 2007 году подключился к нему бывший житель Курманаевки – мэр города Урай Ханты-Мансийского автономного округа Александр Петров. Сначала переводил средства на восстановление храма, потом заказал сибирским резчикам по дереву иконостас, а мастерам в Самаре – паникадило, центральную люстру. Так всем миром его и возродили.

– Рождество и возрождение – слова однокоренные, в рождественских праздниках особый смысл, – говорит отец Георгий. – Нельзя разрушить рожденное с верой, а для будущих поколений урок – не спешите ломать, что не вами построено.

ЦЕРКОВЬ НИКОГДА НЕ УЧИЛА ПЛОХОМУ

В церковь приходят люди разных возрастов, в том числе дети. – Кого-то Господь привел, кто-то сам принял решение, у каждого своя дорога к храму, – считает батюшка. – На праздники он полон, в будни бывает по-разному. Человек редко приходит с благодарностью к Богу, чаще обращаются к нему в трудные для себя моменты – за помощью и защитой. Хочется, чтобы люди возрождались духовно. Пока этот процесс идет медленно. В обществе и сейчас немало нападок на церковь, не-

видимая борьба за души продолжается. Не все так просто, но потихоньку мы от безверия к вере идем.

Особенно радует настоятеля востребованность у юного поколения воскресной школы. Работает она 20 лет, размещается в бывшем молельном доме. Здесь есть классы, где дети изучают религию и культуру, Священное Писание, кабинеты для занятий прикладным творчеством, музыкой и пением.

– Церковь никогда не учила плохому, ее заповеди перекликаются с нормами морали и человечности, принятыми в гражданском обществе. В своих проповедях я не касаюсь политики. Главная заповедь – «Возлюби ближнего, как самого себя» – включает все: призыв к миру, взаимопониманию, добру, – рассуждает благочинный. – Патриотические мероприятия поддерживаем, призывники приходят за благословением перед тем, как отправиться служить Отечеству, проводим молебны за павших воинов. А в рождественские праздники устраиваем с воспитанниками школы спектакли для всех жителей села.

Отец Георгий с грустью перелистывает страницы альбомов с фотографиями праздничных концертов. В этом году торжества по случаю Рождества не состоялась. Но ночная служба прошла.

– Это не значит, что душа не должна возрадоваться рождению Христа, праздник всегда с нами, – говорит батюшка. – Главное – верить!



Таким хранят праздник Рождества фотографии в альбоме.

Твори, выдумывай, пробуй

С хорошим вас настроением!

Зимний конкурс читательского творчества «ЮУ» завершается. Новогодние праздники навеяли хорошее настроение, которое авторы выразили в рассказах. Спасибо всем, кто участвовал в нашем марафоне! Помимо «ЮУ» ваши произведения были опубликованы на нашей стра-

нице «ВКонтакте», и с ними познакомились сотни оренбуржцев. Победителей ждут награды – бесплатная подписка на газету «Южный Урал» и главный приз – смартфон. Информацию об итогах конкурса читайте в следующем номере газеты.

Не спи – замерзнешь

НАТАЛЬЯ ЯМЩИКОВА (ШЛЯХТИНА),
п. АКУБУЛАК

Эта удивительная история случилась ровно тридцать лет назад. Заканчивался 1990-й. Дома все было готово к встрече Нового года, как и у большинства жителей нашей огромной страны. В квартире стояла украшенная елочка, блестели игрушки, сверкали гирлянды, был накрыт праздничный стол. Для нас с сестренкой, совсем еще детей, главным было не уснуть, продержаться до боя курантов!

По семейной традиции ежедневно мы вместе с моим папой Сережей совершали пробежку по вечернему Акбулаку, тем самым приобщаясь к здоровому образу жизни. Не стал исключением и этот предновогодний вечер. Стоял мороз, метель разыгралась нешуточная. Бежать было тяжело, дорогу во мгновение занесло снегом, во многих местах сугробы выросли мне по пояс. Прохожих уже почти не оставалось, лишь некоторые спешили домой.

Около кинотеатра «Колос» мы с папой прыжками преодолевали снежный занос. Приземляясь, я наступила на что-то мягкое под снегом. Внезапно это что-то зашевелилось и вдруг... заговорило! А через пару минут даже узнало нашего папу.

Как оказалось, это был молодой мужчина, возвращавшийся домой после корпоратива. Не рассчитав свои силы, он присел и не заметил, как уснул. Не знаю, что ему снилось тогда, только мы его разбудили. Постучав в двери кинотеатра, попросили разрешения зайти погреться.



Сестры Елена и Наталья Шляхтины в детстве



и сегодня с отцом Сергеем Шляхтиным.

Через некоторое время мужчина отогрелся, пришел в себя. Поблагодарил нас и отправился домой.

– Счастливый! – сказал папа. – Он даже не понял, что заново родился!

Мы были рады, что спасли человека. Кстати, ни имени, ни фамилии его мы по сей день не знаем, да это, наверное, и не важно!

А 1991 год мы встретили отлично. Дома под елочкой нас уже ждали долгожданные подарочки от Деда Мороза (привезенные из Москвы папой). Старшей сестренке Леночке – наручные часы, а мне – украшение для волос из белой ракушки. И было нам с сестричкой тогда 15 лет на двоих.



Незабываемый праздник.

Новый год в Африке

КИРА ГАЛИМОВА,
ученица 7-го класса лицея № 1 г. Оренбурга

Моим самым необычным праздником был Новый год в Африке. Родители взяли меня с собой в командировку. Представляете, разгар зимы, а на улице +35 градусов по Цельсию. Все в летней одежде: мы, россияне, в футболках и шортах, ангольцы – в ярких национальных костюмах (они очень любят красный, желтый и белый цвета).

31 декабря мы поехали на Атлантический океан. Было весело: плескались в теплой воде, пили фруктовые коктейли, ели мороженое в прибрежном кафе, папа рыбачил (ему постоянно на крючок попадалась рыба-луна, которая раздувалась как шар)...

Однако спустя несколько часов нам стало вдруг грустно. Как же так, Новый год, а нет ни снега, ни елки, ни Деда Мороза?! Но тут папин сослуживец дядя Дима из Хабаровска подскочил с пляжного лежака, сел в машину и со словами: «Русские не сдаются! Всем ждать и не грустить!» – умчался в пальмовую даль.

Через два часа вместо дяди Димы из подъехавшей машины вышел настоящий Дед Мороз, с бородой, в шапке, правда, был одет немного в летнем варианте – в шортах и резиновых шлепанцах. Напевая: «В лесу родилась елочка...», Дед Мороз, то есть дядя Дима (а это был он!), воткнул в песок искусственную, но такую родную елочку и позвал всех водить хоровод.

Мы так обрадовались, что наш дружный хоровод растянулся на весь пляж. На нас с интересом глядели ангольцы, и Дед Мороз-дядя Дима крикнул им: «Ну что смотрим? Присоединяйтесь!» И хоть ангольцы не знали русского языка, они все поняли и с удовольствием начали с нами танцевать, петь и фотографироваться.

А вечером мама накрыла традиционный русский стол: пельмени, зимний салат. Под шумное, но такое приятное постукивание приборов о тарелки мы смотрели в записи «Иронию судьбы». Да! Новый год – он и в Африке Новый год!

Счастливы вместе

ВАРВАРА ПОДКОПАЕВА, 12 лет,
г. ОРЕНБУРГ

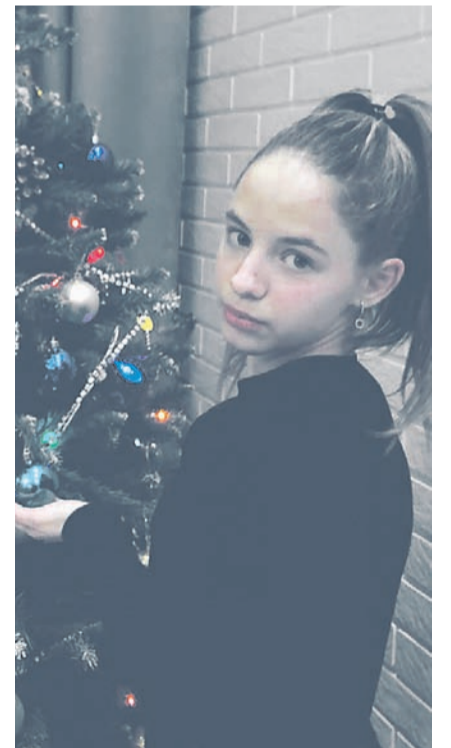
Я хочу рассказать историю о девочке Яне и мальчике Дане. Они перед Новым годом влюбились, но была огромная проблема – дети болели и им нельзя было подходить друг к другу ближе, чем на один метр.

Но выход нашлся: взявшись за метровую палку с двух концов, решили прогуляться. Конечно, это было сложно, ведь к любимому всегда хочется прикоснуться.

Так они гуляли по улице, ходили на каток. В канун Нового года Яне назначили операцию. Даня очень переживал, волновался за подругу. А она уверяла, что все будет хорошо. И правда, операция прошла успешно. И в Новый год они наконец-то смогли обняться.

После всех праздников сделали операцию и Дане, она оказалась тяжелой, но закончилась благополучно. Яна и Даня были очень счастливы, что наконец-то могут быть вместе.

Прошли годы, они поженились, родилась дочка, которой они рассказали историю своей любви.



Романтическая история от Вари.

А за городом – красивая зима

ЕЛЕНА ПРОКОПОВА,
г. ОРЕНБУРГ

Зимой бывают чудесные солнечные дни, когда снег, сухой и морозный, искрится золотистыми звездочками. В такие дни хорошо гулять и дышать чистым воздухом, кататься с горки, на лыжах, просто любоваться красотой зимнего леса.

Как прекрасна за городом природа! Мохнатые еловые ветки наклонились под тяжестью снега к земле. Деревья надели пушистые шапки и шубы. А на одной из тропинок я даже заметила зачьи следы.



Елена радуется жизни в любое время года.



Об авторе

Владимир Анатольевич МОЛЧАНОВ родился 1 апреля 1954 года на хуторе Полтавка Новосергиевского района. Отец - этнический украинец, мать из оренбургских казачек.

После окончания средней школы уехал в город Рудный (Казахстан), где окончил местный индустриальный институт по специальности горный инженер. В Советской армии служил танкистом. До 1985 года трудился на Соколово-Сарбайском ГОКе в Рудном, а потом в течение 15 лет - на Тюльганском угольном разрезе. В 1993 году обучался в Академии народного хозяйства при Правительстве

РФ, в 1994-м проходил стажировку в городе Бохум (Германия). С 2000 года занят в строительной отрасли на разных предприятиях Оренбурга. Член областного творческого объединения «Оренбургская крепость» при Доме литераторов имени С. Т. Аксакова. Прозу публиковал в районной прессе, газете «Южный Урал», альманахе «Гостиный двор». Готовит к изданию второй авторский сборник.

Забытый процесс. Рассказ-воспоминание о недалеком прошлом

Владимир МОЛЧАНОВ
ФОТО ИЗ АРХИВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

В середине 1990-х годов судьба забросила Алексея на стажировку в германскую землю Северный Рейн-Вестфалия. По производственной деятельности. Русские были там в новинку, немцы относились к ним очень хорошо, в перерывах между учебой и практикой таскали по своим примечательным местам. Как-то привезли в деревенский музей народных и старинных ремесел под открытым небом. Завели на маслобойню - с водяным приводом, винтовыми деревянными давяльнями, ременными передачами.

- Такого ты точно не видел, - обратился к Алексею куратор, господин Энгельгарт, памятуя, что на все показываемое у гостя был один ответ: «У нас это го как гуталина!»

В деревне - кузница, столярка, овины, сеновалы. Почти все как дома. Зато немцы не знают, что значит катать пимы, делать плетень и мыться с венчиком в баньке «по-черному». Это еще Алексей не стал им забивать голову тем, что можно и в печи мыться. А на горделивые слова вновь дал достойный отпор:

- Каждый год в начале зимы самолично бью масло, натуральное и душистое, на точно такой, но действующей в хозяйстве маслобойне, - сказал, глядя Энгельгарту в глаза.

И поймал одобрительно-восхищенный взгляд куратора, постоянно сетовавшего на то, что немецкая нация теряет самобытность. С тех пор немного времени прошло, а сейчас и в России поди сыщи настоящую маслобенку, как у нас называли подобные производства! Пожалуй, разве где-нибудь в музее. А вроде бы только вчера подкатил по свежеснежному сугробу на мотоцикле односельчанин Валерий Гредякин:

- Анатольевич, мы под выходные собрались на масленку! Поедешь с нами?

- Охотно, по осени еще набили пару центнеров семечек из обронных подсолнечных шляпок. На флягу масла как раз достаточно, - принял предложение Алексей.

- Стоит ли из-за фляги волочиться в Покровское на целые сутки? - заметил сидевший в люльке брат товарища.

- Вова, а процесс? Это же песня! - удивился Алексей.

В пятницу на «Беларуси» обехали гаражи, покидали в телегу мешки с подсолнечными семечками, двинулись в сторону Покровского. Тепло одетые, возлежа среди мешков, неторопливо всю дорогу обсуждали разные новости. В компании собралось три брата (один еще мальчишка), их отец и Алексей. Семья Гредякиных ему не чужая, частень-

Маслѐнкин дух



Натуральные сельские маслобойни выдавали продукты изумительного качества.

ко вместе отмечали праздники, а летом совершали выезды на природу.

Уже затемно добрались до Покровского. Подъехали к маслобойне, заняли место в очереди любителей натурального продукта, выгрузили и сложили мешки к стене, под навес, в скудном свете висевшей под потолком «лампочки Ильича».

Зашли, по ходу здороваясь с присутствующими, вовнутрь помещения. В лицо приятно пахнуло свежим горячим маслом. Ожидая своей очереди группировались вдоль стен, грубо побеленных известью, сидели на пеньках или прямо на земляном полу - вокруг импровизированных столов (из ящиков и досок), заставленных бутылками, кружками, стаканами и деревенской снедью.

« - Берут, слава богу, масленкиным духом подышать да жизнью подзарядиться, хоть и помощи от меня уже никакой, сiju вот кулем на мешках!..

- Привет, дядя Макар. Живой, однако, коли снова здесь? - протянул руку отец товарищей бородатому деду, похожему на колдуна-мухомора из русских сказок.

- А ты, Сашка, меня догоняешь, сивый весь, - встрепенулся, подъяв на подошедших земляков ясные, с голубиной глаза, дед.

- Так годы текут, как река, не останавливаются. Тебе-то, небось, в субботу сто лет. Вот и я не отстаю, - усмехнулся дядя Саша, приземистый и сухопарый, но еще в силе.

- Сто не сто, но много. Царя даже помню, - спокойно изрек дед.

- Силов, наверное, нет, так чего на масленку таскаешься? У тебя ведь детей да внуков прорва несметная, - пожимая старику руку, обронил товарищ Алексея - Валерий.

- Берут, слава богу, масленкиным духом подышать да жизнью подзарядиться, хоть и помощи от меня уже никакой, сiju вот кулем на мешках! - засмеялся дед Макар.

Выбрали свободное место, расположились, стали неспешно закусывать нехитрой (хлеб, картошка в мундире, вареные яйца, сало да лук) едой.

- Маслобойка эта у нас с 1930-х годов, я помню ее еще с водяным приводом. Тут плотинка речку перегораживала, с отводного лотка поток падал на

водяное колесо дубовое, да через деревянный вал, на подачу. Электропривод уже после войны сотворили, - рассказывал дядя Саша.

Володя взял со стола кружку и метнулся к прессу. Принес, наполненную горячим маслом. Дядя Саша надкусил нечищеную картофелину, полил ее из кружки дымящимся, источающим немислимый дух содержимым, следом посыпал крупной солью, щепоткой взвизгивая из раскрытого спичечного коробка на столешнице. И, прижмурившись, со вкусом откусил.

Алексей обвел взглядом про-

сторное помещение маслобойни, по периметру которого располагались разные механизмы. Негромкое гудение движков не заглушало людской говор. Только резкое хлопанье в барабанах шелушилки нарушало монотонный гул. По углам со стен свисали и раскачивались на сквозняке тенета. Обвешанные застрявшей подсолнечной шелухой, они походили на новогодние гирлянды. От всего веяло патриархальностью и вековым спокойствием.

Очередь подошла под утро. Забросили мешки на деревянные стеллажи-полати. Дядя Саша, перекрестившись, засыпал в бункеры сухие семена. Алексей вспомнил, как в детстве отец брал его на мельницу. Тогда пшеничное зерно засыпали в такие же бункеры, только большие. Открыв заслонки, дядя Саша наполнил барабаны обдирочного механизма и включил вентилятор. Барабаны закрутились, шелушение семян началось. Легкая шелуха воздушной струей потянулась на улицу, а очищенные ядрышки посыпались в подставленные оцинкованные бадейки.

- Бездельнички, хорош опочивать, взяли бадьи и понесли на обжарку, - командовал Валерий, принимая командование на себя.

Поджаркой зерен на огромных чугунных сковородах руководил мастер Николай, он же - управляющий маслобойней. На нем здесь - главная работа. Чтобы продукт не горел, в сковородки понемногу подливали воду. Дошедшие до нужной кондиции зерна вывалили обратно в бадьи

и переместили к прессу. Попутно Алексей набрал пакетик чистых жареных ядрышек - детей порадовать.

- Бодрячки-здоровячки, давай на отжим, - командовал Валерий брату с Алексеем.

- Правильно, как тяжеленную колбу таскать, так всегда мы, - забурчал Владимир, но не ослушался. В любом важном процессе должно быть единоначалие, иначе пойдет сбой.

Засыпали в ступу-цилиндр еще горячие зерна. Сверху наложили металлический блин-поршень и подвели к его середине наконечник стойки. Володя взял пульт, надавил на кнопку. И потекло теплое масло по желобам в подставленные фляги, расточая умопомрачительный дух. Едва цилиндр втягивался на место, Владимир с Алексеем брались за приваренные к ступе рукояти, сдвигали колбу для выбивания спрессованных жмыховых остатков.

- Вовик, не спи на ходу, - подначивал Алексей напарника.

- Еще один начальник на мою голову! Сам мослай пошустрее, - заворчал тот в ответ, хватаясь за металлический стержень.

Здесь тоже должно быть гидравлическое приспособление для выдавливания, но его нет. Алексей с Владимиром выбивают жмых здоровенным металлическим «карандашом». А раньше и на давяльне стоял винтовой пресс.

- Алексей, подбрось горячего в печь да шелухой дрова разбавь для экономии, чего ей зря пропадать, - привычно командует Валерий.

Выскочил на улицу Алексей и обомлел: вокруг - белым бело от снега и луны! Покровское - словно на ладони, но будто обновленное. Подкинув в печь топлива, поспешил вернуться к прессу. Все работают, почти не разговаривая, каждый знает свое дело. И так без остановки, пока не опустел последний мешок.

Вытащив и составив фляги у наружной стены, вернулись к столу. Вот теперь и выпить не грех. Дядя Саша пошел собирать спрессованные колбочки жмыха на корм птице. Да и для рыбалки годятся.

- Вить, помоги отцу, - командует Валерий.

Через час подъехал трактор. Когда закидывали в телегу фляги и мешки, снег под сапогами звонко хрустел. С жадностью вдыхая чистый морозный воздух, устроились между теплых фляг, с удовольствием вытянули уставшие ноги. Транспорт покатил к поселку.

- Что, начальник, притомился? - с улыбкой поддел Алексея Владимир. - Масло бить - это тебе не цехом командовать.

Но Алексей, подставляя лицо под кружившие в воздухе снежинки, лишь блаженно улыбался...

БЕЗ ПЕРЕРЫВОВ. Наталья Бехтерева (1924 - 2008) - крупный нейрофизиолог, ученый, доктор медицинских наук, профессор, академик РАН и РАМН, ряда академий мира. Автор множества открытий в области механизмов памяти, знаний, мышления, организации мозга. Вывод, который сделала академик Бехтерева, звучит так: чтобы память была лучше, ее необходимо упражнять. И упражнения такие есть. Они общедоступные, выполняются их можно в любой обстановке. Почему бы не потренировать свою память и не попытаться зазубрить наизусть все номера телефонов своих друзей и знакомых? Ведь не случайно же раньше в школах детей заставляли зубрить очень многое наизусть. Зубрежка вообще была одним из методов обучения, это хороший тренажер памяти. Для тренировки памяти очень полезно заниматься изучением какого-нибудь иностранного языка - заучивать ежедневно хотя бы по 5 - 10 новых слов. Или учить наизусть стихи. Неплохой метод для развития памяти и

загадывание кроссвордов. Обязательно нужно пополнять свой словарный запас, больше читать, чтобы получать как можно больше разнообразной информации, заставлять свой мозг постоянно работать. И тренировки эти должны быть постоянными - не делайте больших перерывов в умственной работе.

разгадывание кроссвордов. Обязательно нужно пополнять свой словарный запас, больше читать, чтобы получать как можно больше разнообразной информации, заставлять свой мозг постоянно работать. И тренировки эти должны быть постоянными - не делайте больших перерывов в умственной работе.

разгадывание кроссвордов. Обязательно нужно пополнять свой словарный запас, больше читать, чтобы получать как можно больше разнообразной информации, заставлять свой мозг постоянно работать. И тренировки эти должны быть постоянными - не делайте больших перерывов в умственной работе.

Воспитание

Позволяйте все чувства, но не всякое поведение

LADY-REAL.RU

В вопросах этикета и воспитания хороших манер, культурного поведения мы часто встречаем мысль: «Нельзя молчать, когда мы скрываем свои чувства и эмоции, это вредит здоровью». Или более радикальное: «Лучше крепко выругаться, чем делать реверансы».

Все эти противоречия рождаются потому, что большинство из нас не задумывается на тем, что выражение эмоций (чувств) и культура поведения - разные по сути вещи. Умение вести себя культурно не тождественно препятствию в выражении своих чувств.

Давайте вернемся назад в детство и исправим эту программу противоречий с помощью совета из книги Симоны Дэвис «Монтессори для малышей».

Резонанс вопрос: «Если я принимаю ребенка таким, какой он есть, смотрю на вещи его глазами и принимаю все его чувства, нужно ли мне принимать любое его поведение?»

Это совсем не так. Мы вмешиваемся, если ребенок ведет себя неподобающе, и это необходимо прекратить. Нам, взрослым, следует действовать, как действует рациональная часть мозга нашего ребенка, которая все еще продолжает развиваться.

Мы вмешиваемся, чтобы уберечь его. Чтобы уберечь других людей. Чтобы уберечь самих себя. Чтобы показать ему, как быть ответственным человеком.

ПРИМЕРЫ:

«Не соглашаться нормально, но я не могу позволить тебе обижать твою сестру. Ты садись с этой стороны от меня, а ты садись с другой».

«Я не могу позволить тебе говорить со мной в таком тоне, я не могу позволить тебе причинить себе вред. Но вижу, что происходит нечто важное, и я хочу в этом разобраться».

Итак, отделите эмоциональное от рационального, позволяя себе все чувства и эмоции, но не всякое поведение! Маленький, но важный совет, который помогает выстраивать верную линию общения с окружающими в любых жизненных ситуациях. Контролируйте поведение, но не чувства.



Привычки, которые ведут к достижению целей

Смените пару фраз

BUSINESSMAN.RU

Психологи уже давно доказали, что то, как мы говорим и что мы говорим, влияет на то, как нас воспринимают окружающие люди. Это важно, но это еще не все.

Наша речь, выражение наших мыслей влияет также на наше поведение. И, как показывает практика, если сменить одно слово в своей речи на другое, это может полностью изменить ваш подход к цели. К такому мнению пришел профессор из Стэнфорда Бернанд Рот и академический директор Стэнфордского института дизайна Хассо Платтнер. Они выпустили книгу о привычках, которые ведут к достижению целей. И если попробовать изменить некоторые особенности своей речи, то вы можете стать более успешными.



Советы психолога

Избавление от стресса

IZ.RU

Психолог и женский коуч, автор собственного метода для проработки психотравм из детства и ложных убеждений у взрослых Ирина Маслова-Семенова рассказала, как мягко избавиться от стресса.

Прежде всего, по мнению специалиста, для борьбы с проблемой важно выяснить, как именно у человека возникает стресс.

Это может быть влияние информационного потока, когда мозг вынужден обрабатывать максимум данных в короткие сроки. Также стресс может появиться у человека под влиянием внешних факторов. Брать позитивные мысли из ниоткуда невозможно - они формируются на основании того, как именно человек живет, а это сложно, если существование проходит в режиме «дом - дети - работа».

Чтобы не впасть в стресс, психолог советует находить время для себя, в противном случае риск упасть в негатив заметно увеличивается.

Причиной стресса может стать и внезапное отсутствие информации. Привыкший к ее получению мозг, оказавшись в вакууме, начинает «буквально есть сам себя, вытаскивая из глубин подсознания то, о чем думать бы не хотелось».

Специалист подчеркнула, что чем чаще человек прокручивает в голове проблемы, тем чаще и больше находится под воздействием негативных сценариев. Чувства стыда, вины и обиды мешают жить спокойно и радостно, а также из-за этого на физическом уровне появляется ощущение комка в горле, боли в груди и щемящее ощущение. Если человек не умеет сбрасывать все, перекладываясь, а только копит и копит все это напряжение в себе, рано или поздно произойдет срыв. И будет он на гормональном уровне, например резко повысится гормон адреналин, - объяснила Маслова-Семенова. Врач советует освоить простые упражнения, которые могут помочь справиться с зачатками стрессовых ситуаций. Например, можно попробовать нарисовать

тревогу, ведь рисование является одним из лучших способов снять напряжение. Составьте список из 10 сильных страхов - не анализируя, а то, что первым приходит в голову. После этого рядом с наименованным изобразите каждый страх так, как он ощущается. Следом стоит нарисовать позитивную картинку, что изменит ситуацию. К своим страхам и переживаниям стоит подходить творчески, тогда переносить их будет существенно проще, заключила специалист. Кроме того, есть три продукта, которые лучше всего помогают справляться со стрессом, - это темный шоколад, авокадо и жирная рыба.



Антиоксиданты

Любимое словечко маркетологов, которое стало буквально вездесущим. Антиоксиданты – это соединения, которые защищают организм от свободных радикалов. Свободные радикалы образуются как побочный

продукт взаимодействия человека с окружающей средой. В небольших количествах антиоксиданты присутствуют в организме всегда, и здоровый организм регулирует их количество. Но плохая экология, сбой в иммунитете и просто возраст приводят к образованию множества свободных радикалов, которые вызывают повреждения на кле-

точном уровне. Ускоренное старение, риск онкологии, бесплодие могут быть связаны с этими агрессивными структурами. Тут-то организму и требуется подпитка антиоксидантами: они связывают свободные радикалы и устраняют их опасность. В настоящее время известно около 8 000 типов антиоксидантов, которыми богаты 3 100 продуктов в мире.

Научно доказано, что гораздо действеннее антиоксиданты из натуральных продуктов, чем из обогащенных и искусственно синтезированных. Поэтому ешьте больше овощей и фруктов и не слишком доверяйте надписям на пищевых добавках и синтетических витаминах о том, что они «богаты антиоксидантами».

Счастливым образом жизни

Почему диеты не работают?

Объясняет научный журналист Гарольд МАКГИ
GASTRONOM.RU

Существует огромное количество диет, более того, все время появляются новые. Но почему тогда количество людей с лишним весом постоянно увеличивается? Неужели все эти диеты не работают? Научный журналист Гарольд Макги, автор книги *On Food & Cooking: The Science & Lore of the Kitchen*, вошедшей в десятку лучших кулинарных книг XX века, рассказал правду.

О ДИЕТЕ ГРОБОВЩИКА

В 1863 году английский гробовщик Вильям Бантинг написал брошюру под названием «Письмо о полноте, адресованное публике». По сути, это была первая книга о диетическом питании, автор которой рассказывал о своих многолетних тщетных попытках похудеть – в 60 лет он весил 100 кг. Активные занятия греблей, катание на лошадях, грязевые ванны и прочие на первый взгляд эффективные меры привели лишь к повышению аппетита. Единственным действенным методом стала диета, назначенная Бантингу доктором Вильямом Харви, который посоветовал убрать из рациона хлеб, сахар, картофель, сливочное масло, молоко и пиво, так как они «насыщены углеводами и приводят к нарушению обмена веществ». Помимо этого доктор расписал четкий план питания, чего до этого никто не делал. За несколько месяцев гробовщик похудел на такой низкоуглеводной диете на 30 кг, а его 16-страничное издание стало мировым бестселлером.

Гарольд Макги считает, что с брошюры Бантинга и начались бесконечные мытарства, касающиеся похудения и диет. С тех пор как человечество обнаружило, что еда состоит из жиров, белков и углеводов, каждый из этих элементов время от времени объявляется вредным для здоровья и подвергается остракизму. Известны безуглеводные (кетогенная, палеолитическая и диета Аткинса), низкожировые (DASH-диета и диета Притикина) и безбелковые диеты. Но дело в том, что эффективность ни одной из этих диет не имеет научного подтверждения.

«Когда я начал писать про еду, то активно интересовался вопросами связи питания и здоровья человека. Но спустя десять лет обнаружил, что все концепции диетологии поменялись! – рассказывает Гарольд Макги. – В конце концов, ученые недостаточно еще знают, как устроен человеческий организм, что именно требу-



ется для его оптимальной работы, какой объем белков, жиров или углеводов мы должны употреблять и как изменится метаболизм в течение дня. С научной точки зрения никто не может рекомендовать людям есть те или иные продукты».

О ГЛАВНЫХ ВРАГАХ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

В середине прошлого века в США был найден враг человечества номер один – и это был не Советский Союз, а... жир! Было объявлено, что жирная пища приводит к атеросклерозу и сердечно-сосудистым заболеваниям и чем больше мы едим жира, тем выше риск возникновения этих болезней. Сегодня, спустя 60 лет, врачи признают, что низкожировая диета чрезвычайно вредна для здоровья, так как содержит много сахара и калорий. Но и тут Гарольд Макги советует не перегибать палку с ограничениями: «Да, сахар не стоит есть отдельно, но это не значит, что нужно совсем его исключать. Морковь, апельсины или яблоки содержат много сахара, который не вреден. Что же касается модного нынче ограничения других углеводов, то давайте посмотрим на Восток: в Китае и Японии максимальное количество долгожителей, а их рацион – сплошные углеводы и минимум белка».

О ТОМ, ЧТО ВСЕ МЫ РАЗНЫЕ

В 2018 году доктор Стэнфордского университета Кристофер Гарднер провел исследование, чтобы выяснить раз-

и навсегда, что эффективнее: низкожировые диеты или безуглеводные. В эксперименте приняли участие 600 волонтеров, которых в случайном порядке посадили на эти два типа диет. Результаты не обрадовали: кто-то похудел, а кто-то нет. Более того, некоторые из волонтеров даже умудрились поправиться! Из этого ученые сделали печальный вывод, что диеты, помогающие кому-то избавиться от лишнего веса, совершенно не действуют на других. Все индивидуально.

Гарольд Макги подтверждает эту теорию: «Организм человека очень легко ко всему приспосабливается: мы можем жить и в тропиках, и в Арктике. Наше тело построено таким образом, чтобы мы могли справляться с любой пищей, которую сможем найти. Лучший тип питания для человека – вариативность: много различных продуктов – и чтобы ни с одним не было перебора или, наоборот, дефицита. Если вы хотите жить долго и иметь крепкое здоровье, нужно обращать внимание не только на питание, но и на то, сколько шагов ежедневно проходите, какие проблемы со здоровьем были у ваших родителей и так далее. Уинстон Черчилль, например, умер в возрасте 90 лет, при этом он каждый день курил сигары и пил виски, любил поесть и имел лишний вес. Идея счастливой жизни – наслаждаться тем, что тебе действительно нравится».

Пройдите тест

Витамины в дефиците

MEGAZDOROV.RU

Простой тест, с помощью которого можно легко выяснить, каких именно витаминов вам не хватает.

* Вытяните руки ладонями вверх и согните два последних сустава четырех пальцев одновременно на обеих руках до тех пор, пока кончики пальцев не коснутся ладони (сустав между пальцами и ладонью не сгибайте). Не можете выполнить это упражнение? Вероятен дефицит витамина В6.

* Если вас часто беспокоит неприятный запах изо рта, это может свидетельствовать о недостатке витамина В3.

* Даже при слабых ушибах у вас появляются и долго не проходят синяки? Скорее всего, вы получаете мало витамина С.

* Одна из возможных причин хронических запоров – дефицит витаминов группы В.

* В том, что вы страдаете от головокружения и шума в ушах, мо-

жет быть повинен недостаток витаминов В3 и Е, а также марганца и калия.

* Краснота глаз, неспособность быстро адаптироваться в темноте, ячмени иногда связаны с нехваткой витаминов А и В2.

* Перхоть появляется в том случае, если в дефиците витамины В12, В6, F и селен.

* Тусклые и ломкие волосы – признак недостатка витаминов В, F и йода.

* Выпадение волос иногда связано с нехваткой витаминов В9, С, Н, инозита.

* Причиной бессонницы может быть дефицит витаминов группы В, калия и кальция.

* Частые кровотечения из носа бывают вызваны недостатком витаминов С, К и В3.

* Угревая сыпь и красные пятна на шее – признаки дефицита витаминов А и В.

Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.

Лимон

Одним махом семерых убивахом

MEGAZDOROV.RU

Лимон – фрукт на все случаи жизни. В нем настолько много витаминов и полезных веществ, что, пожалуй, лимон найти нечто более универсальное.



АНГИНА

При острых болях в горле съешьте половинку лимона вместе с кожурой. Кисло? Зато крайне полезно! Лимонный сок также хорошо использовать для полоскания горла: разводим его водой в пропорции 1:3 и полощем каждый час в течение дня. Также соком можно три раза в день смазывать горло в местах, где скопился белый налет.

БРОНХИТ

Если довели до бронхита, смешайте 50 г натертого хрена и сок 2 – 3 цитрусовых плодов. Принимайте по чайной ложке несколько раз в день, ничем не запивая. Лимон в компании с чесноком отлично действует в качестве рассасывающего средства. Для этого кашицу из 5 лимонов с кожурой смешать с кашицей из 4 головок чеснока, залить смесь одним литром прохладной кипяченой воды, плотно закрыть и держать в темном и холодном месте 5 суток. Процедить и принимать по столовой ложке три раза в день за 20 минут до еды.

ТОШНОТА

Тошнота, а также изжога после жирной пищи легко устраняются, если выпить сок половинки лимона, предварительно добавив в него 1/2 чайной ложечки соды.

ГРИПП

Пьем чай с лекарственными травами и лимоном. Хорошо заваривать его вместе с календулой, мятой, шалфеем, хвощом и подорожником. Такая смесь поддержит на уровне содержание кальция в организме. А кальций – отличный помощник в борьбе с температурой.

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Столовую ложку измельченной сосновой хвои залить стаканом кипятка и дать настояться 30 – 60 минут. Готовый настой процедить и смешать с половинкой лимона, предварительно очищенной от кожуры и измельченного. Принимать за час до еды трижды в день по стакану смеси в течение 15 – 20 дней.

ГЕПАТИТ

При этом заболевании лимонный сок или воду с его добавлением полезно употреблять ежедневно. Для этого лимон очищаем от кожуры, разрезаем на половинки, заливаем кипятком, настаиваем в течение 12 часов и принимаем натощак по стакану.

ГИПОТОНИЯ

При постоянном пониженном артериальном давлении 5 – 6 лимонов пропустить через мясорубку. Получится лимонное пюре, в него добавить 100 г измельченных листьев бадана. Это лекарственное растение можно приобрести в любой аптеке. Залить кашицу одним литром холодной кипяченой воды и дать настояться в холодильнике 36 часов. После чего добавить в настой полкило свежего меда. Все перемешать и снова поместить сосуд в холод на 25 часов. Настой принимать за 30 минут до еды три раза в день по 1/4 стакана. Курс лечения – три недели.

Гороскоп. На 18.01 – 24.01



GOROSKOP24.COM

ОВЕН. Постарайтесь на этой неделе завершить все дела и проекты. Стоит напрячься, это будет способствовать положительным изменениям в вашей карьере, даже если на первый взгляд они покажутся незначительными. В личной жизни старайтесь сохранять спокойствие и терпение.

ТЕЛЕЦ. На этой неделе госпожа Фортуна может быть благосклонна в сфере общения с новыми людьми и взаимопонимания с коллегами. Не позволяйте себя эксплуатировать, но и не прячьте свои способности, проявляйте их в полной мере. Меньше верьте в обещания и объективно рассчитывайте свои силы и возможности.

БЛИЗНЕЦЫ. Желательно сейчас не преодолевать бурные пороги, а спокойно плыть по реке или быть в тихой заводи - в обществе близких людей. Вы можете друг другу решить проблемы, которые давно вас беспокоили. Вас ждут настоящие чудеса. На работе все тоже складывается наилучшим образом, вас ценят, можно ожидать премию.

РАК. Достаточно насыщенное время, которое может оказаться в равной степени заполнено деловыми встречами, окончанием крупных проектов и поиском новых партнеров. Стабильности финансового положения ничего не угрожает, если вы не проявите излишнего легкомыслия. Вам придется много внимания уделять окружающим вас людям.

ЛЕВ. Вы сейчас в центре внимания, полны сил и энергии. Однако дела почему-то складываются не лучшим образом. Не старайтесь исправить сложившуюся ситуацию, а попробуйте извлечь полезный урок и ждите перемен. Задуманное удастся воплотить в жизнь, если вы превратите свое негодование в деловую активность. В выходные вряд ли получится расслабиться, пора устроить генеральную уборку в доме.

ДЕВА. Неделя обещает быть достаточно активной и напряженной. Зато при желании, воспользовавшись обстоятельствами, будет возможно многое достичь. Вам понадобятся такие качества, как дипломатичность и умение договариваться. Рабочая обстановка обещает быть спокойной, что позволит вам слегка расслабиться.

ВЕСЫ. Несмотря на трудности и препятствия, ваши дела идут в гору. Похоже, неприятности только для того и существуют, чтобы успех оказался желаннее. Это касается и работы, и личной жизни. Сделайте выводы из собственных ошибок и идите вперед, к желанной цели. Важно сохранить достоинство и самообладание даже в стрессовых ситуациях.

СКОРПИОН. Оставьте все свои страхи и опасения позади, соберитесь с силами и мыслями и - вперед. Вас ждет новый уровень. Именно сейчас вы можете изменить свою жизнь и найти свое счастье. Просто позвольте себе большее, прислушайтесь к своим желаниям и реализуйте их.

СТРЕЛЕЦ. Вы сумели преодолеть трудности и можете спокойно поживать на лаврах. В эти дни возможны крупные денежные поступления. Пришедшие вам в голову идеи могут быть очень плодотворны и привести к успеху. В середине недели будут удачными короткие поездки по делам и покупки.

КОЗЕРОГ. Эта неделя готовит вам встречи с людьми, важными для вас в профессиональном плане. Не все они доставят вам удовольствие, но постарайтесь вести себя корректно в любой ситуации. Тщательно обдумывайте каждое свое слово и действие. Материальное положение вполне стабильно, возможны денежные поступления.

ВОДОЛЕЙ. На этой неделе довольно трудно будет обсуждать вопросы взаимодействия с деловыми партнерами, так как с вашей или с другой стороны может проявиться яркое стремление к доминированию. Постарайтесь найти компромисс. События недели позволят по-новому оценить многие ваши позиции в личных делах.

РЫБЫ. У вас появится возможность сделать много добрых и полезных дел. При желании и сосредоточенности на главных вопросах вы можете достичь высоких результатов на работе и реализовать все намеченное. Самым неэффективным днем грозит оказаться понедельник, когда не стоит начинать ничего нового и желательно соблюдать во всем осторожность. В выходные незапланированная встреча откроет перед вами новые перспективы и горизонты.

Сканворд

Святое Писание					Газированный напиток	Дед ...													
	Желна	Боевая машина		Совершенство		Цветок								Гора богов					Панорама
	Финансовое учреждение	Капитан ... Ж. Верна				Изба													
				Приток Иртыша		Пряность								Перво-человек		Канавы			Бульварная газета
	Результат		Рекламный газ	Электрод		Глаза (устар.)													
				Успех, победа										Сорт яблок					Биополе
	Драма Гете		Интеллект											Невольник					
П-ов на севере России		Начало реки		Муз. чувство	Город-музей									Горное село					
						Загадочный мистер ...	Пустынная ива	Тадж. суп-лапша											
Мотать себе на ...			Коралловый о-в	Брат Ромула									Пекло	Головной ...	Сувенир с моря				
Момент взлета						Вид вышивки													Река на Ю. Урале
Культурный зверь						Дикая свинья													Курорт в Абхазии
Сходни	Шар из снега				«Червона ...»	... годности													Столица на Ниле
	Суши-рулет	Северный шелк		Китайская борьба		Сильно потрясение		Своя ... владыка											
				Муз. звук				Родоначальник детектива						Поступь					
	Амер. авто		Александрский ...											Царь персов					
								Стадо овец											

Составил Николай НОВИКОВ

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Дятел, Мороз, Идеал, Немо, Кинза, Банк, Омь, Апорт, Итор, Анод, Удача, Раб, Рим, Аул, Таймыр, Угро, Ус, Икс, Ай, Старп, Ажур, Топек, Кабан, Ком, Спок, Рукя, Фолл, Ушу, Шар, Стон, Кир, Полнотак, Отрапа.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Библя, Трап, «Файст», Неон, Исток, Лен, Танк, Ул, Атол, Рем, Си, Лимопад, Ритм, Руга, Дом, Нар, Шок, Очн, Сакса-ул, Мак, Адам, Жар, По, Олимп, Убор, Овраг, Пакушка, Обзор, Аура, Каир, Таблоид, Тагра.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПЫЛКОВАННЫЙ 13 ЯНВАРЯ

Анекдоты

Если человек с положительным результатом на коронавирус надует шарик и лопнет его в толпе, это будет считаться терактом?

В городе Н., в подвале жилого дома, полицейские накрыли нелегальную школу. В ходе операции оперативники задержали пять учеников 7-го класса, совместно занимавшихся математикой. Двоим удалось скрыться. Бумажные учебники и тетради были изъяты. Теперь всем грозит 14-дневный карантин.

Если пластиковый пакет разлагается за 145 лет, а асфальт за одну зиму, то, может, стоит делать дороги из пакетов?

В Новочеркасске прошел детский конкурс рисунков на асфальте. Победил мальчик, который нашел асфальт.

- А знаете, Стив Джобс начал свой грандиозный бизнес, имея только паяльник

и гараж!
 - Ну, у нас так многие начинали... Да, и уют еще.

Россиянин, помни! Заботься о своем здоровье, ты ставишь в затруднительное положение Пенсионный фонд.

Современное прочтение Достоевского: тварь ли я дрожащая или антитела имею?

Что за дебильная фраза: «Ежу понятно!»? Мне, допустим, многое из того что «ежу понятно», непонятно! Ненавижу ежей! Слишком умные.

По лесу несется кабан: из-под копыт летят комья глины, все зверушки - в разные стороны... Подбегает к старому дубу и с размаху пинает его копытом... Из дупла высовывается насмерть перепуганная сова.

- Слышь, сова, где Винни-Пух?
 - О-о-он у Услика на дне рождения...

- Если увидишь, передай: «Пятачок из армии вернулся!»

В коронавирусное время предлагаю вспомнить о старом бесконтактном приветствии - пионерском салюте. Текст приветствия, конечно, подправить:
 - Будь здоров!
 - Всегда здоров!

Приходит мальчик в магазин:
 - Дайте мне бутылку водки!
 Продавец:
 - Не дам, мал еще!
 - Да меня отец послал!
 - Ну, послал, так что же теперь - напиваться из-за этого?

- Леша, приезжай срочно! Тут здоровенная мышь бежит.
 - Лена, я не могу, я на работе. Кинь в нее Барсиком.
 - Не могу, он у меня на голове, когтями держится!..

ОТБИВНЫЕ ПОД ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ

1 кг свинины, 1 кг любых грибов, 3 луковицы, 100 г твердого сыра, 100 г адыгейского сыра, 2 помидора, горчица, соль и черный молотый перец по вкусу.

Грибы нарежьте и обжарьте. Лук нашинкуйте

полукольцами и добавьте жариться к грибам. Готовые грибы с луком выложите в тарелку. Помидоры порежьте кружками, если большие, то кружок еще пополам. Сыры натрите на крупной терке. Мясо порежьте на кусочки, примерно 1,5 см в ширину, отбейте с двух сторон. Сейчас популярным стало делать это через пищевую пленку, чтобы не запачкать стол.

На противень положите бумагу для выпечки и выложите отбитое мясо. Обмажьте отбивные горчицей, посолите и поперчите. Выложите на отбивные жареные грибы, сверху – помидоры. Присыпьте отбивные сначала адыгейским сыром, затем твердым и поставьте в духовку запекаться на 35 минут. После чего можно сразу подавать к столу.



Всегда удачный рецепт

Жареная печень

600 г говяжьей печени, 1 луковица, 1 яйцо, 3 зубчика чеснока, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли без горки, 0,5 ч. л. соды, масло растительное для жарки, мука кукурузная для панировки.

Печень вымыть, обсушить, удалить пленки и нарезать довольно крупно.

Приготовить маринад: в миске взбить яйцо с солью, сахаром, содой и чесноком, пропущенным через пресс. Залить полученной смесью кусочки печени и поставить мариноваться в холодильнике примерно на 2 часа, можно оставить и на всю ночь.

Очищенную и нарезанную полукольцами луковицу поджарить в небольшом количестве растительного масла. Выложить на тарелку.

Обвалять каждый кусочек печени в



кукурузной муке и выложить на разогретую сковороду, в которой жарился лук. Подлить немного масла и обжарить с обеих сторон до золотистой корочки, по 3 минуты на каждую сторону.

Когда печень равномерно подру-

мянится, посыпать ее жареным луком, перемешать, накрыть крышкой и подержать на небольшом огне еще минут 5. Готовность проверить, разрезав кусочек. Если внутри нет розового – готово!

Просто и со вкусом

Закуска из копченой корейки

Свинина (корейка) – 200 г, картофель – 2 шт., огурцы маринованные – 1 шт., горошек консервированный – 2 ст. л., майонез – 2 ст. л., тарталетки – 10 шт., соль, зелень для украшения.

Предварительно отварить картофель и нарезать мелкими кубиками.

Маринованный огурец и копченую свиную корейку измельчить. Соединить подготовленные ингредиенты

в миске. Добавить консервированный горошек и майонез, перемешать, если требуется, подсолить. Аккуратно выложить начинку в тарталетки. Украсить зеленью.



Слоеный салат с черносливом

Картофель – 2 шт., печень трески – 1 банка, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., чернослив – 100 г, яйца – 3 шт., майонез – 250 г.

Картофель отварить в мундире, очистить, натереть на крупной терке. Яйца и морковь сварить, морковь и белки натереть на крупной терке, желтки – на мелкой. Чернослив замочить, чтобы стал мягким, мелко нарезать. Печень трески размять вилкой. Репчатый лук мелко нарезать, обдать кипятком.

Салат выкладывать слоями: картофель, печень трески, лук, чернослив, желток, белок, морковь. Все слои промазать майонезом. Украсить.

В рулете

Оливье по-новому

Приготовьте упрощенный вариант салата оливье и подайте его в виде нарезанного рулета. Такой салат менее жирный, но такой же вкусный. К тому же он очень эффектно смотрится на столе и подается порционно, что просто незаменимо для праздничного стола.

На 1 лист лаваша: сыр плавленый – 50 г, картофель вареный – 1 шт., морковь вареная – 1 шт., яйцо вареное – 1 шт., колбаса вареная – 50 г, огурец маринованный – 1 шт., майонез – 1 ст. л.,
Для украшения: икра красная – 50 г.

Овощи и яйцо отварите и почистите. Лаваш смажьте плавленым сыром.

На сыр сверху натрите на терке колба-



су. По желанию можете заменить вареным мясом.

Далее слой вареного картофеля.

Затем слой тертой моркови.

Далее натертые маринованные огурчики.

Затем слой натертого яйца и сеточка майонеза.

Плотно сверните лаваш рулетом и оберните в холодильник. Перед подачей нарежьте порционно и украсьте кусочки рулета красной икрой.

Праздничный пирог

Мандариновая шарлотка

Орехи, шоколад, мандарины – настоящий праздничный пирог. Готовится мандариновая шарлотка очень быстро и легко.

Сливочное масло – 200 г, сахар – 1 стакан, яйца – 2 шт., ванильный сахар – 1 пакет, нежирная сметана – 1 стакан, просеянная мука – 1 стакан, разрыхлитель – 1 пакет, мандарины – 3 – 5 шт. (зависит от величины), черный шоколад – 0,5 плитки, грецкие орехи (измельченные) – 3 ст. ложки.

На водяной бане или в микроволновке растапливаем масло. Всыпаем сахар и взбиваем миксером. Затем постепенно добавляем яйца, ванильный сахар, сметану и муку с разрыхлителем.

Мандарины очищаем и разбираем на дольки. Шоколад мелко режем. Грецкие орехи измельчаем скалкой. Добавляем все в тесто и вымешиваем.

Дно формы застилаем пергаментом,



смазываем маслом и выкладываем массу. Ставим в разогретую до 180 градусов духовку на 45 – 60 минут, до готовности. Проверить спичкой – она должна быть сухой. Когда мандариновая шарлотка остынет, режем ее на кусочки.

Из курицы

Сливочные котлеты

Довольно простое блюдо, которое придется всем по вкусу, – нежные сливочные котлеты из курицы, ведь они буквально тают во рту! Подать их можно с овощами или разнообразными салатами.

600 г филе куриной грудки, 50 г сливочного масла, 2 желтка, 2 средние луковицы, 5 веточек укропа, 1 большая вареная картофелина, панировочные сухари.

Лук очень мелко нарежьте, обжарьте на растительном масле до светло-золотистого цвета. Снимите с огня и остудите. Проверните куриное филе через



мясорубку вместе с обжаренным луком. Добавьте натертый на мелкой терке картофель и мелко нарезанный укроп, желтки и размягченное сливочное масло, приправьте солью и перцем и хорошо перемешайте. Мокрыми руками сформируйте небольшие плоские котлеты и обваляйте их в панировочных сухарях.

Разогрейте сковороду с растительным маслом на сильном огне и обжарьте котлетки с обеих сторон до румяной корочки. Убавьте огонь до слабого, накройте сковороду крышкой и доведите до готовности.

Попробуйте

Брынза в остром маринаде

Брынза рассольная – 200 г, чеснок – 2 шт., перчик чили – 1 шт., перец черный молотый, курага – 6 шт., масло оливковое – 70 мл, кинза.

Залейте курагу кипятком на 10 минут, затем мелко нарежьте. Измельчите чеснок, зелень кинзы и перчик чили, добавьте курагу и залейте оливковым маслом (а когда брынза закончится, к этому маринаду можно добавить лимонный сок и заправлять салаты). Приправьте маринад черным перцем и перемешайте.

Нарежьте не очень соленую брынзу кубиками со стороной 1,5 см, уложите в банку и залейте маринадом. Дайте настояться несколько часов, а еще лучше – несколько дней в холодильнике.

Подавайте с зеленым салатом, хлебом или как закуску к алкоголю.



